



ZBAVTE SE SVÝCH KIL BOLESTI

POCHOPTĚ SOUVISLOST
MEZI ZNEUŽITÍM,
STRESEM A PŘEJIDÁNÍM

— * —
DOREEN VIRTUE, Ph.D.
AUTORKA BESTSELLERU
MAPA ANDĚLSKÝCH ZNAMEN



DOREEN VIRTUE Ph.D.

je duchovně zaměřená doktorka psychologie, bývalá ředitelka dvou ženských psychiatrických klinik, specializujících se na otázky zneužití.

Ve své odborné práci se mimo jiné zabývala souvislostmi mezi zneužíváním v dětství a následnými poruchami stravování v dospělosti.

V roce 1995 Doreen skončila s tradiční psychologickou praxí a začala se věnovat výhradně andělské terapii a léčení.

Bližší informace o Doreen a jejích aktivitách najdete na:
www.anglthcrapy.com

ZBAVTE SE SVÝCH KIL BOLESTI POCHOPTE SOUVISLOST – MEZI ZNEUŽITÍM, STRESEM A PŘEJÍDÁNÍM

DOREEN VIRTUE, Ph.D.

**AUTORKA BESTSELLERU MAPA ANDĚLSKÝCH
ZNAMENÍ**

Obsah

Předmluva 7

Poděkování 11

Část I: Co jsou vaše kila navíc aneb kila bolesti

Jak se zbavit jo-jo efektu 15

Ideální dětství a jiné mýty 31

Jak uniknout z vlastního vězení 55

„Zastavte svět! Chci vystoupit!“:

Přejídání pod vlivem stresu 75

Hra na doktora není dětská hra 95

Nechtěná sblížení: psychické sexuální zneužití 109

Znásilnění v rodině 127

Sexuální traumata v dospívání a dospělosti 151

Část II: Jak kila bolesti uzdravit?

Nejprve si na bolest vzpomeňte, a pak ji uzdravte 167

Vaším pravým Já je Světlo, které naplňuje tělo i duši 177

Jak prolomit začarovaný kruh bolesti a nadbytečných kil?
197

Může mi pomoci terapie? 217

Touze po jídle je třeba naslouchat 229

Potají a s pocitem studu 241

Tekutiny: žízeň, voda a alkohol 249

Pohled na váhu: začátek potíží nebo pohled pravdě do očí?
259

Udržujte své tělo i ducha lehké 263

O autorce 269

Předmluva

Tuto knihu jsem se poprvé rozhodla napsat v roce 1991, když jsem pracovala jako programová ředitelka na ženské psychiatrické klinice, která se specializovala na léčbu poruch vznikajících v důsledku sexuálního zneužití. Většina zdejších klientek trpěla velkými duševními potížemi a hlubokou citovou bolestí. Snáze podléhaly stresu, upadaly do hlubokého smutku, deprese, zmocňoval se jich nezvladatelný vztek. Většina z nich byla také nespokojena se svou prací, manželstvím, a se svým životem celkově. Když jsem s nimi hovořila, kladly mi v různých obměnách tutéž otázku: „Takový bude můj život už napořád?“ Byly to ženy, které se utíkaly k jídlu a hledaly v něm útěchu, bezpečí, a přejídáním často i samy sebe trestaly. Mnohé z nich byly přesvědčeny, že kdyby mohly zhubnout, jejich citové utrpení by odešlo. Zjistily však, že nejdříve se naopak musí zbavit své bolesti a teprve potom svých kil.

Když jsem začala pracovat jako psychoterapeutka se specializací na poruchy ve stravovacích návycích, měla jsem o brutalitě zneužívání, která se odehrávala v rodinách, velmi naivní představy. Zaprvé, já sama jsem v dětství nikdy zneužívána nebyla. Avšak mé klientky ano! Jedna za druhou mi popisovaly různé stupně zneužívání, kterým byly v dětství poznamenány. Hovořily o citovém odvržení, hrubých slovních útocích, sexuálním obtěžování a vyhrožování, incestu, znásilnění. Během jednoho roku jsem pracovala se stovkami žen, které plakaly, křičely, a zbavovaly se tak obrovské tíhy bolestných vzpomínek.

Všechny ženy, s nimiž jsem pracovala svou nadváhu ztratily. Když se to rozneslo, byla po čase moje ordinace nabitá k prasknutí ženami, které chtěly zhubnout. Každá z nich vyzkoušela nespočet tradičních diet, po nichž sice zhubla, ale pak pravidelně znovu shozená kila nabrala.

Já sama jsem měla štěstí, že jsem vyrůstala v milujícím náručí svých rodičů, v prostředí neuvěřitelně láskyplném a duchovním, prodchnutém moudrostí. Můj otec je spisovatel, a moje matka byla aktivní v organizaci *Christian Science* (Křesťanská věda) a jako poradkyně také ve *Weight Watchers* (Spolku pro udržování štíhlé postavy). Proto není divu, že v mé práci se spojuje vliv mého otce i

matky. Jako terapeutka při své práci využívám od počátku mnoho technik, kterým mě naučili mí rodiče: vizualizace a práce s představami, afirmace, meditace. Rodiče mé však vedli také ke zdravým stravovacím návykům a fyzickému pohybu a cvičení. Všechno, co jsem se od nich naučila, jsem nakonec v době kolem své dvacítky, kdy jsem žila neuspokojivý a prázdný život, využila k tomu, abych dramaticky své tehdejší nešťastné přežívání změnila v něco, co se podobná snu, tedy ve svůj nynější život. O tom, však budu vyprávět později.

Jako terapeutka jsem se v 80. letech snažila při své práci s klienty zjistit, proč se přejídají, namísto aby jídlo vychutnávali a soustředili se na jeho chuť. Ačkoliv je to dnes již obvyklý přístup, tehdy to bylo velice radikální. V té době jsem napsala svou druhou knihu *The Yo-Yo Diet Syndrome* (Dieta s jo-jo efektem), kde jsem popisovala svůj výzkum spojitostí mezi emocemi a přejídáním.

Metody, které jsem používala u osob, jež byly obětmi zneužití, a které v důsledku toho trpěly nevladatelným sklonem k přejídání, jsou popsány na následujících stránkách. Knihu jsem se snažila koncipovat tak, aby byla nejen zdrojem základních informací, ale aby se také stala skutečnou pomocí pro všechny, kdo ji potřebují.

Většina mých prací se soustřeďuje na ženské otázky, a tak je tomu i s touto knihou. Je napsána pro ženy, které bojují s přejídáním v důsledku stresu, deprese, úzkosti, a které v přejídání hledají útěchu a bezpečí při nefungujících vztazích nebo problémech v práci. Pomůže však i mužům, kteří trpí stejnými potížemi. Duševní bolest totiž není závislá na pohlaví. Protože však většina klientů, kteří u mě hledají pomoc jsou ženy, používá tato kniha oslovení ženského rodu, tedy „ona“ a „její“ a nikoli stejné platné, ale poněkud neohrabané „ona/on“ či „její/jeho“.

Když jsem začala o spojitosti mezi zneužíváním v dětství a nutkavým přejídáním hovořit a psát, setkala jsem se s odporem. Dnes už tomu tak není. Někteří terapeuti to dokonce tak přehánějí, že tvrdí, že všichni, kdo trpí nutkavým přejídáním, byli v dětství zneužíváni, ale někteří nejsou schopni si to vybavit ve vzpomínkách.

Avšak tak to není! Ne každý člověk, který trpí nutkavým přejídáním, byl sexuálně zneužíván! Bolest, kterou si nesou v podobě

nadváhy, může mít mnoho příčin. Tyto příčiny jsou popsány v této knize.

Na druhé straně, existuje mnoho obětí sexuálního zneužití, které své hrůzné zážitky potlačí a skutečně na ně zapomenou. Mám velké obavy z negativního vlivu, jaký bude mít na tyto osoby, které potřebují pomoc, v médiích právě probíhající diskuse na téma „falešných vzpomínek“. Podobné nebezpečné jsou i léčebné metody některých horlivých terapeutů.

Jedinou cestou k vyléčení problému je upřímně se zabývat jeho podstatou a doprovodnými symptomy. Jakmile je zdroj duševní bolesti správně rozpoznán, může se začít pracovat na tom, aby se klient bolesti zbavil. Jakmile bolest odejde, kila navíc se ztratí a dochází ke zhubnutí!

Pevně věřím, že stav, k němuž byl člověk stvořen, je stav lehkosti na těle i na duchu. Byli jsme stvořeni, abychom byli šťastni, a to i tehdy, když plníme své povinnosti a stojíme si za svými zodpovědnostmi. Bolest by člověk neměl jen slepě přijímat a útrpně nést. Bolest je naopak signálem, že není něco v pořádku, a že je třeba něco změnit nebo uzdravit. Člověk je předurčen, aby jeho tělo bylo zdravé a štíhlé.

Moje kniha vám pomůže nalézt vaše přirozené já, skryté pod nánošem bolesti a nadváhy.

Doreen Virtue, Ph.D. Laguna Beach, Kalifornie

Poděkování

Můj zvláštní dík patří Louise Hay za její neuvěřitelný vhled do problematiky. Dosáhla obrovského úspěchu v podobě pomoci milionům lidí na celém světě. Přesto zůstala svá a nikdy se nevzdala svých přesvědčení. Gratuluji!

Děkuji i Reidu Tracymu za jeho nadšení, energii a pomoc při přípravě knihy k vydání. Děkuji Jill Kramer za redakční úpravu, i za její víru v úspěch knihy. Zvláštní díky patří Danovi Olmosovi, který byl u zrodu této knihy a který navždy zůstane v našich srdcích.

Část I

Co jsou vaše kila navíc aneb kila bolesti

KAPITOLA PRVNÍ

Jak se zbavit jo-jo efektu

„Nepoznaný život je jako strom bez plodů.“
– Sokrates

Každé kilo navíc, které vaše tělo nese, se rovná citové bolesti ve vašem srdci. Moje kniha vám pomůže se těchto kil zbavit tím, že se vypořádáte s touto bolestí.

Pokud jste už vyzkoušely mnoho diet a neustále se vracíte ke svým nezdravým stravovacím návykům, v důsledku nichž se vám vaše ztracená kila vrací, vaše nadváha pak má pravděpodobně psychickou příčinu, a proto je možné ji vyléčit. Setkala jsem se s tisíci žen a mužů, kteří nebyli schopni přestat s přejídáním. A spouštěčem jejich přejídání byly vždycky citově bolestivé situace a traumatické zážitky. Incest a znásilnění. Smrt rodiče, prarodiče, životního partnera nebo přítele. Problémy v práci. Finanční potíže.

U všech mých klientů působil bolestivý zážitek prožitý v minulosti jako ostrý trn v patě. Žili s bolestí tak dlouho, že ji začali považovat za normální. Chtěli ji považovat za něco normálního. Ale bolest není nikdy normální, ani přijatelná. A přirozenou reakcí člověka na bolest je snaha hledat od ní úlevu. Mnoho lidí využívá jídla jako prostředku, který jim od bolesti přináší úlevu.

V této knize vás naučím krokům, které mí klienti používali k odblokování a uvolnění své bolesti. Jakmile bolest pomine, touha přejídat se zmizí, protože přejídání najednou není nutné. Chuť k jídlu se začne projevovat zdravým způsobem, a vaše váha se tím přirozeně

upraví. To, co říkám, není zjednodušení problému, ale poznání, které plyne z mé dlouhodobé klinické praxe a výzkumu s podrobně vedenou dokumentací, jež jsem praktikovala na zmíněných univerzitách a laboratořích po celém světě.

Více se o mém výzkumu dočtete v následujících kapitolách. Jednotlivé klinické případy, které zde uvedu, vám ukáží, jak výsledků mého výzkumu můžete využít vy *samy*.

Během své praxe jsem byla svědkem téměř zázračných uzdravení z nutkavého přejídání. Jsem moc ráda, že se s vámi o pohnuté příběhy těchto žen, ale i mužů, mohu na následujících stránkách podělit. Prokázali velký kus odvahy a odhodlání, když se rozhodli zbavit oněch hluboko vězících trnů. Způsobilo jim to samozřejmě nemalou bolest, ale jen na chvíli. Jakmile byl symbolický trn venku, nastal ozdravný proces a bolest se zmenšila.

Při čtení se vám možná vybaví mnohé události z vašeho života, na které byste nejraději zapomněli. Ráda bych však právě na tomto místě prohlásila, že nemá smysl s sebou vláčet bolest z minulosti, ani se na své poznamenané dětství vymlouvat. Mnozí však naneštěstí používají svých hrůzných zážitků z dětství jako výmluvu nebo omluvu za neúspěchy ve svém životě, jako jsou nedokončená studia nebo potíže v práci.

Zabývat se minulostí se vyplatí jen z jednoho jediného důvodu. Totiž proto, aby se v sobě člověk propracoval k místu, kde vzniklo jeho sebeobviňování, díky kterému se dnes cítí tak mizerné. Protože je bohužel smutnou skutečností, že většina zneužívaných dětí za to, co se jim děje, viní sama sebe. „Musím být moc zlá holčička, že se na mě tatínek tolik zlobí.“ Tento vzorec sebeobviňování pak v dítěti přetrvává až do dospělosti.

Úkolem této knihy je nalézt a vyléčit jakékoli spouštěče nezdravého sebeobviňování, které vám brání v tom, abyste si mohli užívat plnými doušky krásy života.

Přirozeným stavem vašeho těla je přiměřená štihlost

Šťastný a spokojený člověk sní normální množství jídla a je v dobré fyzické kondici. Žena nemusí mít vyhublou postavu modelky, ani vypracované svaly jako atletka, protože netouží po tom „být dokonalá“. Šťastná a vyrovnaná bytost má jednoduše normální tělo a jídlo je pro ni pouze něčím, co jí dodává energii, kterou během dne potřebuje. Spokojení a vyrovnaní lidé převážně nepoužívají jídlo, aby se zbavili svých problémů, nebo aby jím potlačili bolest, ani aby se skrze ně utěšili.

Každý, kdo zažil těžký vztah, životní trauma nebo velkou dávku stresu, přirozeně hledá cestu, jak se cítit lépe. Jídlo může poskytnout jakýsi úkryt a otupit vědomí do té míry, že dočasně vytěsni bolestivé vzpomínky a nepříjemné emoce. Používat jídlo tímto způsobem je však jako chodit v začarovaném kruhu. Oběť totiž s každým chvilkovým uspokojením propadá jídlu stále více. Kromě toho tloušťka je ze společenského hlediska sama o sobě dost bolestivá, protože tlustý člověk je nežádoucí.

Chtít zhubnout a mít hezké tělo není nic špatného. Ve své knize *The Yo-Yo Diet Syndrome (Dieta s jo-jo efektem)* jsem napsala, že, jak svět reaguje na tloušťku, pozná ten, komu váha kolísá, a nebo kdo byl alespoň jednou tlustý, a podařilo se mu zhubnout. Když jste štíhlouňka jako proutek, muži se k vám chovají s úctou a obdivem, a jsou vůči vám velmi pozorní. Dávají vám přednost ve dveřích a skládají vám komplimenty. Máte-li nadváhu, jakobyste zmizely z povrchu zemského. Už nejste „ta“, která si zaslouží pozornost. Jste jen přehlédnutelný „průměr“.

Přehnaný důraz, který klade dnešní společnost na zevnějšek, je bohužel smutný, ale není příliš pravděpodobné, že by se na tom něco v dohledné době změnilo. Vědecký výzkum nám potvrzuje, co už víme od začátku: štíhlým je obecně dávána přednost. Mají ve srovnání s tlouštíky větší šanci, že je přijmou do zaměstnání, dokonce je dokázáno, že jim bývá nabídnut vyšší počáteční plat! Podle veřejného průzkumu jsou štíhlé osoby považovány za chytřejší a laskavější!

Lidé s nadváhou jsou zjevně, i když jemně, společností diskriminováni, a to jak ve světě dětí, tak dospělých. Člověk s nadváhou se neustále pohybuje v uzavřeném kruhu bolesti. Původní bolestivá událost, ať už sexuální zneužívání, citové zanedbání ze strany rodičů, neuspokojivé manželství, anebo problémy v práci, ho dohnaly k tomu, aby hledal útěchu v jí dle. Díky tomu se však stane tloušťkou a dalších ústrků se dočká ze strany společnosti za to, že je tlustý.

Jako terapeutka klientů s diagnózou se sklonem k nutkavému přejídání jsem pracovala deset let. Během té doby jsem si vyslechla nespočet příběhů plných bolesti prožité za různých okolností – od tíživých partnerských svazků po kruté zneužívání dětí.

Tito frustrovaní jedinci za svou tloušťku neobviňovali okolí. Naprosto ne. Snažili se pouze ze všech sil o to, aby našli ve svém životě vnitřní klid. Bolest, jíž trpěli, spočívala v duševním stavu, během něž se střídal pocit studu za to, jaký člověk je, hluboký smutek, nervové napětí, strach a úzkost a potlačený vztek. V takovém duševním stavu se život zvládá jen stěží. Když se pořádně najedli, dostavila se alespoň malá úleva. Brzy nato se však dostavila úzkost ještě větší, doprovázená pocitem viny z dalšího tloustnutí.

Jedna z mých klientek, Rebecca, popsala tento bludný kruh bolesti takto: „Tak bych si přála být šťastná. Ale nevím, co pro to mám udělat. Pocit štěstí je pro mě ale něco abstraktního, něco, co vídám ve filmech. Kdysi jsem to sama cítila, například když jsem začala chodit se svým manželem, anebo když se mi narodil syn. Já osobně si pocit štěstí představuji jako úlevu od prázdnoty a smutku, které pociťuji po většinu času.“

Rebecca si všimla, že nejlíže se stavu vnitřního klidu a míru dostala, když jedla. „Ale ani když jím se necítím stoprocentně šťastná. Jakobych se rozdvojila, a jedna moje část zhnuseně pozoruje, jak se přezírám. V tu chvíli se nenávidím. Víím, co dělá přejídání s mou váhou, ale jídlo je někdy to jediné, po čem se mi aspoň na chvíli udělá dobře.“

Všechno ale dobře dopadlo, protože Rebecca i jiné moje klientky nahradily ničivé přejídání činnostmi, které vedou k vnitřnímu klidu a

vyrovnanosti. Léčebný proces, který Rebecca absolvovala, aby ztratila svá kila bolesti podrobně popisují na následujících stránkách.

Postavit se nevyřešeným záležitostem

Bojujete se svou váhou? Cítíte někdy bezmocné nutkání se přejíst, ačkoli vaše mysl křičí, abyste to nedělaly? Žádná dieta vám nepřinesla výsledky?

Pokud jste odpověděly kladně na kteroukoli z těchto otázek, pak jsem přesvědčena, že některá oblast vašeho života je nedořešená. Může se jednat o záležitost z dětství nebo může jít o právě probíhající potíže ve vztahu, v práci, nebo finanční potíže. První krok je si svou tíživou situaci přiznat. Být si jí však vědomy ještě nestačí k tomu, abyste byly z nutkavého přejídání vyléčeny.

V knize, kterou máte před sebou, se podrobně zabývám tím, jak stres, zloba a vztek, žárlivost, a podobné intenzivní emoce, ale dokonce i nuda, mohou být potlačeny tím, že se pořádně najíme. K nutkavému přejídání může vést i nízké sebevědomí, nízká sebehodnota. Dozvíte se zde, jak dětství strávené v rodině, kde je jeden z rodičů alkoholik, vás pro budoucí život předurčí k nutkavému přejídání se potravinami, které obsahují cukr nebo mouku. Cituji zde také různé výzkumné studie, které dokazují, jak traumatické sexuální zážitky oťresou sebehodnotou oběti. Tímto způsobem traumatizovaná dívka se pak bude snažit potlačit svou zdravou sexualitu buď přejídáním, aby mohla své tělo schovat za vrstvu tuku, anebo chorobným hladověním, aby její tělo nepřipomínalo nic, co se podobá ženským křivkám.

Tato kniha ve vás spustí nevědomé procesy, které vám pomohou se od vašich kil bolesti osvobodit. Tím, že si v duchu odpovíte na otázky, které kladu v následujících kapitolách, projdete některými léčebnými kroky, jimiž byste prošli v průběhu psychoterapie. Je tomu tak proto, že kniha je koncipována podobně jako struktura mých psychoterapeutických sezení.

Když budete číst záznamy jednotlivých klinických případů, které se budou podobat těm vašim, vaše nitro bude bouřlivě reagovat. Při čtení některých příběhů se budete cítit trapně, jiné ve vás vyvolají

hluboký smutek. Mějte však na paměti, že se jedná o velmi důležité očisťující emoce, které by neměly být potlačovány. Mohu vám zaručit, že trapné pocity a smutek vystřídá úleva a vnitřní klid, podobně jako byste tuto terapii absolvovali osobně se mnou. Proto pokračujte ve čtení knihy a přechodné nepříjemné pocity přijměte s vědomím, že na konci vás čeká jako odměna nádherná duha. Vy za to úsilí stojíte.

Různé cesty do stejného bodu

Bere mě až hrůza, když vidím ten jasný vzorec spojený s utrpením a bolestí, společný všem, kteří trpí nutkavým přejídáním. Když jsem začala pracovat jako terapeutka, nic jsem o této bolesti nevěděla, a proto jsem si ani neplánovala, že bych se tímto problémem zabývala. Bylo však dáno, abych se s takto postiženými lidmi potkala a začala se jejich utrpením zabývat. Díky tomu se přede mnou tento vzorec rozprostřel s naprostou jasností.

Každý člověk, ať už s nadváhou nebo štíhlý, ale váhou posedlý, se kterým jsem pracovala, má stejné vnitřní nastavení, které by se dalo nazvat „kila bolesti“ a které jsem popsala výše. Každý z nich hledal úlevu, vnitřní klid a toužil po sebepřijetí. Avšak *způsob*, jak se ke svému ničivému duševnímu nastavení dostali, se hodně lišil.

Mnoho z těchto lidí prožilo své první sexuální zážitky v podobě traumat typu znásilnění, incestu, sexuálního obtěžování a vyhrožování, dotýkání nebo psychického sexuálního zneužívání. Jiní klienti měli zdánlivě normální, šťastné dětství, nikdo je nezneužíval, žádný z rodičů nebyl alkoholikem. Nakonec však vyšlo najevo, že trpěli citovým zanedbáním, ať už například z důvodů pracovního vytížení rodičů nebo z jiných důvodů.

Lidé, kteří nyní hledají potěchu v jídle, v dětství často trpěli nedostatkem lásky a porozumění. Nepoznali tak potěšení a útěchu, kterou dává láskyplný vztah a v dospělosti už nebyli schopni se toto potěšení ve vztazích naučit hledat. A tak se objektem jejich lásky stalo jídlo nebo majetek.

Annette, 43letá manažerka, rozvedená matka dvou dětí, mi řekla, že se vždy považovala za ošklivou. Mužům, kteří jí vyznali lásku,

nikdy nevěřila. Naopak, vždy očekávala, že ji muž opustí kvůli jiné, mnohem atraktivnější ženě. Jak by přece mohla být přitažlivá se svými 15 kilogramy navíc, které obalovaly její malou postavu?

V terapii zjistila, že její nízká sebehodnota nemá příčinu. V její nadváze, ale příčinou její nadváhy bylo naopak její přesvědčení, že je ošklivá! Po několika týdnech terapie a psaní deníku, najednou Annette pochopila, že tu „žravou bestii“, jak sama říkala, probudilo v jejím nitru sexuální obtěžování ze strany jejího strýce, které musela snášet ve svých devíti letech.

Vzpomínala: „Když jsme byly malé, hlídával nás se sestrou náš strýc. Dělal mi věci, které nazýval „naše tajemství“. Ze začátku bylo jeho chování na hranici sexuálního obtěžování – například mě koupal, nebo mě líbal na rty. Později mě však strýček Frank začal osahávat, nejdříve jen vnější genitálie, ale později mi zasouval prst do pochvy.“

„Vzpomínám si, jak velký strach jsem měla. Moc jsem se ho bála. Říkal mi, že kdyby se o našem tajemství dověděli mí rodiče, moc by se pohádali a nakonec by se rozvedli. A tak jsem to nikomu neřekla.“

„Až dnes rozumím tomu, jaký hnus jsem tehdy cítila, a jak se ten pocit hnusu obrátil proti mně samé. Začala jsem se obviňovat za to, že je to všechno moje chyba, protože jsem neudělala nic pro to, abych v tom strýci zabránila. Ale co jsem mohla dělat? Byla jsem přece dítě. Ale ten incest ve mně vyvolal pocit, že jsem velké tlusté nic!“

Pocit této klientky, že je „velké tlusté nic“ tak ovlivňoval každý aspekt jejího života. Protože neočekávala, že by ji mohli mít lidé rádi a že by ji mohli respektovat, měla jen málo přátel. Měla pocit, že ji rodiče i sourozenci zradili, když ji svěřovali na hlídání strýci Frankovi. To v konečném důsledku muselo zákonitě vést k napjatým rodinným vztahům. Její krátké manželství, z něhož měla dva syny, skončilo poté, co Annette odhalila, že je ji manžel nevěrný. Její manžel ji vmetl do tváře obvinění: „Nikdy se nechceš milovat.“

Annette tak zjistila, že jídlo je to jediné s čím může ve svém bolavém životě vždycky počítat. Spolehlivý společník, když se cítila sama, nebo zábavný, když se nudila. Přesto ne přestávala toužit po šťastném vztahu, a byla přesvědčená, že kdyby zhubla, a stala se tak

přitažlivou ženou, jisté by našla lásku a přátelství. A tak se každý rok pokoušela o jednu dvě diety. Ve chvíli, kdy si odřekla svého nejlepšího přítele – jídlo – její podvědomí se automaticky vrátilo k hrůznému zážitku incestu a vyvolalo v nitru bouřlivé emoce zloby a vzteku, frustrace a sebenenávisti. Zde vězel skutečný důvod její nadváhy. Teprve poté, co úspěšně prošla mou terapií, zhubla 15 kilogramů a svou váhu si udržela.

Jakmile člověk uvízne v uzavřeném kruhu přejídání se z deprese, je velmi těžké se z něj vymanit bez cizí pomoci. V následujících kapitolách naleznete podrobné pokyny, které vám pomohou snížit váš „citový hlad“, díky čemuž se omezí ataky žravosti, které se dostávají v důsledku deprese, žalu, viny, zloby nebo stresu.

Pivním záměrem této knihy je snížit váš citový hlad. Jsem totiž úplně přesvědčena o tom, že nadváha vzniká vždy na základě problémů s neukojenou chutí či touhou. Pokud byste nebyly citové vyhládlé, vůbec byste nepotřebovali tolik jíst. A pokud byste tolik nejedly, neměly byste nadváhu.

Proto jsem definovala čtyři základní emoce, které vedou k přejídání: strach, zloba, napětí a stud (SZNS – fear, anger, tension, shame, neboli emoce způsobující tloustnutí, anglická zkratka tvoří slovo PATS, což v angličtině znamená „tuky“ či „tlouštíci“). Tyto emoce jsou často symptomy stresu, pro který se nenabízí řešení, a zneužití. Během čtení této knihy se naučíte, jak proměnit strach, zlobu, napětí a stud v odpuštění, sebezpřijetí a důvěru v sebe sama. A to nejlepší nakonec, jakmile svou bolest uzdravíte a v důsledku toho se zbavíte svých nadbytečných kil.

budete schopny nechat svou minulost za sebou a zapomenout na to všechno.

Nejdříve vás však požádám, abyste se vrátily do svých vzpomínek a snažily se vyvolat si to, nač byste rádi zapomněly. Víím, že věnovat pozornost bolesti není nic příjemného. Ale je třeba mít na mysli, proč tak činíte. Máte přece před sebou jasný cíl. Pokud netrpíte nutkavým přejídáním, ani žádným ze symptomů typických pro nevyřešené případy zneužití jako je deprese, nespavost, problematický vztah, atd., pak vám řeknu: „Zapomeňte na svou minulost! Hod'te ji za hlavu.“

Pokud však *trpíte* neovladatelným přejídáním a žádná z tradičních diet vám nepřinesla výsledky, pak je potřeba, abyste se ke své minulosti nejdříve vrátili a snažili se z ní poučit. *Neboť vaše potlačená a zapomenutá bolest, již v sobě nesete, je spouštěčem vašeho nutkavého přejídání.* Proto vás vyzývám, abyste své zapomenuté utrpení odkryty a zpřítomnily na ně pohlédly, protože vás okrádá o šťastný a vyrovnaný život. Je totiž více než jisté, že v sobě máte potlačenou zlobu a nedůvěru jako důsledek nějakého bolestného zážitku či zneužívání. Trpíte-li chronickým přejídáním, je tomu tak velmi pravděpodobně proto, že jste proti sobě obrátily hněv za potlačené a nevyřešené emoce plynoucí z daného zážitku. S ním také souvisí vaše stavy deprese, úzkosti a strachu i nejistoty.

Když se k prožitému traumatu či traumatům – byť krátce – vědomě vrátíme, a to i jen krátce, potlačený hněv se uvolní. Následně jej přesměrujeme ven, mimo nás. Poté budeme pracovat na zvýšení důvěry, a to jak v sebe sama, tak v ostatní, kteří si vaši důvěru zaslouží.

V tomto bodě se bolestivý zážitek z minulosti, i utrpení s ním spojené, uvolní. Na emoce SZNS, které způsobují tloušťnutí, budete moci od té chvíle zapomenout. Ve chvíli, kdy odejde bolest, tuků ani nekontrolované žravosti už nebude zapotřebí. Opustí vás hněv a s ním i bolest. Už nebudete muset tyto destruktivní emoce potlačovat jídlem a tloušťkou. V důsledku toho se vaše stravovací návyky znormalizují a váha začne přirozeně klesat.

Terapeutický proces, kterým si při čtení této knihy projdete, sníží váš citový hlad. Váhu budete ztrácet jednoduše proto, že se začnete méně častěji přejídat a neustále něco uždibovat. Jakmile se dostanete až na tuto úroveň, můžete proces hubnutí doplnit vyváženou dietou se skromným, ač dostatečným přísunem kalorií, a samozřejmě vhodným tělesným pohybem.

Výzkumy prováděné na univerzitách v Manchesteru, v Oxfordu a v lékařském centru Cornellské univerzity dokazují jasnou spojitost mezi sexuálními zneužitím a poruchami nálady, nejčastěji depresí. Tyto studie také dokazují, že přejídání je hlavní mechanismus, jak se s podobnými zážitky vyrovnat. Cornellské studie dokonce dokládají,

že u osob obézních a s nadváhou jsou poruchy nálady pětkrát pravděpodobnější než u osob s váhou v normálu.

- Desetkrát více žen než mužů je obětí sexuálního zneužití. Stejný poměr odpovídá i chorobným stravovacím návykům. (Devine, 1980)

- Jedna studie, při které se účastnilo 54 obézních osob redukční diety, dokazuje, že u obézních je nejméně pětkrát vyšší procento výskytu poruch nálady, i duševních chorob – nejčastěji deprese a dystymie (*onemocnění ze špatné sekrece brzlíku, pozn. překl.*), a to jak v období studie, tak i v minulosti – než u běžné populace. (Goldsmith, S. J. 1992)

- Ženy, které měly vynucený pohlavní styk před dosažením 14. roku věku trpí významně vyšším rizikem, že onemocní poruchou stravovacích návyků, než ženy buď s pozdějšími sexuálními zkušenostmi či se zkušenostmi, které nebyly vynuceny. (Calam, 1989)

- Anamnéza poruchy ve stravovacích návycích se objevuje dvakrát až čtyřikrát častěji u obětí sexuálního zneužití než u normální populace. (Tice, 1989)

- 20% Američanek trpí poruchami stravovacích návyků. Věřím, že není náhoda, že stejné procento, tedy 20% Američanek je také obětmi sexuálního zneužití (Burgess, 1985).

- Lidé trpící nutkavým přejídáním trpí významně vyšším stresem než lidé se zdravými stravovacími návyky. Jedna studie dokládá, že dospívající, kteří trpí nutkavým přejídáním, podléhají stresu až dvěstěpadesátkrát víc, než jejich druhové, kteří se nepřejídají.

Jak vyléčit trápení

V době, kdy píší tuto knihu, je ve společnosti dvojí pohled na zneužívání dětí. Na jedné straně vládne ve vztahu k tématům incestu a znásilnění obrovská otevřenost – lidé jsou schopni o těchto tématech bez zábran diskutovat a hle dat řešení. Avšak na druhé straně vzniká podezření, že terapeuti své klienty o tom, že byli jako děti zneužití či zneužíváni, přesvědčí, protože klient je vůči

podnětům terapeuta vnímavý. Ti si pak po podobné otázce terapeuta, který je na toto témata navede, představují, že byli jako děti opravdu zneužíváni. Jde jinými slovy o to, že terapeut uměle vytvoří v mysli klienta přesvědčení, že byl v dětství obětí sexuálního zneužití.

Ačkoli jsem byla svědkem poškození klienta ze strany nezkušených či neschopných terapeutů, a setkala jsem se s mnoha spornými případy týkajícími se pohlavního zneužití v dětství, nemyslím si, že by falešné vzpomínky na zneužití byly rozšířené. Proč by si někdo vymýšlel, že byl v dětství pohlavně zneužit? Aby pomohl vysvětlit důvod svého utrpení? Člověk který začne věřit, že byl pohlavně zneužit nebo zneužíván, musí na tom být opravdu moc špatně. A pokud je něčí utrpení tak velké, že je ochoten začít věřit tomuto, pak je skutečné možné, že byl v dětství opravdu zneužíván.

Z dítěte, které vyrůstá v lásce a bezpečí se automaticky stane vyrovnaný a spokojený dospělý, protože štěstí je přirozeným, normálním stavem bytí. Ačkoli takový člověk také podléhá změnám nálady, jedná se o změny, které jsou v normálu a bývají spuštěny obvyklými vnějšími podněty a životními stresory. Vyrovnaný člověk se však po většinu času cítí dobře. Pokud je ale někdo většinu času nešťastný a trápí se, pak je zcela zřejmé, že něco není v pořádku.

Nicméně vyléčit trápení neznamena hodit vinu za ně na někoho jiného nebo na minulost. Naopak, trápení může vyléčit pouze to, pokud porozumíme své minulosti a nalezneme v ní řešení – poučíme se z ní. Je potřeba si bolest a utrpení, díky nimž jsme se obalili tukem přiznat a pochopit je, a pak učinit další kroky k tomu, aby se tato bolest vyléčila a s ní zmizela kila, která ji obalují.

Následující kapitoly popisují různé bolestivé zážitky, v jejichž důsledku začaly klientky trpět nutkavým přejídáním, a současně nabízejí podněty, jak narušit spojitost mezi bolestí a nadváhou. Některé zkušenosti jsou hodně kruté, jiné působí zdánlivě neškodně, ale jejich důsledek je stejný: sklon k nutkavému přejídání.

Pokusila jsem se vám nabídnout řešení, které je praktické a jednoduché. Pamatuji si totiž, kolikrát jsem já sama četla knihy s návodem na svépomoc. Byly komplikované, a tak jsem se nikdy nedostala k tomu, abych jejich rady využila. Řešení, rady a podněty, které najdete v této knize jsou tytéž, které jsem po dlouhé roky

používala s klienty při osobních sezeních. Další doporučení pocházejí z dílen, které jsem pořádala po celých Spojených státech, a které jejich účastníkům v uvolnění jejich kil bolesti jednoznačně pomohly.

KAPITOLA DRUHÁ

Ideální dětství a jiné mýty

„To hlavní, čemu se musíme všichni naučit, je bezpodmínečná láska, a to nejen vůči druhým, ale i vůči sobě samým.“

–Elisabeth Kubler-Ross

Citové a duševní zneužívání a týrání dětí

Když mně nová klientka při první návštěvě podávala první zevrubné informace o svém životě, dost často jsem se setkávala s podobnými slovy: „Měla jsem šťastné dětství. Nikdo mě nikdy neuhodil, a žádný z rodičů nepil.“ Nejsem negativní člověk, který hledá problém, tam kde není, ale kdykoli mi klient řekl, že měl „šťastné“ dětství, našla jsem později obvykle důkazy citového týrání. To platilo zvláště u klientů, kteří ke mně přišli kvůli dlouhotrvajícím depresím. Zkušenost zneužití a týrání je jako „přízrak“, který není patrný na první ani druhý pohled a k jeho odhalení je třeba se vydat po jemných stopách, které nejsou očividné zřetelné. Obvykle se tak stane díky zkoumání problémů, kterými oběť trpí v dospělosti. Tyto problémy se podrobují analýze do té doby, dokud se nedosáhne kořenů, z nichž pramení.

Je jisté, že chyb ve výchově dětí se dopouštějí všichni rodiče. Žádný rodič není dokonalý, a také neexistuje dokonalá výchova. Žádný rodič však – pokud netrpí duševní chorobou nebo závislostí na škodlivých látkách jako jsou drogy nebo alkohol – nepůsobí svému dítěti záměrně bolest a utrpení. Proto je důležité, abych nyní důrazně rozlišila citové týrání od normální výchovného pochybení ze strany rodičů. Hlavní rozdíl spočívá v tom, že citové týrání zanechává trvalé jizvy na dětské duši a způsobuje negativní změny v osobnosti dítěte. *Záměr* rodiče – ať je dobrý nebo špatný – neurčuje, zda to, čeho se na dítěti dopouští má charakter týrání či nikoli. Ještě jednou chci zdůraznit, že zde tyto definice neuvádím proto, abych zvedala výchovný prst na rodiče, anebo někoho odsoudila coby „špatného člověka“. To by nic neřešilo. Jde jen o to, aby každý člověk poznal sám sebe i svou minulost.

Začneme s nejběžnější formou citového týrání: citovým zanedbáním. Při čtení následujících klinických případů se soustředte na své vlastní dětství. Nenechte se svést k pocitům viny za vztah s vlastními dětmi. Protože účelem této knihy není řešit to, jakými jste rodiči. Pokud se totiž začnete zabývat jiným tématem, jako například svými rodičovskými schopnostmi, vyhnete se tématu našemu, totiž, abyste se soustředili sami na sebe, na své vzpomínky a na své dětství. Takové odbočení od tématu je běžným únikem, kterým se člověk, ať vědomé nebo nevědomé brání, a nebo jde o zlehčování problému.

Soustředte se na sebe. Protože v tuto chvíli vám nemůže nic jiného pomoci. Až budete vyrovnanější a šťastnější, budete zcela přirozeně i lepším rodičem.

Odpíraná láska

Všechny ženy, o kterých budete číst nyní, trpěly v dětství citovým zanedbáním, což je nejběžnější forma citového týrání. Především, že se nejedná o sebelítostivé typy, které si programově stěžují a neustále fňukají. Naopak jde o ženy hrdé a soběstačné. Avšak všechny se potýkají s nutkavým přejídáním a

problematickými vztahy, jež vznikly v důsledku citového zanedbání v dětství.

První příběh patří Melanii:

– *Když si Melanie vzpomíná na své dětství, vidí svou matku vždy jen s vysavačem a prachovkou v ruce. „Nebylo chvílky, kdy by něco neuklízela,“ vzpomíná Melanie. „Pořád spěchala a měla špatnou náladu, protože musela uklízet dům po mých bratrech a mně. Vzpomínám si na své pocity viny, když začala umývat nádobí hned poté, co jsme dojedli.“*

Melanie vnímala svou matku jako perfekcionistku, která byla posedlá úklidem. Tato žena byla přesvědčená, že je dobrou matkou a manželkou, jestliže je jejich domov bez poskvrny. Šlo o silný kulturní vliv té doby, který do jisté míry přetrvává dodnes. Mezi udržováním čistého a uklizeného domova a využíváním každé volné chvílky k leštění a kartáčování je však značný rozdíl. V takovém případě jde o to, že kdo je takto posedlý úklidem, hledá v dané činnosti únik od lidského kontaktu. Nutkavé uklízení, podobné jako workoholismus a jiné závislosti, jsou způsobem, jak se vyhnout blízkosti.

Vzhledem k tomu, že děti vyžadují citovou blízkost a propojení s rodiči, ty, jejichž matka je „super hospodyňkou“ bývají často zmatené. Zdá se totiž, že jejich matka je bez chybičky, protože výborně vaří a krásně žehlí. Svět totiž takovou matku skutečně vnímá jako dokonalou, protože její domov se jen blýská a protože vaří jako šéfkuchař z francouzské restaurace. Avšak děti, které vyrůstají v podobných podmínkách pociťují ve svém nitru prázdnotu, protože jim chybí citové spojení s matkou a sdílení. Jejich matka se stará o jejich *hmotný* blahobyt, ale naprosto opomíjí jejich *citovou* stránku.

Když takové děti vyrostou, snaží se tuto prázdnotu zaplnit jídlem – které jim dá na chvíli pocit plnosti a jejich bolest otupí, a také materiálními věcmi, které obvykle kupují pod stejným nutkavým tlakem, pod jakým se přejídají. Někteří k zaplnění této prázdnoty používají i druhé lidi, jako je tomu například u žen, které „sbírají

skalpy“ svých milenců, protože nejsou schopny monogamního intimního vztahu.

Předkládám vám zde klinické případy žen, které přišly do mé praxe kvůli potížím s nadváhou. Každá z nich popsala svůj život jako život plný prázdnoty, samoty nebo nenaplnění; s pocitem nespokojenosti nejen se sebou, ale celým svým životem. Nekontrolované přejídat se začaly v marné snaze po zaplnění této prázdnoty. Je skutečně pravda, že když se člověk naplní jídlem, na chvíli se cítí plný, a tím se otupí pocit vnitřní prázdnoty. Jakmile se však jídlo jen trochu stráví, pocit prázdnoty se vrátí. A s ním ještě pocit zhnusení nad sebou samou za to, že opět zklamal a přecpal se k prasknutí.

Jak samy uvidíte, všem ženám chyběla citová péče. Jejich rodiče byli přítomni fyzicky, ale nikoli citově:

— *Wandu citově zanedbávala její matka, která byla v domácnosti. Většinu času trávila na pohovce opilá až do bezvědomí. Tak ji také pravidelně nacházela Wanda při návratu ze školy. Wanda se styděla pozvat si domů kamarády, a proto si musela vystačit sama a izolovala se. Vzpomínala, že jednou dokonce musela uklízet i matčiny zvratky. Její matka byla po boku své dcery přítomna fyzicky, ale nikdy citově.*

— *Matka Edwiny, byla, podobně jako Wandina matka, závislá na drogách. Popírala však, že by měla jakýkoli problém, protože tvrdila, že drogy, na nichž byla závislá, jí přece legálně předepisuje její lékař. Nicméně jí uklidňující prostředky způsobovaly dramatické změny nálady, často na Edwinu a na její sestru křičívala kvůli bezvýznamným věcem. Většinu času však pod vlivem drog zírala apaticky před sebe.*

Také bolest, kterou zažila Joyce je mnoha ženám dobře známá. Ačkoli tyto ženy nebyly týrány v pravém slova smyslu, zařadila jsem také tento případ, protože je velmi rozšířený.

Joyce trpěla tím, že její otec pro ni byl naprosto nedostupný. V důsledku toho vyhledávala v životě partnery, kteří jí připomínali jejího otce: vzdálené, rezervované, nevšímavé a lhostejné, bez stopy

citovosti. Prostřednictvím vztahů s muži nevědomě hledala otcovskou lásku a jeho přijetí. Pokoušela se tyto muže změnit a udělat z nich láskyplné milence. Věřila, že když se bude opravdu snažit, podaří se jí změnit jejich chování. Nakonec je Joyce nešťastná opustila, protože nebyli schopni ji citově uspokojit.

V žádném případě zde za tento obvyklý scénář neobviňuji otce, neříkám, že jsou to „zlí lidé“, ani že se tak chovali záměrně. Mnoho žen se však cítí hluboce citově poznamenané a prázdné, právě proto, že jejich otcové jim jako holčičkám neprojevovali dostatek lásky, náklonosti a uznání.

— *V případě Mary Ann šlo o maniodepresivitu jejího otce – psychickou poruchu, která působí doslova zhoubně na celou rodinu. Jednu chvíli byl milujícím a zábavným otcem a výborným kamarádem, a za okamžik na to se stáhnul do sebe, dcera pro něj přestala existovat a schovával se za zavřenými dveřmi ložnice. Mary Ann si nikdy nebyla jistá, co může od otce očekávat a jakou bude mít náladu. Proto raději ze strachu chodila neustále po špičkách, pro případ, že by měl otec opět svou špatnou náladu. Dodnes není schopna se v přítomnosti mužské autority uvolnit.*

— *Angela byla nejstarší z pěti dětí. Její matka byla upoutána na lůžko. Celá rodina i péče o domácnost tak ležela na bedrech Angely. Zanedbávala školu, aby mohla jít nakoupit a uvařit rodině oběd, starala se o svou matku starala, stejně jako o své sourozence. Psala s nimi domácí úkoly, a své vlastní přitom nestíhala.*

Dospělý život Angely probíhal podle stejného scénáře: starala se o všechny ostatní, jen ne o sebe. Byla naprosto upřímně přesvědčená, že starat se o druhé, je správné. Kromě toho měla strach, že když udělá také něco pro sebe, bude to sobecké. Většina z nás se snaží být laskaví, pozorní a ohleduplní, ale situace Angely byla naprosto odlišná.

Ona měla v hloubi duše vůči lidem vztek. Zlobila se na ně za to, že „zneužívali“ její dobrotu, ale také proto, že se nikdo z nich nezajímal o ní a o její potřeby. Jídlo a přejídání používala jako

zbraň, s níž jim jejich nezájem vracela. Kromě toho se často hádala se svým manželem.

Když dosáhla její váha hranice sta kil, konečně se rozhodla vyhledat pomoc. Během terapie se naučila, jak uvést svůj život do rovnováhy – to jest uspokojit svou potřebu starat se o rodinu, a současně se s radostí starat sama o sebe. Naučila se radovat se z jednoduchých věcí jako například z procházky s dětmi v parku, a nebo z toho, že s dcerou společně upekly domácí chléb. Díky tomu svou potřebu starat se o druhé přestala nenávidět a začala se z ní těšit.

Podářilo se jí správně pochopit význam slova sobecký, a přestala se cítit vina, když si udělala čas sama na sebe. Nejen Angele, ale i celé její rodině její nový pohled na život velmi prospěl. Stala se z ní spokojená manželka a matka. Najednou bylo pro všechny příjemné být v její společnosti. Začala cvičit, což ještě podpořilo její váhový úbytek. Její chuť k jídlu se normalizovala, a spolu s tím se snižoval její odpor vůči sobě i druhým, stejně tak jako její frustrace.

Rosie měla, podobně jako Angela, pocit, že ve svém dětství trpěla. Byla jedináčkem a vychovávala ji jen matka. Ta se rozhodla, že její dcera bude její nejlepší přítelkyní a rádcem. Vyprávěla Rosie intimní detaily o svých vztazích s muži, neustále se své dcery ptala na její názor a žádala ji o rady ve svých romantických avantýrách.

Rosie však nebyla na takovou roli citově připravená. Potřebovala, aby někdo pečoval o ni, a ne aby se musela o někoho starat ona. Matka však Rosie stavěla do role rodiče. To je typické pro rodiče citově nevyzrálé, drogově závislé, nebo trpící poruchami osobnosti, například narcismem.

Nedostatek mateřské péče u ní vedl k hněvu a stavům smutku. Cítila se, jako by byla ošizená o pravé dětství. Byla zoufalá z toho, že nikdy nezažila přirozený vztah dcery a matky. Když ji pak jako dospělou její matka požádala o malou laskavost, jako například, aby ji zavezla k lékaři nebo na nákupy, odmítala ji. Propadala zuřivosti a zlobila se: „Nechci se o ni starat! Ona se o mě taky nikdy nestarala!“

Místo aby své matce o svých pocitech řekla, nechávala si je Rosie pro sebe. Aby se cítila lépe, jedla. Jejími základními „uklidňovadly“ byly: chleba, sladkosti, bramborová kaše a sýry. Bylo to díky jejich

složení a vlivu na zlepšení nálady, který je charakteristický pro karbohydráty (o tom však více v příštích kapitolách). Během času si u Rosie její potlačovaný hněv a žal vyžádal 23 kilogramů nadváhy.

Případ Jean je trochu odlišný. Nejedná se u ní o klasické týrání či zanedbání v pravém slova smyslu. Přesto jsem do této kapitoly její příběh zahrnula, stejně tak jako příběh Charlene, který následuje, protože je to další příklad toho, jak rodiče bezděčně podněcují své děti k přejídání.

– *Jeanina matka byla vzorem příjemné a láskyplné ženy. Svě děti slepě milovala a trávila celé hodiny hraním s nimi a povídáním. Jean se od své matky hodně naučila. Včetně potěšení, které dává jídlo. Její matka totiž měla jídlo spojené s láskou. Naučila se tak vnímat jídlo od své matky, a toto vnímání předala i své dceři Jean.*

Kdykoli udělala Jean cokoli dobře, například přinesla jedničku z diktátu nebo si uklidila pokoj, její matka ji odměnila jídlem. Dostávala pravidelně lentilky za to, že měla včas hotové školní úkoly, čokoládu za vyluxování obývacího pokoje a smažené brambůrky za to, že šla vyvenčit psa.

Jako dospělá nebyla schopna překonat zafixovanou souvislost mezi jídlem jako odměnou, dokud nepodstoupila terapii. Kdykoli začala držet dietu, cítila se ošizená a nešťastná. Proč tomu tak bylo, pochopila až díky terapii. Uvědomila si, že pokud pro ni bylo jídlo synonymem odměny, pak, držela-li dietu, a jídlo si odpírala, vnímala podprahově dietu jako trest.

– *Charlene se také naučila přejídat jako dítě. Byla nej-mladší z jedenácti dětí. Jako velká rodina neměli nikdy jídla nazbyt. Když se sešli všichni k obědu, měla pocit, že jídlo pro všechny nestačí. Ve chvíli, kdy matka položila jídlo na stůl, její starší bratří se začali prát o to, kdo ukořistí víc jídla a stihne sníst co nejvíc. A tak se o jídlo naučila bít i Charlene, aby na ni vůbec něco zbylo.*

V dospělosti ke mně začala Charlene chodit na terapii, aby porozuměla svému nutkavému přejídání. Jakmile se smířila se svým hluboko uloženým strachem, že „na ni nezbude nic k jídlu“, byla najednou schopna své přejídání zvládat. V době, kdy ke mně přišla,

měla malou a dobře zajištěnou rodinu, kde vždycky bylo jídla dost pro všechny, a mohla si kdykoli vzít tolik jídla, kolik chtěla. A využívala toho. Od svatby díky tomu přibrala 32 kilogramů. Během terapie pracovala na tom, aby se postupně zbavila svého strachu, že když se nepřejí, bude mít později hlad. Nakonec se jí podařilo veškeré nadváhy úspěšně zbavit.

– I Michelle se naučila v dětství nesprávnému přístupu k jídlu. Její zkušenost se však liší od zkušeností Jean nebo Charlene.

Oba její rodiče byli velice ctizádostiví podnikatelé. Otec byl obchodním ředitelem mezinárodního výrobce léčiv a hodně cestoval. Matka byla úspěšná realitní makléřka a pracovala sedm dnů v týdnu. Byla doma málo, ale i doma se věnovala své práci – telefonovala, sjednávala si schůzky a uzavírala obchody. Michelle byla jedináček. Vzpomínala: „Nechápu, že se naši vůbec obtěžovali mít dítě. Vždyť jsem je skoro nevidala.“ Vychovala ji jejich hospodyně. „Ve vzpomínkách je vidím ve spěchu mezi pracovními schůzkami či obchodními cestami.“ Aby zmírnili své pocity viny, zahrnovali

Michelle drahými dárky a značkovým oblečením, takže všechny její materiální potřeby byla uspokojeny. Michelle však strádala citově. Její rodiče ji bezděčně naučili uspokojovat přirozenou lidskou potřebu po lásce a sdílení, užíváním věcí. Když se cítila osamocená a bylo jí smutno, začala si hrát s panenkami, s matčinými lícidly nebo s lednicí. Vždycky se pak cítila lépe.

Jako dospělá v tomto zaměření na vnější svět pokračovala. Měla potíže ve vztazích s muži. Jakmile vztah začal vypadat vážně, opustila jej. Její strach z citové blízkosti se střetával s její intenzivní touhou po lásce a bezpečí. Protože se však nikdy nenaučila, jak se v intimním vztahu chovat, stalo se jejím jediným blízkým přítelem jídlo, její váha během jejího dospělého života kolísala až o 15 kilogramů, dokud nezačala navštěvovat terapii, kde se učila pracovat se svým strachem z intimity a citové blízkosti.

– Patty byla pozoruhodná žena, která mi připomínala píseň „Klaunovy slzy“. Byla nesmírně živá a společenská, ten typ žen, které se neustále usmívají a neustále jsou připraveny vyjít druhým

vstříc. Jsem přesvědčena, že měla skutečně upřímnou radost, když někoho potěšila. V práci byla u všech velmi oblíbená – vždy byla ochotna naslouchat. Přinášela do práce své kulinářské výtvary a nikdy nezapomněla na ničí narozeniny.

Problém byl v tom, že Patty nikdy neměla čas, aby udělala radost sama sobě. Proto začala navštěvovat moji terapii.

Její dětství bylo mimořádným případem boje o přežití. Byla starší ze dvou sester. Její matka byla promiskuitní alkoholička, která své dvě dcery pravidelně opouštěla a nechávala je samotné, aby se o sebe nějak postaraly. Patty si pamatovala mnoho případů, kdy byla nucena shánět něco k jídlu. Když nebylo nic doma, musela jít žebrať k sousedům.

Někdy je na noc matka naložila do auta a vyvezla je na své tažení po barech. Nechala je zamčené v autě, i několik hodin, zatímco ona se opíjela a hledala milence.

Žily v neudržovaném, rozpadajícím se domě, a tak se Patty styděla přivést si domů kamarády. Ve škole se „Cítila oproti ostatním méněcenná. Celé její dětství bylo poznamenáno citovým zanedbáním a samotou. Ještě tragičtější bylo, že Patty za to všechno vinila sebe. Místo, aby se zlobila na svou matku za její opilecké chování, tak si myslela, že si to zaslouží. „Kdybych byla hodná holčička, maminka by jistě byla víc doma,“ myslívala si tehdy. Je to smutné, ale tato dětská reakce, při níž na sebe dítě přebírá zodpovědnost za chování rodičů, je častá.

A tak Patty vyrostla s tíhou zodpovědnosti za všechny kolem sebe. Váhavě si začala stěžovat, že se cítí přepracovaná a že pracuje přesčas víc, než by opravdu chtěla. Když jsme se zabývaly kořeny jejího přetížení, nebyla jsem vůbec překvapená. Zjistila jsem, že se Patty nabídla své kolegyni, že za ni každý den vyplní potřebné denní výkazy. Tato nesobecká pomoc umožnila dané kolegyni, aby mohla odcházet z práce dřív na schůzky se svým přítelem. Protože Patty toužila po tom, aby ji měla kolegyně ráda, brala na sebe více práce než byla schopna zvládnout.

Její mučednictví vedlo k tomu, že jí nakonec chyběl čas na vlastní rodinu a naprosto se jí nedostávalo času, který by mohla věnovat sama sobě. Z práce odcházela mezi šestou a půl sedmou, spěšně

nakoupila a běžela domů, aby měla přesně o půl osmé hotovou večeři. Nikdy neměla čas cvičit a přejídala se, protože to byl jediný způsob, jak se po celodenním stresu uvolnit. Není divu, že byla se svými třiceti sedmi kilogramy nadváhy navíc na své 154 centimetrů vysoké postavě nešťastná.

Příklad terapeutického sezení při zanedbání péče, zneužití a týrání

Terapie Patty měla za úkol odstranit to, čím ji poznamenalo její dětství. Dalo by se říci, že terapie ji měla naučit zapomenout na ony lekce, které se v dětství naučila. Jako dospělá bytost nyní musela pochopit, že chování její matky, které Patty tak ubližovalo, plynulo z její nemoci – alkoholismu. Jakmile Patty – nejen rozumově, ale i citově – pochopila, že i kdyby byla naprosto dokonalým dítětem, její matka by se k ní chovala stejně, přestala si klást vinu.

Následuje část terapeutického sezení s Patty, během něhož jsme začaly pracovat s jejími hluboko v podvědomí uloženými pocity, které souvisely s matčíným nezájmem:

Terapeut (já): *Patty, představ si teď svou dceru April, prosím. Je jí deset, což je přibližně tentýž věk, kdy tě začala nechávat tvá matka samotnou, je to tak?*

Patty: *Ano, to souhlasí.*

Terapeut: *Zkus mi popsat, jaké by to bylo, kdybys nechala April samotnou a odjelo jsi na dovolenou bez svého manžela.*

Patty: *Vy myslíte nechat ji bez dohledu?*

Terapeut: *Přesné rok. April by zůstala sama doma po dobu dvou týdnů.*

Patry: *Ale... To přece... To bych nikdy...*

Terapeut: *A to není všechno. Představ si, že bys jí doma nenechala nic k jídlu, dokonce bys jí nenechala ani žádné peníze.*

Patty: *Ale...*

Terapeut: *Taky bys nepožádala žádného z vašich sousedů, aby se o ni postaral. A nevolala bys jí, abys zjistila, jestli je v pořádku.*

Patty: *Ale proč bych měla udělat něco takového?!!*

Terapeut: *A ještě něco. Neřekla bys Apríl, kam jedeš a kde by tě mohla v nutném případě sehnat.*

Patty: *Ale to je přece šílené! Šílené!! Vůbec nechápu, proč se mě ptáte na něco tak šíleného?!*

Terapeut: *Můžeš mi prosím říct, čím se tento imaginární scénář liší od toho, co jsi ty sama ve věku Apríl prožila?*

Patty: *Liší se vším! To bylo něco úplně jiného.*

Terapeut: *V čem to bylo jiné?*

Patty: *No, byla jsem mnohem silnější než je Apríl.*

Terapeut: *Opravdu?*

Stálo to trochu dohadování, než si byla Patty schopna připustit ty roky odmítání ze strany matky, a také se vzdát obhajoby jejího chování. Když si to však uvědomila, hluboce ji to zasáhlo.

Patty (pláče): *Nechápu, jak nám mohla matka něco takového udělat!*

Při práci s klienty, kteří byli obětí týrání, zneužití či zanedbání, jsem byla svědkem tohoto procesu vnitřního čištění nespočetněkrát. Smířit se s tím, že vaše dětství bylo děsivé a plné bolesti je obrovská citová zátěž, kdy vás žal úplně zahltlí.

Jak postupovat při zpracování bolesti:

1. Vzpomeňte si podrobně na to, co jste prožili. Doporučuji si vzpomínky napsat, jako byste někomu ten příběh vyprávěli.

2. Pokuste se na své vzpomínky pohlédnout z nadhledu a objektivně. Nejjednodušší způsob je představit si na vašem místě jiné dítě, nejlépe vaši dceru či syna. Představte si, jak vaše dítě musí zakoušet to, co jste zakoušeli vy.

3. Pak si položte otázku: Je dítě zodpovědné za týrání, zneužití či zanedbání, kterého se na něm dopouštějí? Do jaké míry je za to zodpovědný dospělý, který se ho dopouští?

4. Jakmile se vám dostane odpovědi z vašeho nitra, pozorujte své reakce. Možná pocítíte náhlý nával obrovského vzteku vůči tomuto dospělému. Nesnažte se vztek potlačit, i kdyby vás vyděsilo, kde se ve vás podobné emoce vzaly. Jedná se totiž o vztek, který je proto, že jste ho celá ta dlouhá léta potlačovaly ve svém nitru, hlavním důvodem vašeho přejídání, ale i depresivních stavů, jimiž jste dosud trpěly

5. Vyžijte ho, dovolte vzteku, ať z vás jde bez zábran ven. Vykřičte se z něj, pokud můžete, vymluvte se, vyprávějte svůj příběh odborníkovi. Nežádejte ho však o radu, ani se od něj nedejte utěšovat. Všechny myšlenky, které se vztekem souvisí, si napište. Je potřeba, abyste ze sebe všechno dostali. Musíte však zůstat zaměřeni na původce vašeho vzteku, nedovolte, aby se vztek opět obrátil proti vám. Mnoho klientů uzavře očistný proud vzteku tím, že začne myslet na své vlastní děti a nechá se unést uvažováním, *jestli je, nebo byl, také špatným rodičem*. V tuto chvíli je bezpodmínečně důležité, abyste se soustředili jen na své vlastní dětství. Nezapomeňte, že když se takto uzdravíte vy sami, úleva, kterou vám to přinese, z vás přirozeně učiní lepší rodiče.

Největší strach týkající se vzteku mají lidé z toho, že nad sebou ztratí kontrolu a propadnou nekontrolovatelné zuřivosti. Mnoho mých klientů popsalo své obavy oddat se vzteku tak, že se bojí, aby něco v nezvladatelném vzteku nezničilo nebo někomu neublížilo. Ale nebojte se – potlačovat vztek je mnohem nebezpečnější než ho uvolnit. Kontrolu neztratíte.

6. Už jsem řekla, že obviňovat rodiče nic nevyřeší, ba dokonce se tím může všechno ještě zhoršit. I když se k vám váš rodič či jiná osoba chovali nezodpovědně či špatně, stěžejní je, abyste je viděli jako osoby nemocné, nikoli špatné. Jakmile budete schopni na ně takto pohlédnout a své dětství tak očistit, budete se cítit mnohem lépe, a budete také mnohem klidnější. Jinak byste své rodiče do konce svého života nenáviděli, a nenávist by vás stravovala jako jed. Je mnohem lepší cítit vůči někomu soucit a lítost, než ho nenávidět.

Nejdůležitější ze všeho však je, abyste se zbavili zodpovědnosti za bolest, kterou jste v dětství prožili. Byli jste přece dítě, nevinné a čisté. Bolest vám způsobil nemocný dospělý, ať už trpěl duševní poruchou, depresemi nebo byl závislý na droze. Vy jste zneužití, týrání ani zanedbávání *nezavinili*. V žádném případě jste si to nezasloužili. Už není třeba, abyste nadále jako dospělí nesli dál toto břemeno bolesti z dětství.

Uvolněte svou bolest. Je v pořádku mít ze sebe dobrý pocit.

Syndrom „Kainova znamení“ a jak jej uzdravit

Mnoho obětí, které byly v dětství zneužity a týrány, má pocit, jakoby měly na čele Kainovo znamení.

– Patty (*už jsme se sní seznámili na předchozích stránkách*) *přezdíval přítel její matky „Špína“ a ona si tuto přezdívku ve svém nitru nesla s sebou až do dospělosti.*

když žila s manželem ve vážené čtvrti a finanční situace rodiny byla více než uspokojivá, nemohla se Patty zbavit pocitu, že je „méně než“ ostatní.

„Jakoby do mě všichni viděli“ vyprávěla nešťastná Patty. „I když řídím drahé auto a dobře se oblékám, cítím se, jako bych byla žebráčka.“

Cítíte se tak i vy? Jako byste byli nějak nedostateční, méněcenní? Jako byste znamenali méně než ti druzí? Já to nazývám syndromem Kainova znamení. Cítíte-li něco podobného, znamená to, že lpíte na

zastaralé představě o sobě samých. Máte o sobě mylnou představu a falešně se obviňujete.

Nejste ani poznamenané, ani nedostačující, jste dokonalou a celistvou bytostí. Zasloužíte si lásku i úctu. Je stěžejní, abyste neplývaly drahocenným časem setrváváním ve své minulosti a bolesti, kterou vám způsobila. Nežádám od vás, abyste na svou minulost zapomněli, nebo abyste předstírali, že neexistuje. Potlačováním bolestivých vzpomínek utrpení z nich ještě zesílí, nikoli zeslabí.

Já vás naopak žádám o to, abyste své minulosti porozuměly. Nejprve intelektuálně tím, že dovolíte, aby se vzpomínky dostaly do vašeho vědomí. A poté citově, tím, že pochopíte, že jste – jako malé holčičky – nebyly zodpovědné za jednání dospělých či starších dětí, které vám způsobily bolest. Je třeba se na tyto zkušenosti podívat v jasném světle skutečnosti.

Pak všechno smažte a začněte od začátku. S vědomím, že jste jako člověk zcela v pořádku. Běžte ještě dál: pokuste se uvědomit si, jak vás bolest, kterou jste tak dlouho snášeli, učinila laskavou, soucitnější a chápající vůči utrpení druhých.

Možná i vy, jako mnoho obětí podobných zkušeností, se rozhodnete díky tomu, co jste zažili, učinit něco pro ostatní. Většina těch, které byly zneužívány, se totiž nakonec sama rozhodne nějakým způsobem pomáhat druhým. Stanou se z nich zdravotní sestry, terapeuti, učitelky a sociální pracovnice. Je však třeba říci, že důvody k tomuto rozhodnutí bývají stále ještě zatíženy i nezdravou motivací.

Snažíte-li se pomáhat druhým, abyste přehlušili svou vlastní bolest, jedná se o nezdravou motivaci. Pokud vás těší pomáhat druhým proto, že se cítíte zodpovědní za štěstí druhých, pak to také není zdravý důvod. Pokud byste však rádi pomáhali druhým proto, že jste svou vlastní bolest pochopili a zpracovali, a chcete jim pomoci s tímtéž, pak to je zdravý důvod. Taková motivace je základním principem filosofického směru zvaného existencialismus. Jeho stoupenci věří, že bolest je nevyhnutelnou součástí lidského života. Jsou přesvědčeni, že utrpení vychází z vědomí, že nejenže smrt je nevyhnutelná, ale také že po smrti neexistuje vůbec nic.

Podle nich nejlepší způsob, jak se s bolestí vyrovnat, je přiznat si její existenci. Jinými slovy, přiznat si, že se děsíte toho, že život nemá smysl. Pak s tím musíte něco udělat, říkájí existencialisté. Neboli, je třeba, abyste si životní smysl samy vytvořily.

Já osobně, mí klienti i mnoho mých přátel, jsme dali svému životu smysl tím, že jsme ve svých životech prakticky využili toho, čemu nás utrpení naučilo. Já jsem kupříkladu před lety trpěla při bitvě o svěření svých dvou synů do mé péče. Bolest byla nesnesitelná, zvláště tehdy, když je můj bývalý manžel oba vzal a zmizel s nimi beze stopy, aniž by na sebe zanechal jakýkoli kontakt. Trpěla jsem také, když ostatní za rozvod a následný boj o svěření synů do mé péče obviňovali mě.

Se svým citovým utrpením jsem se mohla vyrovnat tím, že bych je obrátila proti sobě, což by mělo za následek hlubokou depresi. Skutečně jsem se začala nekontrolované přejídat a během doby, kdy boj o děti trval, jsem přibrala patnáct kilogramů. Naštěstí jsem si záhy uvědomila, co se se mnou děje a začala jsem s tím něco dělat.

Zašla jsem do knihkupectví a pátrala jsem po knize – knize pro samouky – která by mi pomohla se vyrovnat s bolestí, zatímco budu o své děti bojovat. Bohužel jsem na žádnou takovou knihu nenarazila, já sama jsem zatím nepublikovala a měla jsem za sebou pouze dva roky studia psychologie. Slíbila jsem si však: Až to všechno skončí, napíšu knihu, která druhým pomůže podobnou bolest přežít.

Utrpení bylo obrovské, ale nakonec se nám podařilo s manželem dohodnout, a dnes, po mnoha letech, si dokonce v péči o syny vycházíme přátelsky vstříc. Tehdy, když se věci uklidnily, jsem začala pracovat na studii, a shromáždila jsem stovky bolestných příběhů, které prožili jak ženy, tak muži, během boje o svěření dítěte do své péče. Sestavila jsem z nich pak knihu, v níž jsem popsala i své zkušenosti s touto intenzivní citovou bolestí. Nazvala jsem ji *My Kids Don't Live with Me Anymore: Coping with the Custody Crisis (Mé děti se mnou už nežijí: jak se vyrovnat s krizí z boje o svěření dítěte do vaší péče; momentálně rozebrána)*.

Myslím, že jste mě pochopili. Na bolest můžete pohlížet buď jako na nepřítele nebo jako na učitele. Nedobrovolně jsem byla

„poučena“, co je projít si bitvou o svěření dětí do své péče, protože jsem touto zkušeností osobně prošla. Mohla jsem si nechat tuto bolestivou lekci pro sebe. A věřte mi, že reakce okolí, s níž jsem se tehdy musela vypořádat a která odpovídala reakci celé společnosti, totiž pohrdání, byla tak bolestivá, že jsem se styděla dokonce i jen přiznat, že jsem těmito muky prošla. Uvědomila jsem si však, že tato zkušenost mi dala jedinečnou kvalifikaci, abych napsala knihu, která by druhým pomohla podobným peklem projít.

Zajímavé na celé situaci bylo, že samotná bitva o děti byla nejbolestivějším obdobím mého života, psaní knihy o této zkušenosti bylo naopak obdobím, kdy jsem byla v životě nejšťastnější. Proces psaní byl pro mě, stejně tak jako pro mé dva syny, kteří mi pomáhali s jednou kapitolou v té knize, velkou katarzí – očištěním a uzdravujícím procesem. Během propagačního turné při vydání knihy jsem měla příležitost setkat se s dalšími rodiči po celých Státech, kteří měli podobnou zkušenost. Dopisy, které jsem pak dostávala od těch, kteří zažívali totéž, v nichž mi děkovali za pomoc, kterou jim kniha poskytla, mě hluboce zasáhly.

Jen se odhodlat

Když jsem se rozhodla, že o své zkušenosti s bojem o svěření dětí do své péče napíši, nebyla jsem si jistá, zda mi na to budou stačit mé schopnosti. Moc jsem si nevěřila, ale přinutila jsem se, abych se alespoň pokusila. První čtyři nakladatelé, kterým jsem knihu poslala, ji okamžitě odmítli. Tehdy jsem si řekla: „Nu, zdá se, že mým osudem není stát se spisovatelkou,“ a zavřela jsem rukopis do zásuvky.

Několik měsíců poté mě Pepperdineská univerzita pozvala, abych přednášela o problému svěření dětí do péče jednoho z rodičů na mezinárodní konferenci psychologů. *To pro mě bylo důkazem, že alespoň nějaký zájem o toto téma musí být.* Vytáhla jsem rukopis ze zásuvky a tentokrát jsem ho rozeslala třiceti nakladatelům.

Dostala jsem dvacet pět odmítnutí, ale pět nakladatelů projevilo o knihu zájem! Rozhodla jsem se, že se budu řídit svou touhou, aby

kniha vyšla, a nikoli svou nedůvěrou ve své spisovatelské schopnosti. Stále jsem si totiž stoprocentně nevěřila. A fungovalo to!

Proto i vy věřte, že jste schopny se zbavit svých kil bolesti. Nevytvářejte si žádná omezení.

Možná už znáte ten pocit, že když se chcete pustit do něčeho nového, je to totéž jako plavat proti proudu. Nejenže musíte bojovat se svým pocitem, že jste poznamenaní Kainovým znamením, ale jako člověk s nadváhou musíte ještě odrážet nepochopení ze strany společnosti. Společenské předsudky týkající se nadváhy a tloušťky probereme o něco později. Chci vás však ujistit, že vím, jak je těžké mít ze sebe dobrý pocit, když se musíte vyrovnávat s negativními energiemi, které útočí na vaši sebeúctu.

Někde však musíte začít. Vzdát se a naříkat přitom: „Jaký to má smysl? Vždycky budu tlustá a budu se cítit mizerné!“ vám totiž zaručí jediné: zůstanete tlustá a nešťastná. Jistěže je možné být tlustý, *a přitom* šťastný. Ale ve většině případů je to tak, že *je-li* člověk šťastný, vždycky nadbytečná kila přirozeně ztratí, protože po většinu času necítí citový hlad, který musí uspokojovat!

Pojďme tedy pomalu začít proměňovat vaše nastavení ve váš prospěch. Svá kila bolesti budete postupně zpracovávat tak, že se bez příkras podíváte na své traumata z dětství a otevřete se uzdravení pocitů viny a sklonu ze všeho obviňovat sami sebe. Následujícím stupněm terapeutického procesu je uvolnění potlačovaného a nastřádaného hněvu, který se naučíte směřovat ven na odpovídající terč. Dalším stupněm v léčebném postupu je, že sice uznáte dané dospělé zodpovědnými za to, že vám ubližovali, ale naučíte se je neobviňovat (a nebudete je tedy nenávidět), ale dívat se na ně jako na osoby nějak postižené, nemocné, kteří potřebují pomoc. Zásadní je si zapamatovat: Nezlobte se na sebe! Neodsuzujte sami sebe!

Zbavte se negativních pocitů. Nikdy totiž nenastanou naprosto dokonalé podmínky na to, abyste se svým životem, něco podnikli, abyste se konečně cítili lépe. I když je to boj a žádná legrace, dívejte se na to tak, že zpracováním těchto bolestivých témat investujete do své budoucnosti.

Nevzdávejte to!

KAPITOLA TŘETÍ

Jak uniknout z vlastního vězení

„*Necht' je tvé já vždy pravdivé.*“
–William Shakespeare

Oddána s bolestí

Často jsem pracovala s klienty, s nimiž jsme hledali zdroj jejich bolesti, u kterých se objevilo téměř zázračné uzdravení. Když oběť přestala obviňovat samu sebe a namísto toho obrátila svůj hněv na osobu, která ji poškozuje či na danou situaci, a dala hněvu volný průběh, bylo to jakoby se vytáhl hřebík z pneumatiky. Přebytečná váha zmizela téměř před mýma očima.

Ráda bych vám jako příklad vyprávěla Cindin příběh.

– *Jednou do mé praxe zavítala třiacyřicetiletá bruneta, aby se zbavila svých nadbytečných padesát kilogramů, které byly rozloženy na jejím asi 165 cm vysokém těle. Cindy byla učitelka, měla líbezný hlas, byla rozvážná a inteligentní. Když mluvila, měla sevřené rty, celou tvář napjatou. Cítila jsem z ní, z jejího hlasu i slovníku obrovský nahromaděný hněv. Její vyprávění mělo sarkastické ostří, což silně kontrastovalo s jejím líbezným hlasem a celkovým jemným projevem, který si zjevně pečlivě pěstovala. Bylo zřejmé, že trpěla velkým vnitřním napětím a že se přejídala jen proto, aby trochu uklidnila své naprosto vyčerpané nervy.*

Cindy byla vdaná 18 let. Ralph byl obchodním cestujícím a doma pobýval jen o víkendu. Manželé spali v oddělených postelích a sexuální život ukončili před deseti lety, když se jednou Ralf přiznal, že prožil vztah na jednu noc. Není divu, že oba po tomto zážitku začali přibírat. Oba tak nevědomky vyjadřovali svůj hněv, odpor, zklamání a hořkost, stejně jako neuspokojení svých sexuálních

potřeb. Ani jeden z nich nebyl ochoten si o svém manželství otevřeně pohovořit.

Cindy začala uvažovat nad rozvodem již tehdy, když se jí Ralph přiznal k nevěře. Nicméně konečné rozhodnutí stále odkládala. Deset let se zmítala mezi rozhodnutím, zda se rozvést či nikoli. Na jedné straně byl Ralph pro domácnost zdrojem docela velkých příjmů a domů přijížděl pouze na víkend. To Cindy dávalo obrovskou volnost i dostatek času na vlastní aktivity a odpočinek. Dále také uvažovala nad tím, že se svým obtloustlým tělem by asi jen těžce hledala za Ralpha náhradu. Na druhé straně však věděla, že jejich manželství je už mrtvé a oba v něm zůstávají jen kvůli konvencím. Už je nespojovalo ani potěšení ze sexu, které často manželství drží dohromady. Žili s Ralphem spíše jako spolubydlíci než jako manželé.

Už jsem se zmínila o tom, že rozvod vidím jako poslední řešení manželských problémů. Doporučuji, aby se předtím pár nejdříve svěřil se svými potížemi odborníkovi, a tak se pokusil o jejich řešení, zvláště pokud jsou ve hře ještě i děti. Naštěstí to nebyl jejich případ, protože Cindy a Ralph děti nikdy neměli. Naléhala jsem na Cindy, aby ke mně přivedla také Ralpha. Dokonce jsem souhlasila, že bych pro něj zajistila jiného psychoterapeuta, kdyby ke mně Cindy chtěla chodit pouze sama, jako ke své osobní nikoli manželské terapeutce. Ralph však její pozvání odmítnul. Nebyl ochoten přijít ani o víkend.

Za čas muselo dojít k tomu, že Cindy požádá Ralpha o to, aby se navždy odstěhoval. Byla jsem Cindy v jejím těžkém rozhodnutí oporou, a pomáhala jsem jí poté překonat i období žalu. Co bylo však zcela pozoruhodné, je, že jakmile se stoprocentně a s naprostou jistotou rozhodla, že se s Ralphem rozvede, její váha začala klesat, jako když vyfouknete balón. Její postava se z neforemné koule změnila ve štíhlou a atraktivní. To všechno proto, že takřikajíc „vytáhla hřebík z pneumatiky“, či onen trn z paty, máme-li zůstat u srovnání z úvodu knihy.

Je však potřeba si uvědomit, že nešlo o čistý vzorec „příčiny a následku“, to jest „rozvod = zhubnutí o 50 kg“. Cindy si prošla obdobím žalu nad ztrátou svého „spolubydlíčího“, během terapie si nic neulehčovala a tvrdě pracovala na tom, aby se konfrontovala se všemi svými negativními pocity. Bylo výhodné, že Cindy už byla ve

skutečnosti vnitřně na rozvod připravená, což jí pomohlo se se smutkem vyrovnat rychleji a lépe. Stejně tak hodně pomohlo, že Ralph s rozvodem souhlasil (i on byl na rozvod připraven). Za těchto podmínek byla tato dramatická změna mnohem snesitelnější.

Když to shrnu, Cindy zhubla proto, že k sobě byla upřímná. Překonala svůj strach ze ztráty Ralpha a uznala, že oba se musí osvobodit z pout svého již dávno mrtvého manželství.

Každý z nás má hluboko ve svém nitru uloženou představu o tom, jaký měl náš život vypadat. Pokud se pak skutečnost od tohoto vnitřního obrazu liší, začne se v nás odehrávat konflikt. Reakcí na takový vnitřní konflikt je nemoc, nebo přejídání či holdování alkoholu. Jedná se o únik, aby si člověk *nemusel přiznat, že jeho život je pravým opakem jeho snů.*

Je to k lepšímu či k horšímu?

I já si pamatuji dobu, kdy pro mě byl můj život noční můrou, a ani vzdálené se nepodobal mým představám. Možná si vzpomenete, že jsem vyrůstala v milujícím náručí svých rodičů a s citovým, slovním a psychickým zneužitím jsem se poprvé setkala kolem svého dvacátého roku. Jako novomanželka jsem byla vcelku nezkušená hospodyně. Vzala jsem si muže, který na mě křičel, nadával mi za všechno – za to, že jsem mu nepřipravila včas kávu, za to, že mi dlouho trval nákup. Ať jsem udělala cokoli, nic pro něj nebylo dost dobré. Moje sebehodnota klesla na minimum.

Není divu, že jsem i já trpěla nadváhou! Přejídala jsem se, abych potlačila hlasy, které se ozývaly z mého nitra. Jeden hlas dokonce volal: „Takový tvůj život být nemá! Odejdi od něj!“ Zjistila jsem, že pokud se nebudu neustále přejídat a jídlo mi nepomůže potlačit vědomí, jak hrozný je můj život, neunesu ten pocit hluboké prázdnoty, neuvěřitelného smutku, který souvisel s mým tehdejším životem a manželstvím.

Samozřejmě že není nic ostudného na tom, být jen ženou v domácnosti, ani na tom mít jen maturitu. Ale *já* osobně jsem s těmito

okolnostmi Šťastná nebyla. Hluboko ve svém nitru jsem doslova viděla, jaký život byl pro mé předurčen. Opravdu jsem ho viděla tak jasně, jako bych se dívala na film v televizi! Mé manželství mělo být láskyplné a klidné, podobné manželství mých rodičů. Co se týče mé profese, věděla jsem, že mým posláním je psát knihy o duchovní a citové sebeléčbě, založené na novém pojetí psychologie a medicíny, a v nichž by se současně zúročily i mé metafyzické základy, kterých se mi dostalo rodičovskou výchovou – prostřednictvím křesťanství a náboženské vědy. Také jsem „věděla“, že nejenže mým posláním je psát knihy, ale také to, že bych měla žít u vody, a že mé tělo mělo být svou štíhlostí obrazem štěstí a zdraví.

Měla jsem co měnit!

Tehdy jsem si téměř vůbec nevěřila. Ustavičné manželovy urážky umocněné tíživou finanční situací stravovaly mou sebehodnotu. I když jsem ve škole mívala nejlepší známky, cítila jsem se jako naprostý hlupák. Říkala jsem si, *že kdybych byla opravdu chytrá nemohla bych být finančně na dně, a ještě k tomu tak nešťastná.* Finančně jsme na tom byli opravdu velmi špatně: stěží jsme měli na nájem, za telefon a elektřinu jsme každý měsíc zaplatili těsně před tím, než nám je stačili odpojit. Často jsme jedli jen brambory nebo špagety, protože na nic jiného jsme neměli peníze.

Cítila jsem se ošklivá, hloupá a neschopná. Můj manžel mě přesvědčil, že žádný jiný muž by o mě nemohl mít zájem, takže mám být ráda, že ho mám. Pomalu, krok za krokem naplňoval jedem celý můj život. Musela jsem tomu nějak uniknout!

Život je pouhý sen

Mým snem bylo stát se psycholožkou a spisovatelkou. Jak bych se ale mohla odvážit uvěřit, že bych mohla dosáhnout tak vysokých cílů? Skoro se mi zdálo, že spisovatelé jsou lidé, kteří jsou od takových, jako jsem já přímo geneticky odlišní. Jakoby měli jeden publikační chromozom navíc. Přesto ve mně moje touhy neustávaly. Ponoukaly mé, naléhaly, abych svůj život změnila tak, aby se podobal mým snům. Uvědomila jsem si, že mám dvě možnosti:

setrvat v nynější situaci a tloustnout stále víc a cítit se také stále víc mizerné. Anebo začít dělat něco proto, abych uskutečnila svou vizi, v níž jsem psala knihy v domě u moře a úspěšně je publikovala.

Prvním důležitým krokem bylo, že jsem si před očima neustále držela obraz toho, čeho chci dosáhnout. Každý z nás má ve svém životě nějaký úkol, nějaké poslání. A každý z nás toto poslání zná, pokud nahlédl dostatečně hluboko do své duše. Věřím, že Bůh má pro každého z nás náš životní plán ještě předtím, než se narodíme. Proto také dohlédne na to, abychom měli k dispozici všechny prostředky, abychom Jeho poslání na světě mohli naplnit. Budete-li pozorně naslouchat svému nitru, uslyšíte Jeho hlas, který vám vaše poslání prozradí.

Jistěže ne každý člověk má předurčenu slávu a bohatství. Měla jsem například jednoho klienta, který mi při rozhovoru na toto téma řekl, že ví, že jeho posláním na světě je, aby byl nejlepším automechanikem se specializací na výměnu pneumatik! A myslel to vážně!

Pokud alespoň trochu tušíte, jaký je váš úkol na Zemi, postačí to. Můžete se po tomto tušení vydat jako po Ariadnině niti, odvíjející se z klubíčka, která vás postupně dovede k vašemu cíli. Nitku postupně odvíjejte neboli žádejte o další informace týkající se vašeho poslání během meditace, a to nejen vsedě, ale klidně i při chůzi, cvičení nebo i sprchování. Soustředte se ve své duši na vizi svého vysněného života, dokud nevidíte všechny detaily. Nesnažte se proces uspíšit. Dopřejte dostatek času tomu, aby se podrobnosti postupně dotvořily. Najednou to „zacvakne“ a vy budete vědět, že je to obraz, který se vynořil z hlubin vašeho nitra jako poselství od Boha.

Poté však musíte být připraveni na další bod v tomto procesu. Je obvyklé, že ve stádiu, kdy jste pohlédli na obraz svého vysněného života, zasáhne vaše nižší já svým negativním myšlením. Začne na vás dorážet, a přesvědčovat vás o vaší neschopnosti. Mně například začalo našeptávat, že *nejsem dost schopná na to, aby mi něco vydali, studium vysoké školy by mi dlouho trvalo, a jak bych si vůbec mohla dovolit bydlení u moře...*

Všechny tyto negativní myšlenky byly jen lži, ale já jsem je přijala jako pravdu. Dalo mi obrovskou námahu, abych si připomněla a uvědomila, že Bůh by mi nedal můj sen, pokud by mi zároveň s tím nedal také prostředky, jak jej uskutečnit. Musela jsem důvěřovat v Jeho sílu, protože jsem v té době neměla dostatek té vlastní.

Začala jsem proto používat afirmace, abych podpořila svou sebehodnotu. Nemohla jsem si tehdy kazetu s afirmacemi dovolit koupit, a tak jsem si vytvořila svou vlastní. Dnes vím, že to bylo to nejlepší, co jsem mohla udělat. Výzkum totiž dokazuje, že náš vlastní hlas působí na naše podvědomí obrovskou silou. Kromě toho jsem mohla vytvořit afirmace tak, aby odpovídaly přesně mým potřebám – to jest mému cíli.

Nahrála jsem si na kazetu stovky pozitivních myšlenek. Zaznamenala jsem si každíčkový svůj sen, na který jsem si vzpomněla. Od své touhy mít krásnou postavu až po mé odhodlání bydlet u vody. Zjistila jsem, že nejlepší způsob, jak afirmace týkající se našich tužeb a snů formulovat, je vytvořit afirmaci tak, jakoby to, po čem toužíme, už bylo skutečností. Namísto abyste řekly „Chtěla bych mít krásnou postavu“, řeknete: „*Mám krásnou postavu!*“

Další důležitou zásadou je, že afirmace musí být vždy formulovány kladné, nikoli záporně. Například je potřeba říci: „Chutná mi zdravá strava!“, a nikoli „Vyhýbám se nekvalitním potravinám!“ Význam obou vět je sice více méně stejný, ale první afirmace na vaše podvědomí působí mnohem mocněji.

V 11. kapitole najdete příklady afirmaci, které můžete zařadit na svou vlastní kazetu.

Pak jsem si kazetu poslechla dvakrát až třikrát denně.

Ze začátku reagovalo mé nižší já na každou afirmaci záplavou negativních myšlenek. Vyslechla jsem například afirmaci „Jsem autorkou bestsellerů.“ A moje nižší já na to automaticky reagovalo: „Takový nesmysl! To přece nemůže nikdy fungovat!“ Bylo to, jakoby mé negativní myšlení bylo jako ochablé svaly, které se díky afirmacím probudily a začaly se dostávat do kondice. Ale nevzdala jsem se!

Po nějakém čase jsem najednou začala sama od sebe, bez pásky, slyšet afirmace, jak přicházejí z mého nitra. Například jsem uklízela,

a najednou jsem si pomyslela „*Zasloužím si šťastný život!*“ Věta, kterou jsem měla nahranou na pásce! Po čtyřech týdnech poslouchání kazety jsem najednou začala vidět, že je skutečné možné změnit svůj život. Byla jsem sice pořád ještě trochu ustrašená a nejistá v důsledku týrání ze strany svého manžela, ale donutila jsem se, abych vytrvala, protože jsem věděla, že nemám jinou volbu. Někdy jsem dokonce měla pocit, že kráčím dolů temnou chodbou, a že mi nezbyvá nic jiného než zcela důvěřovat, a že jakmile dosáhnu cíle, budu v bezpečí.

Mé snažení začalo nést ovoce. Moje váha začala dramaticky klesat, protože jsem přestala v důsledku snižujícího se stresu pořád něco uždíbovat a přejídat se. Jakmile však můj manžel viděl, jak se mé tělo mění, začal žárlit a podezírat mě. Byl přesvědčený, že hubnu kvůli jinému muži. Nedovolila jsem však už, aby jeho vlastní nejistota a pocity méněcennosti ovlivnily můj cíl.

Zapsala jsem se na vysokou školu a brzy jsem dostala svou první výbornou. Byla jsem z toho šokovaná, protože už jsem zapoměla, že jsem chytrá! Vždyť jsem na dlouho vyměnila své vědomí, že jsem chytrá a schopná za manželovy lži (které mi měly zabránit, abych ho opustila), že jsem neschopná a k ničemu a že žádný jiný muž by mě nechtěl. Mou sebedůvěru ničil po kouscích, a tak nenápadně, že jsem si ani nevšimla, čeho se na mě dopouští. Najednou to bylo jiné: brala jsem si zpět, nač jsem měla bytostné právo

- svou sebehodnotu a svůj život. Dostala jsem 2.500 dolarů na studentskou půjčku a použila jsem těch peněz, abych se od svého manžela odstěhovala.

A jak je to dnes? Mám čtyři vysokoškolské tituly z psychologie; jsem autorkou bestsellerů; vystupovala jsem v mnoha talkshow po celých Spojených státech; mám zdravé a přitažlivé tělo; úžasné manželství; a bydlím a tvořím u vody. Můj život je v zásadě shodný s obrázkem, který jsem si hýčkala ve své mysli. Jsou to kouzla? Nikoli. Musela jsem na sobě velmi tvrdě dřít. Protože jsem se však vydala správnou cestou, byla jsem schopna uskutečnit i své nejvyšší cíle. Totéž můžete udělat i vy.

Jak se dostat na správnou kolej

Zjistila jsem, že když jsme na správné cestě, svět nám dá vědět. Věci se začnou dařit, všechno jde hladce, i když nás to stojí kus těžké práce a dlouhé hodiny úsilí. Ale dveře jakoby se před námi otevíraly samy. Když však nejsme na správné cestě – to jest, když neplníme své poslání, svůj životní úkol

- i tehdy nám dává svět vědět. Je až neuvěřitelné, kolik nejrůznějších věcí se nedaří, když ze své cesty sejde.

Naše chuť na jídlo, a to, v jaké míře ho člověk konzumuje, je spolehlivým ukazatelem, zda jsme a nebo nejsme na správné cestě. Pokud žijeme život, který je protikladem života, po němž naše nejvnitřnější nitro touží, pak máme přehnanou potřebu jídla. Namísto abychom svůj život doslova uzdravili, tak své problémy maskujeme a potlačujeme jídlem. Jednáme podobně jako vězni, kteří se z bezútěšnosti života utěčou k drogám, aby přehlušili svou životní realitu.

Věděli jste, že máte právo změnit svůj život k lepšímu? Věděli jste, že nikdo jiný než vy sami vám k tomu nedá svolení? A věděli jste, že tyto změny můžete začít uskutečňovat *okamžitě!*

Kladu vám tyto otázky proto, že vím, že když jsem já sama žila ve lži, která mé nutila být tlustou, nešťastnou a nevzdělanou manželkou, tehdy jsem si myslela, že nemám právo na svém životě nic měnit. Cítila jsem se jako vězeň, jemuž vzali osobní svobodu. Čekala jsem na nějakou „autoritu“, která by mi řekla: „Tak, Doreen, teď nastal čas, abys začala dělat něco pro to, abys byla šťastná“. Ale nikdo takový neexistuje. Jediný, kdo znal mé sny, byl pouze Bůh, a já sama.

Trvalo mi, než jsem si uvědomila, že autorita, která mi může dát svolení k tomu, abych změnila svůj život, je ve mně samotné! Zjistila jsem úžasnou věc: mám právo rozhodnout se, jak chci žít svůj život. Měla jsem právo změnit svůj způsob života tak, aby odpovídal mé vnitřní vizi. A učinila jsem tak. Díky Bohu.

Právo na šťastné manželství

V žádném případě nepropaguji rozvod ani rozchod jako cestu ke šťastnému životu nebo ke zhubnutí. Zním mnoho žen, které neprávem obviňovaly své muže za to, že jsou nešťastné.

– Jedna má klientka jménem Belinda byla přesvědčená, že její život by byl perfektní, kdyby se nechala rozvést. A tak se rozvedla a byla ještě nešťastnější než předtím. I po rozvodu měla stejné problémy jako předtím. Jednoduše proto, že to byla ona, nikoli její manžel, kdo byl původcem a zdrojem jejích problémů. A k problémům starým se ještě přidaly problémy nové – finanční. Musela se přestěhovat do menšího bytu, přišla samota a těžkosti při boji o svěření dětí do její péče.

Rozvod (rozchod) tedy není zázračným všelékem. Pokud je však manželství opravdu nešťastné, změna je nutná. Když se objeví potíže, prvním řešením by měla být návštěva odborníka. Mezi některé ukazatele na potíže ve vztahu patří časté hádky, „tichá domácnost“ s atmosférou napětí, nedostatek sexuální touhy, takzvané „rýpání“ do druhého a slovní napadání, a samozřejmě fyzické projevy vzteku a hněvu.

Někdy však lidé svalují vinu za všechna svá příkoří a za to, jak mizerně se cítí, na svá manželství. Typická jsou podobná prohlášení: „Kdybych neměl tak špatné manželství, určitě bych byl (a) šťastný (á)“, nebo: „Kdyby nebylo mého manžela, tak jsem tu skvělou práci mohla dělat.“ Namísto aby se svým životem něco podnikli, a uskutečnili tu obrovskou a strach nahánějící změnu, oddávají se ničivému svalování viny na někoho jiného. Tento přístup je zárukou, že člověk zůstane uvězněn ve slepé uličce. Protože jestliže je chyba v partnerovi, znamená to, že oni sami nejsou a nemohou (ale hlavně nechtějí) být zodpovědní za své vlastní naplnění a štěstí.

Ale víte, jak to ve skutečnosti opravdu je? (Už asi víte, co bude následovat.) Váš partner není zodpovědný za to, zda naplníte své životní poslání. Pokud jste dali právo rozhodovat o svém vlastním životě někomu jinému, pak to byla vaše volba. Avšak stejně tak platí,

že máte v každém okamžiku právo vzít svůj život opět do svých rukou a naložit s ním podle svých představ.

Pokud si ve vztahu oba partneři takříkajíc hledí svého, pak jejich vztah zůstane šťastný a živý, jinými slovy: pokud bude každý z obou partnerů následovat svou vlastní cestu za štěstím tak, jak mu to velí jeho nitro, pak budou oba spokojeni a šťastní. No, a pokud je jeden i druhý šťastný, a jsou manželi, pak se jedná o šťastné manželství!

Obviňovat svého partnera je ztrátou drahocenného času a energie. Zaměřte se na to, abyste si vyjasnily svou vlastní vnitřní vizi o tom, jaký by měl být váš život, a pak se neustále ujišťujte: „Dokážu to!“ Všechno ostatní se o sebe postará samo. Pokud je váš partner zdravý, bude se cítit přirozeně přitahován k vitalitě a energii, které najednou začnete vyzařovat. Takový člověk bude chtít být součástí vašeho pozitivním směrem se proměňujícího života. Ve vhodnou chvíli jej pak můžete podpořit v tom, aby i on objevil ve svém nitru ukrytý obraz svého opravdového života.

Jste-li však ve vztahu s člověkem, kterého váš pocit štěstí ohrožuje, podobně jako tomu bylo u mého prvního manželství, o němž jsem vám vyprávěla, pak budete muset zvážit možnosti řešení. Ráda bych vás v tomto bodě vyzvala k opatrnosti při volbě přátel, milenců, spolupracovníků či členů rodiny. Lidé, s nimiž se pravidelně stýkáte, na vás totiž mají obrovský vliv, který může být pozitivní a podpůrný, či nebo naopak ničivý. Doslova hypnoticky zhoubné působí, být obklopen lidmi, kteří stále dokola opakují „To nemá žádný smysl!“, nebo „Jsou to jenom sny! My nikdy nemůžeme být šťastní jako ti druzí!“, anebo „Ty budeš vždycky jenom chudák!“ Jejich negativní afirmace brání vašemu podvědomí, aby přijalo pravdu, že skutečně máte právo, schopnosti i sílu dosáhnout úspěchu.

Musíte-li trávit čas s negativními lidmi, například s členy rodiny, kterým se prostě čas od času nedá vyhnout, snažte se omezit komunikaci s nimi na minimum. Vyzbrojte se pozitivními afirmacemi a vzdalte se od nich co nejčastěji, abyste si je připomněli a znovu se pozitivně naladily. Pokud byste musely vstoupit na infekční oddělení, kde byste se mohly nakazit, jistě byste se také chránily ústní rouškou a pláštěm, není-liž pravda? Tady jde o stejnou situaci, jenže onou infekcí je negativní myšlení.

Vaše vyšší já vás vždycky povede po správné cestě a poskytne vám vedení v tak těžkých situacích jako je rozhodnutí o rozvodu či ukončení vztahu s negativním přítelem, přítelkyní, nebo členem rodiny. Travte co nejvíce času se svým vnitřním hlasem a svou vizí cíle. Máte-li strach, anebo si nevíte rady, mějte se sebou trpělivost. Vnitřní hlas promlouvá jasně, jen je někdy příliš tichý a přehluší jej lomoz negativního myšlení a strachu.

Přejídání je mnohdy jedním z důvodů, který nás činí hluché nejen vůči našemu nešťastnému manželství, ale i vůči našemu vnitřnímu hlasu. Zde je jeden příklad:

– Kdykoli se Patrice přestala přejídat, začala se hádat se svým manželem. Přemýšlela nad tím, zda v ní vyvolává podrážděnost dieta, kterou drží. To se opravdu může stát. Nicméně v případě Patrice byl důvodem jejího podráždění manželův zvyk si neustále stěžovat a všechno kritizovat. Když však pořád něco pojídala, hlavně sladkosti, tak se cítila vůči jeho nekončícím slovním útokům otupělá. Avšak bez svého štítu ve formě jídla cítila jejich bolestivost až na dřevě své bytosti.

Její snaha o zhubnutí se setkala s úspěchem teprve poté, co se zpříma zkonfrontovala s důvody, které ji k přejídání nutily. Namísto aby od svého hněvu utíkala, musela přijít na jeho zdroj v manželské terapii.

Kdykoli máme potřebu se přejít, volá nás náš vnitřní hlas a prosí nás o pozornost. Žádá nás, abychom ho vyslechly, protože nás chce upozornit na něco, co v našem životě potřebuje okamžitou nápravu. Přejídáme se proto, abychom tento svůj vnitřní hlas bijící na poplach umlčeli, protože podvědomé nás každá změna v životě děsí a nebo je nám nepohodlná. Jistěže, podívat se na kořeny svých negativních pocitů a poprat se s bolestí, která při tom přirozeně vzniká, není nic příjemného. Mnohem jednodušší a rychlejší řešení je sáhnout po jídle, a tak onen otravný hlas umlčet. Všichni však už dobře víme, jaké důsledky toto rychlé a snadné řešení má: ještě větší bolest.

Nakonec musí každá z nás dospět k závěru, že se vyplatí se tiše posadit a odpovědět svému vnitřnímu hlasu: „Poslouchám. Co mi

chceš sdělit?“ Nabídnu vám několik možností, jak se svým vnitřním hlasem komunikovat, i jak hledat odpovědi, které jsou ukryty hluboko ve vašem nitru.

Psaní

Je metoda, jak komunikovat se svým vlastním nitrem. Já sama tuto metodu používám už dlouhá léta. Používám ji vždy, když jsem rozrušená a nevím si rady (což je stav, který je čas od času přirozený pro všechny lidské bytosti). Dávám přednost psaní na počítači, protože mi to dovoluje psát stejně rychle, jak plynou mé myšlenky. Druzí dávají přednost papíru a tužce, nebo psacímu stroji. Způsob není důležitý. Důležité je psaní samotné.

Až vám příště bude zase mizerně, doporučuji vám, abyste své pocity sepsali. Začněte kdekoli chcete a netrapte se gramatikou ani interpunkčními znaménky. Podstatné je, aby mohly vaše emoce a myšlenky volně plynout. Proto je nutné, abyste vyloučili jakoukoli sebecenzuru.

Procházka o samotě

Naslouchejte zvuku svých kroků, dokud vás neuklidní, a pomohou se soustředit. Uvolnění také velmi pomáhá všimnout si nádherných barev a zvuků přírody, která vás obklopuje. Když jsem uvolněná, mé tvůrčí myšlení je mnohem živější.

Ulehňte a ponořte se do svých snů

Když se ve spánku oddáváme snění, naše nevědomá mysl zpracovává události, problémy a myšlenky, s nimiž jsme se setkali během dne. Mysl, podobně jako počítač, všechny jednotlivosti třídí, a pak z nich vyvozuje závěry a dodává řešení.

Řekněme, že váš kolega v zaměstnání se snaží bojkotovat práci, která vám byla svěřena. Vědomá mysl si kupříkladu varovných

signálů vůbec nemusí všimnout. Avšak nevědomí je nejenže neustále ve střehu, ale je také spravedlivé. Vidí a všímá si mnoha detailů, které vědomé myslí uniknou. Proto by bylo v situaci, kterou jsme si popsali jako příklad, přirozené, kdyby se vám zdál o vašem kolegovi sen, který by vás na jeho špatné úmysly upozornil. Pokud nejste v kontaktu se svým vnitřním hlasem, pak se vás pokusí varovat vaše nevědomí, a to docela nahlas a jasně – prostřednictvím pořádné noční můry. Váš kolega proti vám něco chystá, a možná také nechystá, ale vaše nevědomí registruje určité varovné signály, kterým vaše vědomá mysl nevěnuje pozornost. Proto se vás nevědomí snaží informovat cestou snů a nočních můr.

Nejlepším způsobem, jak od svého nevědomí získat nějaké informace, je položit si těsně před usnutím otázku, na niž vás zajímá odpověď. Můžete si v duchu položit například otázku následujícího znění: „Mám si začít hledat novou práci?“ Během spánku vám vaše nevědomí odpoví. Odpověď však nemusí být úplně jasná. I když vám vaše nevědomí může odpovědět i zcela jednoznačně: „Ano, začni si hledat novou práci, ale nikomu o tom neříkej!“, nebo „Nejdříve vystuduj, a pak hledej novou práci!“

Sny a noční můry jsou alegorie či metafory. Vaše nevědomí nedává jasně formulované odpovědi. Odpovídá v symbolech. Pokud si okamžitě po probuzení zvyknete projít si všechny sny, které se vám v noci zdály, dostanete dostatek informací, na základě kterých si budete moci na svou otázku odpovědět. Vykládat vlastní sny je velmi jednoduché. Jedná se o to, že člověk vlastně hledá důkazy pro odpovědi, které už v hloubi duše zná. Když takový důkaz prostřednictvím snu dostanete, tak to najednou ve vědomí „zaklapne“, a vy si jste najednou jistí, že TO je odpověď na vaši otázku.

Danou otázku si před spaním položte třikrát. Mnoha lidem také pomůže, pokud si otázku napíšete na kousek papíru a ten si položíte pod polštář.

Meditace

Meditace není nic jiného než jiné slovo pro vyčištění myšlenek od starostí a jiných nepodstatných myšlenek, a soustředění se na podstatná témata. Pokud jste už dříve meditovali, považujte skutečnost, že o meditaci právě čtete, za výzvu k tomu, abyste medítovat znovu začali. A pokud jste meditaci dosud nezkusili, pak bych vám ji ráda doporučila.

Aby byla meditace úspěšná, je třeba medítovat o samotě a nebo ve společnosti podobně smýšlejících lidí. Já osobně jsem bytostí vody, proto mi jde meditace nejlépe blízko vody – oceánu, jezera, nebo i ve sprše. Voda mě uklidňuje. Na jiné působí podobně zahrada, hory, poušť.

Mnoha mým klientům vyhovuje, když si doma vydělí část prostoru, který je jen jejich. Někteří si v něm dokonce udělají něco jako vlastní oltář či svatyni. Každý potřebuje svůj vlastní kout, obzvlášť pak manželé, kteří sdílejí ložnici a nemají svůj pokoj. V takovém svém vlastním koutku se můžete nerušeně věnovat čtení, psaní, meditaci, nebo snění.

Je-li u vás prostor problém, pak si dejte do nějakého klidného rohu stůl, aby vás nerušila televize ani telefon. Ozdobte si svůj koutek tak, aby vyjadřoval vaši osobnost a váš vkus. Nezapomeňte na květiny v květináči nebo ve váze. Na stole by neměl chybět papír na kreslení, oblíbené knihy nebo fotografie zobrazující vaše krásné chvílky.

Vytvořit si takový vlastní kout je dalším ze způsobů, jak o sebe pečovat, čili jak se pomalu, ale jistě zbavit svých kil bolesti a vyměnit je za zdraví a štěstí.

KAPITOLA ČTVRTÁ

„Zastavte svět! Chci vystoupit!“ Přejídání pod vlivem stresu

„Utrpení přestane být v jistém smyslu utrpením, jakmile pochopíme jeho význam.“

– Viktor Frankl

U obětí týrání nebo zneužití v dětství, kteří nezpracují svůj potlačovaný hněv a sebeobviňování, se dospělost často podobá jejich poznamenanému dětství. Tito lidé, jak v osobním, tak v pracovním životě vstupují do vztahů, které by se daly charakterizovat naprosto stejně: citovým zneužitím a týráním. Mohou být dokonce pyšni na svou výjimečnou vnitřní sílu a schopnost snášet takovou nepřízeň osudu. Cena, kterou však za snášení takové bolesti platí, je obrovská.

Ti, kteří naopak vyrůstali v harmonickém a láskyplném prostředí, nesnesou jakýkoli náznak zneužití nebo zanedbání ani v dospělosti. Pokud pro ně začne být atmosféra v zaměstnání nepřijatelná, začínají si hledat jinou práci. Osoby, které mají zkušenost se zneužitím, týráním či zanedbáním, a které se pokoušejí podobnou zkušenost snášet i v dospělosti – ať už v manželství nebo v práci, nebo jinde – budou také projevovat známky nespokojenosti. To znamená, že i oni přiberou a projeví se u nich problémy se zdravím. Avšak je mezi nimi jeden zásadní rozdíl: oběti zneužití popírají spojitost mezi tím, co prožívají, a tím, jak na to reaguje jejich tělo. Nechtějí vidět souvislosti a všechno zlehčují.

Mezi stresem a týráním či zneužitím je rozdíl. Avšak jak stres, tak týrání, či zneužití vedou k přejídání. Rozdíl mezi oběma pojmy je jemný, ale významný:

- Stres je nevyhnutelný, zatímco zneužívání či týrání se dá vyhnout.

- Při stresu nejsou narušována vaše osobní práva, zatímco u zneužívání či týrání ano.

- Stresové situace mohou zvýšit vaši sebehodnotu a vnitřní sílu, zatímco zneužívání či týrání vás ponižuje a dostává na kolena.
- Chcete-li se přestat přejídat pod vlivem stresu, pak stačí, abyste vy osobně učinili jisté kroky a změny; zatímco skončit s podněty k přejídání pod vlivem zneužívání či týrání vyžaduje, aby se oběť od osoby, která ji poškozují vzdálila.

Zvýšení váhy po opuštění hnízda

Pokud bylo vaše dětství plné vřelých citů, lásky, péče a ohleduplnosti, mohli jste být chráněni před stresem až do dospívání, případně do rané dospělosti. Tehdy se pak často stane, že první samostatná zkušenost s tvrdým světem dospělých zapůsobí na člověka obrovským šokem, protože není na drsný svět a problémy samostatného života připraven. Právě toto první setkání se stresem může být spouštěčem nutkavého přejídání a v důsledku toho, zvýšené váhy.

Pracovala jsem s řadou žen, které si stěžovaly, že nikdy neměly potíže s váhou, dokud neopustily domov a nezačaly studovat vysokou školu. Podobnou zkušenost má Grace, která v osmnácti letech odešla studovat na prestižní univerzitu, která však byla vzdálena více než 300 kilometrů od jejího domova. Dělal všechno proto, aby byla na tuto známou školu přijata, a byla odhodlána být nejlepší ze své třídy, podobné jako tomu bylo, když byla na střední škole:

– Grace brzy zjistila, že se z velké ryby v malém rybníce stala malou rybou v rybníku velkém. „Vysoká škola byla mnohem těžší než jsem si myslela!“ vzpomínala při terapii. „Musela jsem dřít, abych si udržela aspoň dvojky!“ Na střední škole zvládala studijní program jedním prstem.

Její studijní potíže ještě umocňoval pocit naprosté opuštěnosti. Stýskalo se jí po rodičích, po sestře, po milém, i po přátelích. Bylo pro ni těžké navázat přátelství s ostatními studenty, kteří si hráli na bůhvíjak světaznalé. Kromě toho jí to ani nedovolal nabitý studijní rozvrh, a tak jí nezbývalo ani mnoho času na odpočinek.

Všechn tento stres spustil u Grace obrovskou chuť k jídlu, jakou předtím nikdy nezažila. Živila se samými potravinami s vysokým obsahem tuku: pizzou, hamburgery a hranolkami. Když jedla, cítila se blaze. Je jí mu vyhladovělému žaludku i duši chutnalo skvěle. Jedla mnohem více než kdykoli předtím, a navíc potraviny s mnohem větším obsahem tuku, než kdykoli předtím. A cvičila a pohybovala se mnohem méně než kdykoli předtím. Díky tomuto režimu přibrala třináct kilogramů, které se rozložily po její 160 centimetrů vysoké postavě. Cítila se tlustá a to ještě prohlubovalo její plachost.

Grace samozřejmě nebyla nikdy týraná ani zneužívána. Vyrostla v lůně milující rodiny a nikdy předtím se nechovala jako na něčem závislý člověk. Našla jsem sice v jejich rodinné historii alkoholismus, ale nikoli u jejích rodičů. I to však stačí, aby měla jisté dispozice k nutkavému přejídání, případně k závislosti na alkoholu. Někteří lidé mají podobnou genetickou dispozici, která spí, a neprojeví se, dokud se neobjeví žádoucí spouštěč. Dokud nejsou tyto osoby vystaveny velkému stresu nebo zneužití/týrání či zanedbání, skryté sklony se neprojeví. Grace se však ve svých osmnácti letech setkala s ohromující dávkou stresu poprvé. A to bez znalosti východiska z tohoto stavu – emocionálního porozumění a podpory anebo cvičení. A tak se – aby potlačila svou bolest – začala přejídat.

„Nenávidím svou práci!“

Pracovala jsem s lidmi, kteří museli snášet pracovní stres, stejně tak jako s těmi, kteří museli snášet v práci ponižování/zneužívání či dokonce týrání. Předkládám vám proto další příběhy, abychom ještě lépe porozuměli rozdílům mezi stresem a ponižováním:

— *Během vánočních svátků musela Mandy s kolegy pracovat přesčas, aby mohli uspokojit zvýšený zájem zákazníků. Bylo vyčerpávající a velmi stresové jednat s nekonečným davem lidí po dobu deseti až dvanácti hodin denně. Mandy v tomto období každý rok přibrala pět kilogramů i víc, protože necvičila a neustále uždibovala z vánočních dobrot.*

To byl příklad přejídání pod vlivem stresu.

— *I Paulettin šéf chtěl, aby jeho zaměstnanci zvládli bez problémů zvýšenou poptávku zákazníků během období Vánoc. Zde tkví zřejmý rozdíl situace u Mandy a u Paulette, protože nadřízený Paulette své požadavky vyjadřoval ponižujícím způsobem. Na své zaměstnance křičel, urážel je a pokřikoval na ně hrubé poznámky. Volával jim dokonce domů a tyranizoval je nesmyslnými otázkami, na něž je nutil odpovídat. Ačkoli věděl, že Paulette je hluboce věřící, trval na tom, aby přestala chodit do kostela, a místo toho chodila do práce. Hrozil všem, že je propustí, pokud nesplní každý jeho příkaz.*

To byl příklad přejídání pod vlivem zneužití/týrání a ponižování.

Marcia pracovala pro armádního dodavatele. Během osmdesátých let najal tisíce lidí pro práci na lukrativních vojenských smlouvách. Po ukončení studené války však produkce společnosti klesla téměř na nulu. Marcia věděla, že 3.500 zaměstnanců bude během příštích dvou let propuštěno. Každé ráno se probouzela s obavou, zda o svou práci přijde už dnes. Každý den pozorovala, jak její kolegové jeden za druhým v práci končí. To čekání bylo nesnesitelné, a tento stres se u ní brzy projevil tím, že začala jíst obrovské porce k obědu i ke svačinám. I v tomto případě šlo o přejídání ze stresu.

— *Také Joel se přejídal pod vlivem stresu. Pracoval pět let jako policista. Neustálé nebezpečí v něm vyvolávalo velké napětí, které večer zajídal smaženými brambůrkami, praženou kukuřicí nebo slanými preclíky.*

— *Kellyin stres plynul ze zaměstnání, které neodpovídalo její osobnosti. Byla energická a tvořivá a těšila ji práce na samostatných úkolech. Proč tedy pracovala jako likvidátorka škod? Protože to byla první práce, kterou jí nabídli, když skončila střední školu. Z obavy, aby nezůstala bez zaměstnání, nabídku přijala. Práce ji však nebavila, cítila se mizerně a ničilo ji velké papírování.*

I když jí práce šla, ubíjela ji monotónní rutina. Jednou jsem se jí zeptala, proč si nenajde jinou práci. Její odpověď mé překvapila:

„Protože už za čtrnáct let můžu jít do důchodu.“ Nevím jak pro vás, ale pro mě je čtrnáct let strašně dlouhá doba na to, aby se člověk cítil mizerně. Protože však nebylo pro Kelly výhodné, aby svou práci opustila kvůli finanční nejistotě, snažily jsme se najít způsob, jak zajistit, aby ji práce přinášela uspokojení. Kelly se naučila soustředit se v práci na činnosti, které vyžadovaly více tvořivosti, a díky tomu se cítila mnohem spokojenější. Naučila se psychologicky pracovat s lidmi, uklidňovala je a pomáhala jim, aby za škodu opravdu dostali náhradu.

Mnoho lidí typu Kelly se vypořádá se svým pracovním stresem tím, že změní svůj přístup nebo pracovní prostředí. Ve druhé části této knihy se dozvíte, jak se stresem pracovat. Máte-li však šéfa nebo kolegu, který vás ponižuje nebo týrá, pak je potřeba problém řešit radikálněji. Přehlížet, že vás někdo ponižuje nebo týrá, nemá smysl. Jediným řešením je se takovému prostředí nebo člověku vyhnout, a to buď tak, že požádáte o přeložení na jiné oddělení anebo tak, že si najdete jinou práci, anebo se postaráte, aby osoba, která vás poškozuj je byla potrestána nebo přesunuta. Ani jeden z uvedených kroků není jednoduchý. A ve finanční nejistotě většina z nás váhá rozbouřit vody. Pokud však situace negativně ovlivňuje vaši váhu, nebo vaše zdraví, máte jinou možnost než naslouchat svému tělu a problému se postavit a řešit ho?

Navíc je jisté, že nadváha a tloušťka způsobuje další bolest. Naneštěstí se mnoho lidí chová vůči těm, kteří se nějak liší od normy, kruté. A tlustí lidé jsou terčem obzvláště necitlivých útoků. Lidé, které by nikdy nenapadlo si dělat legraci z příslušníka nějaké rasové menšiny nebo z postiženého člověka, nezaváhá a s chutí začne obéznímu člověku říkat „Tlustochu!“

Harvardská univerzita provedla v letech 1981 do 1988 studii, která dokázala, že u 20% žen s nadváhou je pravděpodobnější, že zůstanou svobodné, dosáhnou nižšího vzdělání, a vydělají v průměru o 6.710 dolarů za rok méně než ženy štíhlé. Tatáž studie vypovídá o 11% mužů, kteří se pravděpodobně neožení a vydělají v průměru o 3.000 dolarů za rok méně než muži štíhlí. Můžete namítnout, že zůstat svobodný není žádný problém. Protože někteří lidé dávají přednost svobodě. Já osobně jsem přesvědčena, že tito lidé s

nadváhou byli obětí sexuálních traumat, a v důsledku toho se vyhýbali, ba dokonce sabotovali, dlouhodobé vztahy nebo manželství.

Kromě toho existuje také dostatek studií, které dokazují profesionální diskriminaci lidí s nadváhou. A to je pouze jeden objektivní důkaz toho, co člověk s nadváhou zná velmi dobře: Společnost vás trestá, dokonce vás nenávidí za to, že jste tlustí.

Já mám také tu zkušenost. Když jsem přibrala, a to i jen pouhých deset kilogramů, lidé se ke mně začali chovat jinak. Muži mi přestali otvírat dveře a dávat mi přednost a přestali mě zvát na oběd. Stala jsem se neviditelnou.

Takové negativní chování vede k ještě větší izolaci, osamocení a jiným pocitům, které jsou spouštěcí nekontrolovatelného přejídání. Pokud máte depresi proto, že si z vás dělali legraci a smáli se vám, jak ulevíte své bolesti? Jak jinak než jídlem. Zlobíte-li se, že se nevejdete do žádných šatů, protože vaše tělo neustále zvětšuje svůj objem, jak se uklidníte? Samozřejmě, že jídlem.

Bolest ze ztráty a následný žal

Ztráta milované bytosti není nikdy jednoduchá. Žal, který člověk může pocítit při ztrátě někoho blízkého se mísí s dalšími bolestivými myšlenkami: Kde jsem udělala chybu? Mohla jsem tomu zabránit? Proč se to muselo stát?

Průběhu a doprovodným projevům žalu se věnovala známá autorka Elisabeth Kubler-Ross. Ta napsala, že na začátku stojí vždy prvotní šok a stav, kdy člověk nevěří, že ho mohlo něco takového potkat. Následují pocity, které člověka vedou k tomu, že se snaží smlouvat s Bohem, jen aby vrátil vše zpátky. („Každou neděli budu chodit do kostela, jen jí prosím tě vrat život.“) Poté truchlící osoba prožívá pocit zrady a hněv, který směřuje buď na sebe sama, na Boha, na situaci nebo na osobu, která odešla. Po hněvu následuje stádium deprese, kterou obvykle nazýváme žalem. Bolest spojená se ztrátou člověka obvykle postupně odezní. Po šesti až devíti měsících člověk ztrátu přijme.

Mnohokrát se stane, že lidé uvíznou v jednom ze stádií žalu. Stádia hněvu a deprese jsou u lidí, kteří nejsou schopni se se ztrátou blízkého smířit, nejčastějšími stádii, kde se proces truchlení zastaví. Ti, kteří uvíznou v jednom ze dvou těchto stádií – hněvu nebo depresi – jsou ti, kteří mají sklon k přejídání.

Mí klienti trpící přejídáním, jehož spouštěčem byl nezpracovaný žal, prožili různé ztráty:

— *Suzanne viděla svou matku umírat na srdeční infarkt. Zoufale se snažila ji zachránit, ale už bylo pozdě.*

— *Jim přišel o ruku při nehodě v továrně.*

Editin otec před ní zastřelil jejího pejska za to, že rozhrabal záhon zeleniny. Musela se vypořádat s hněvem vůči svému otci, a žalem ze ztráty svého nejlepšího psího přítele. Ztráta zvířecích miláčků bývá velmi často spouštěčem nezpracovaného žalu, protože se lidé obyčejně stydí za zármutek nad ztrátou zvířete. Obávají se, že si o nich budou ostatní myslet, že jsou divní. Jde přece jen o zvíře, říkají si. Je třeba si však uvědomit, že máme-li zvířátko, náš vztah k němu je stejně vřelý jako k našim blízkým. Ba dokonce může být ještě vřelejší.

— *Citová bolest, kterou trpěla Monika, plynula ze ztráty babičky. Strašně jí scházela. Když byla malá, babička pro ni byla vzorem, důvěrníkem i nejlepším přítelem. I když od její smrti uplynuly tři roky, Monika se s její ztrátou nebyla schopna vyrovnat.*

— *Ruby prohrála boj o svěření své dcerušky do vlastní péče. Bolest, kterou prožívala, přirovnala k vlastní smrti.*

— *Manžel opustil Phyllis už před dvěma lety. Ona však stále truchlila nad ztrátou ideálního manželství. I když její manželství nebylo nikdy harmonické, Phyllis se držela své lítosti i hněvu, protože nemohla pochopit, že ji mohl manžel tak nečekaně opustit.*

— *Nicki pracovala v jedné firmě celých dvanáct let. Vždycky věřila, že má svou práci jistou. Když firma ohlásila omezení produkce, nevěnovala tomu Nicki pozornost. Proto pro ni byl růžový papírek s oznámením o ukončení pracovního poměru v obálce s výplatou obrovským šokem. Cítila to, po těch dlouhých letech tvrdé práce, jako zradu. Její žal byl umocněn finančními problémy: musela*

se přestěhovat do levnějšího bytu, a musela prodat svou pýchu – červené sportovní auto – a koupit si za něj obyčejného sedana.

Aspekt žalu při hubnutí

Lidé, trpící nutkavým přejídáním se musí vyrovnat s těžkou ztrátou svého velmi blízkého přítele a utěšitele – jídla.

Předchozí zmrzlinové a čokoládové hody, hamburgery, anebo jakékoli jiné jídlo, které se stalo věrným průvodcem dané osoby v obdobích nejtěžších, pocitují tyto osoby jako ztrátu milované osoby či nejlepšího přítele.

Tímto aspektem hubnutí jsem se podrobně zabývala. Dospěla jsem k závěru, že je zásadní si tento žal přiznat. Stádia, kterými prochází žal, jsou zcela shodná se stádií žalu prožívaného při ztrátě někoho blízkého. Během fáze šoku, jste ochotni udělat cokoli, abyste zhubli. Například si koupíte permanentku do tělocvičny, nakoupíte si cvičební oblečení a pomůcky, zapřísáhnete se, že se nebudete přejídat, a podobně.

Když se dostaví fáze hněvu, bude procházet dvěma pod-stádií. Zprvée bude hubnoucí osoba bojovat s otázkami typu: „Proč zrovna já? Proč přibírám tak lehce? Jak jsem si mohla dovolit tak ztloustnout? Proč nemůžu být jako můj manžel, který sní, nač přijde, a nepřibere ani deko?!“ Nato se dostaví druhá fáze hněvu: veškerý potlačovaný vztek a hněv, který v sobě už dlouho tato osoba zadržovala a potlačovala ho přejídáním – se vyvalí na povrch. Většina lidí to nazývá „podrážděností při držení diety“. Většina lidí tuto fázi nepřekoná, a v tomto okamžiku s dietou přestane, jen aby se jim psychicky trochu ulevilo.

Třetí stádium žalu zahrnuje již zmíněné „smlouvání“. Tady se hubnoucí osoba snaží smlouvat sama se sebou, s vesmírem, nebo Bohem, aby jí dal to, co jí chybí. Dalo by se s trochou nadsázky říci, že se tato osoba v této fázi snaží změnit zákony fyziky, metabolismu, spalování kalorií tak, aby tyto zákonitosti vyhovovaly jejím potřebám. A tak v této fázi dochází k neuvěřitelným závěrům. Například: „V neděli se klidně můžu pořádné najíst, druhý den jdu

přece cvičit.“ Nebo „Teď si dám ještě druhou porci, a zítra ráno vynechám snídani.“

Po fázi „smlouvání“ přichází fáze deprese. Tato fáze je další z těch, kdy se s dietou a pokusy o zdravý životní styl končí. Hubnoucí osoba se sama sebe ptá: „Proč držím dietu?! Stejně budu vždycky tlustá!“ Anebo bude s dietou pokračovat a svou potřebu nutkavého přejídání nahradí jiným nutkavým chováním, které jí pomůže se s depresí vyrovnat. Mezi nejčastější náhrady patří alkohol, nakupování, přelétavé vztahy a kouření.

Hluboká deprese plyne z potlačovaného hněvu, který je směřován dovnitř. Výsledkem je stud či sebeobviňování neboli jedna z negativních emocí syndromu SZNS, který způsobuje tloustnutí (Strach, Zloba, Napětí a Stud). Jídlo obsahuje mnoho antidepresivních látek a má i příslušné vlastnosti. Proto je jídlo pro člověka v depresi tak žádoucí a svůdné.

Posledním stádiem žalu je přijetí. Osoba, držící dietu, která proces zvládá a úspěšně se propracovala všemi fázemi žalu, a vytrvala ve svém dietním programu, ví, že udržet si správnou váhu je a bude životním úkolem, a nikoli rychlým a jednorázovým řešením. Přijme skutečnost, že její tělo má jisté zákonitosti, které musí respektovat, chce-li zůstat štíhlá, to jest, že pokud bude hodně jíst, přibere. Pokud bude jíst méně a bude-li cvičit, bude hubnout a tvarovat své svaly.

Fáze přijetí znamená, že pochopíte a zvnitřníte tyto skutečnosti. I když to neznamená, že vám tyto zákonitosti musí dělat radost. Přijmout něco znamená podívat se na to zpříma a uvědomit si důsledky, které z toho plynou a přijmout zodpovědnost za své kroky s tím spojené. Neznamená to však i nadále setrvávat u otázek typu: „Ale proč?“ Spíše je třeba se pevně rozhodnout, co člověk chce a otázat se: „Dobře tedy, věci jsou takové, jaké jsou. Co mohu udělat, abych z těchto zákonitostí vytěžila co nejvíce?“

Post-traumatické přejídání

Přejídání spouští také velmi silný prožitek, v jehož důsledku vzniká stres. Po zemětřesení v Los Angeles v roce 1994 psala reportérka Robin Abcarian ve svém sloupku, jak skličujícím a znervózňujícím pocitem bylo, cítit, jak se vám země bortí pod nohama. Zemětřesení je skutečné děsivým zážitkem. Sama jsem jich jako rodilá Kalifornka zažila řadu, včetně toho v roce 1989 v San Franciscu. Tatáž reportérka v deníku Times psala, že se svými přáteli zapomněli na svou zdravou výživu, na níž byli zvyklí a začali se cpát velkým množstvím jídla s vysokým obsahem tuků a karbohydrátů – vdolky a koláčky, slaninou, hamburgery. Toto jídlo je podle ní uklidňovalo a působilo jako balzám na jejich pocuchané nervy.

– Podobně reagovala na náhlé trauma moje klientka Shirley. Jednou v noci se vracela domů a její auto v té tmě do něčeho narazilo se silným žuchnutím, ze kterého se jí zvedl žaludek. Mohlo to znamenat jedině. Zastavila a modlila se, aby to jen proboha nebyl člověk. To štěstí neměla.

Další řidič zavolal ambulanci. Shirley byla tak zaměstnaná snahou pomoci cyklistovi, kterého právě srazila, že si vůbec nevšimla, že má z nárazu do volantu zlomený nos. Cyklista za dva dny zemřel a Shirley nastoupila psychoterapii o dva týdny později.

Shirley stravovalo její svědomí zatížené smrtí člověka. Shirley to kompenzovala přejídáním. Byla hluboce citově raněná, bolelo ji srdce, bolet ji nos, a její tělo bylo bolestivě nateklé z rychlého nabrání pěti kilogramů. Pronásledovaly ji vzpomínky na nehodu. Nemohla spát, protože ji stíhaly noční můry.

Post-traumatické poruchy jsou mechanismem, jak se s traumatizujícím zážitkem vyrovnat. Tělo pod vlivem šoku a nečekaného a ohromujícího strachu, náhle změní své přirozené chování – jak na úrovni těla, tak na úrovni emocí. Oběti traumatu sužuje nejistota, dotěrné myšlenky, pocity viny, úzkost a noční můry. Proto se obracejí na jídlo, u kterého hledají útěchu.

V následujících kapitolách se zmíním o některých biologických důvodech vedoucích k přejídání jako reakci na trauma nebo stres. Najdete v nich také tipy, jak nahradit přejídání jiným, zdravějším, a také efektivnějším způsobem, jak se s traumatem vyrovnat.

Sebetrestání

Někdy je týrání směřováno vůči vlastní osobě v protikladu k týrání, kterého se na člověku dopouští jiná osoba. Mnoho mých klientů, kteří trpěli nízkou sebehodnotou, mělo pocit, že si nezaslouží nic dobrého. Odpírali si uspokojení základních potřeb, jejich chování vůči sobě samým bylo srovnatelné s lakotnými rodiči, kteří svým dětem upírají, co mohou.

— *Ačkoli na tom byla Mindy s manželem finančně dobře, za oblečení pro sebe utrácela minimum. Manželovi a dětem vždycky kupovala značkové oblečení, doplňky i boty. Ona sama se však oblékala do levných ošuntělých šatů a nosila levné vinylové boty. Zeptala jsem se jí, v jakém stavu jsou její podprsenky, kalhotky a ponožky. Váhavě přiznala, že jsou obnošené, vybledlé a dávno ztratily tvar. Doslova jsem jí musela dát za úkol, aby si pořídila nové prádlo, oblečení i boty. Její proměna se okamžitě promítla i do její sebehodnoty.*

— *Judy měla sebedestruktivní zvyk, který byl na hranici obsedantně-kompulzivního chování. Neustále se d'obala ve tváři. Vytlačovala si pupínky a černé hlavičky uhrů, doslova si pinzetou vydlabávala chloupky na bradě až do krve. Její pleť byla díky tomuto drsnému zacházení vždy hrubá. Svěřila se mi také, že ji kůže na tváři často bolí.*

— *Danyin život by byl mnohem jednodušší, kdyby se o své auto starala. Namísto toho vždycky čekala, až se porouchané součástky úplně rozbijí a přestanou fungovat. Tak neustále riskovala vážnou nehodu, protože nefunkční brzdy, ojeté pneumatiky u ní byly na denním pořádku. Proto také chodila vždycky pozdě.*

— *I u jeannie bylo její přejídání sebetýráním. Zoufale chtěla shodit čtyřicet kilogramů nadváhy. Věřila však, že není schopna svého vytouženého cíle dosáhnout. Cítila se naprosto neschopná a obviňovala se za spoustu věcí, na něž ve skutečnosti nemohla mít žádný vliv. Aby se potrestala zato, že „za nic nestojí“, přecpávala se až do stádia, kdy jí bylo tlakem jídla v žaludku na zvracení.*

Je tedy zřejmé, že sebetýrání může vést až ke smrti. Mnoho klientů, kteří byli obětmi sexuálního zneužití, s nimiž jsem pracovala, se pokusilo o sebevraždu. Mnoho z nich se pořezalo na zápěstí žiletkou, nebo se pořezali i na jiných částech těla. Na základě studie provedené Wallacem (1993) nazvané *Kdo je kdo mezi americkými studenty středních škol*, mohu uvést, že 20% nejschopnějších a nejinteligentnějších studentek Spojených států bylo sexuálně zneužito někým, koho znaly. 56% z dívek, které byly takto poznamenány, se potýkalo se sebevražednými myšlenkami a 17% z nich se o sebevraždu pokusilo.

Ačkoli nízké dávky stresu (velké množství méně intenzivních energujících podnětů), které působí dlouhodobě, nejsou tak nebezpečné jako výše uvedené příklady, přesto mohou také člověka po chvíli dovést na hranici zhroucení.

I když se nejedná o tak vážné případy, přesto je potřeba se i s tímto stresem vypořádat. Proto bych ráda uvedla i několik takovýchto příkladů, se kterými bylo docela jednoduché se vyrovnat.

— *Henrietta byla tak roztržitá, že musela každé ráno hledat klíče i peněženku. Podobně to bylo s tužkami, nůžkami a jinými důležitými věcmi. Věc vyřešila tím, že si všechno večer připravila ke dveřím.*

— *Margaret bojovala každý den s automatickými dveřmi od garáže, které se vždycky začaly zavírat dřív než vycouvala. Nakonec stačilo zavolat opraváře, který problém, jenž Margaret obtěžoval celé měsíce, vyřešil během chvilky.*

— *Viki si pokaždé, když otevírala nebo zavírala zámek na své skříňce ve fitness centru, zlomila nehty. Problém vyřešila tím, že si koupila nový zámek.*

— *Melissa opakovaně vracela vypůjčené knihy do knihovny po určeném datu. Za zpoždění zaplatila pokaždé pokutu deset až patnáct dolarů. Důvodem mohla být skutečnost, že knihovna byla vzdálena přes patnáct kilometrů od její kanceláře a bytu. Melissa nakonec dospěla k závěru, že bude mnohem ekonomičtější, bude-li si místo půjčování čtení kupovat.*

— *Anita nezjišťovala zůstatek na svém účtu více než rok. Proto nevěděla, kolik peněz si může kdy dovolit utratit. Výdaje často překračovaly zůstatek. Každý poplatek za přečerpání ji stál patnáct dolarů, a to jí pořádně ukusovalo z peněz, které na účet vložila. Rozhodla se, že si otevře účet nový a povede si pečlivě záznamy výběrů i vkladů.*

— *I Leigh neměla své finance pod kontrolou. U ní tkvěl problém ve vysokých bankovních poplatcích za velký počet kreditních karet. Její „léčebnou“ metodou bylo, že několik kreditních karet zrušila, a co nejrychleji doplatila, co bylo třeba.*

Uměle vytvořený stres a sebehodnota

Klienti ve všech výše uvedených případech trpěli sníženým pocitem sebehodnoty, než se začali sebetřýznit. Je však jasné, že jestliže o sebe nepečovali, jejich sebehodnota neměla šanci se zvýšit.

V případě roztržitosti může jít o zvyk, který je v člověku zakořeněný už od dětství. Jindy však jde o to, že si daná osoba navykne odpírat si cokoli dobrého.

Svědkiem tohoto fenoménu jsem byla nejčastěji, když jsme s některými klientkami začaly hovořit o jejich způsobu nakupování. Nikdy si nekoupily nic kvalitního, pokud to nebylo ve výprodeji. Zajímavé je, že pokud byly vedle sebe dva naprosto shodné kousky se stejnou cenou, ale jeden z nich měl na cenovce poznámku, že je zlevněný, sáhly po něm. Měly pocit, že si nezaslouží nebo že nemají právo vlastnit zboží, které koupily za plnou cenu.

Jindy se mé klientky bály říci svému manželovi, že si něco koupily. Diana například při koupi něčeho nového na sebe, schovala nový kousek co nejloubežji do skříně, a oblékla si ho nejdříve až po

dvou měsících. Když na „nové“ oblečení její manžel reagoval otázkou, mohla pravdivě odpovědět, že už ho má dlouho.

Podobné tajnůstkářství působí na sebehodnotu člověka také zhubně.

Mnoho mých klientů také cítilo, že si nezaslouží, aby o sebe dobře pečovali, dokud nezhubnou. Snažila jsem se jim vysvětlit, že to není logické. Nejdříve se o sebe musíte začít starat, a tím se zvýší vaše sebehodnota. Jakmile se zvýší vaše sebehodnota, sníží se vaše chuť k jídlu a vaše váha začne klesat.

Musíte se o sebe dobře starat, i když si myslíte, že si to nezasloužíte. Je třeba, abyste se chovali (a nejen k sobě samým), jako byste měli sebehodnotu vysokou. Představujte si, že jste někým, koho obdivujete, například filmovou hvězdou. Přesvědčte sebe samu, že jste štíhloucká, a chovejte se tak, jak si představujete, že se chová ona slavná žena. Vaše sebedůvěra se zvýší na úroveň vaší sebelásky, kterou bude vyzařovat vaše chování.

Vaše vnitřní dítě bude přešťastné, že se o ně hezky staráte. Bude si říkat: „*Musím být ale moc hodná holčička, když se o mě tak hezky stará.*“ A když se cítí dobře dítě ve vašem nitru, ta malá bezbranná holčička, pak i vy se budete cítit skvěle.

Ještě se zamyslete nad tímto: Jste rádi v přítomnosti těch, kteří se k vám hezky chovají? Těch, co vám říkají hezké věci, a berou ohled na vaše potřeby a pocity? A naopak: vyhnuli byste se raději lidem, kteří se k vám chovají hrubě a sobecky? Podobně je to se vztahem k vám samým. Budete-li se k sobě chovat láskyplně, budete šťastnější a klidnější. Pokud se k sobě chováte špatně a zanedbáváte se, pak se budete cítit osamoceni a nemilováni.

Nejdůležitější věc, kterou byste si měly zapamatovat, je tato: Buďte na sebe hodní. *Pak* zhubnete.

KAPITOLA PÁTÁ

Hra na doktora není dětská hra

*„Nikdy jsem nezačal žádný důležitý podnik,
abych se na něj cítil dostatečně připraven.“*

– Dr. Sheldon Kopp

Třiatřicetiletá Stephanie byla sekretářkou. Jakmile u mě dosedla na židli, začala plakat. „Můj manžel mi řekl, že mu nevyhovuje náš sexuální život,“ začala vyprávět a mrkala řasami nad uplakanýma modrýma očima. „Vím, proč to říká. Je to proto, že jsem tak tlustá!“ Neovladatelně vzlykala do kapesníku a opakovala, jak se cítí ošklivá a nepřitažlivá. Nepřestávala naříkat, že její tělo s nadváhou je důvodem všeho jejího neštěstí. Pravdou však byl pravý opak. Její nešťastné rozpoložení, včetně sexuálních problémů, to vše se projevilo – jakoby se to vysráželo – na jejím těle.

Požádala jsem ji, aby přivedla manžela Raymonda na příští terapeutické sezení. Když Raymond dorazil, nebyl zrovna ve své kůži. Poté, co však chvíli poslouchal Stephanie, otevřel se a klidným hlasem promluvil: „Stephanie, ale tvé tělo s našimi problémy nemá nic společného!“ řekl soucitně. „Nevadilo by mně, kdybys malinko zhubla. Ale hlavní problém je v tom, že ty sex nikdy nechceš. A když už se někdy nakonec milujeme, zdá se mi vždycky, že jsi úplně duchem nepřítomná. Jako bych tam byl jenom s tvým tělem, ale ty sama jsi někde daleko. Jak mám potom být vzrušený, když ty jsi úplně studená a bez vzrušení?“

Stephanie byla slovy manžela šokována. Nemohla uvěřit, že manžela její celulitida a měkké polštáře tuku neodpuzejí.

Když Stephanie pochopila, že manžel pouze chtěl, aby byla při milování plně účastná, octli se na cestě k vyřešení problému. Pracovali jsme na tom všichni společně. Já jsem jim pomáhala, aby byli schopni si otevření promluvit o svých touhách i obavách, které

se týkají jejich vztahu, a také jsme se zabývali možnostmi, jak zvýšit jejich sexuální potěšení.

Se Stephanie jsme se snažily přijít na důvod, proč se není schopna milování plně oddat a mít z něj potěšení. Nakonec vyšlo najevo, že Stephanie se neumí uvolnit, a to jí bránilo mít ze sexu potěšení. Bylo tomu tak proto, že její první zkušenosti ji přesvědčily o tom, že sex je špinavý a špatný.

– Stephanie měla svůj první sexuální zážitek v pěti letech. Tehdy byla krásnou hnědovlasou holčičkou s velkýma očima a stejně velkým úsměvem. Její starší bratr Bob ji vzal jednou v sobotu ráno, kdy se dětem čas vleče, k sousedům. Doma u nich byli jen tři kluci, Bobovi kamarádi. Jejich rodiče na celý den odjeli. To znamenalo, že Stephanie byla sama se čtyřmi prepubertálními kluky. Situace docela nebezpečná.

Jakoby si to plánovali. Jeden z kluků vyzval Boba, aby si šli hrát na dvůr. A tak se Stephanie ocitla v domě sama se dvěma zbývajícíchmi hochy. Tony a David se jí zeptali, jestli si s nimi chce hrát na doktora. Protože byla malá, souhlasila. „Ty budeš pacientka.“ řekli jí kluci, „a my budeme dva doktoři.“

„Nejdřív se musíš vysvléct do naha.“ rozkázal Tony. Stephanie poslechla. Byla ještě příliš malá na to, aby se styděla. Když byla nahá, řekl jí Tony, aby si lehla do postele. Tak a teď dělej, jakože je ti strašně špatně, a my tě budeme léčit.“

Chlapci zcela podleli své obrovské zvědavosti, protože předtím ještě nikdy neviděli nahou dívku. A tak ji začali osahávat po celém těle. Velmi pozorně studovali Stephanino přirození, rozevřeli jí nohy a prohlíželi si její stydké rty a vchod do pochvy. Chtěla jim vyhovět, a tak neprotestovala, až když jí David vsunul do pochvy prst, zakřičela: „Au! to bolí!“

„Uklidni se,“ řekl jí tvrdě David. „Nezapomeň, že jsme doktoři a že je to naše práce.“ Stephanie zavřela oči, a ručičkama se snažila tlakem na břicho bránit proti bolesti, kterou jí kluci působili. Slzy se jí kutálely po tvářičkách, jak Tony a David pokračovali.

„Co to tam děláte?!“ Bob a nejstarší ze tří bratrů rozrazili dveře. Bob na Tonyho a Davida jen hleděl, a nejstarší bratr na své mladší něco křičel.

„Rychle se obleč, Steph. Padáme odsud!“ poručil Bob své sestře. Nedařilo se jí natáhnout kalhotky a tvářičku měla pokrivenou bolestí, když se kalhotky dotkly jejího přirození. Ustrašená scházela kvůli bolesti opatrně po schodech. Bob jí pobízel, aby si pospíšila.

Bob se Stephanie doma všechno řekli rodičům. Namísto aby se však u rodičů setkali s porozuměním a očekávanou intervencí u sousedů, jejich rodiče je oba tvrdě fyzicky potrestali zato, že se zachovali „hloupě“. Stephanie se cítila ponížena a zmatená, a tím se vytvořil její vztah k sexualitě.

Proto není divu, že se Stephanie sexu vyhýbala. Měla akt podvědomě spojený s bolestí, zneužitím a trestem.

Mýtus o hře na doktora

Mnoho takzvaných „odborníků“ na dětskou výchovu mávne nad sexuálním zkoumáním mezi dětmi rukou jako nad něčím, co je neškodné, protože podle nich je sexuální zvědavost normální. Protože zvědavost je pro děti přirozená, a tato jejich zvědavost často vede ke zkoumání rozdílů mezi holčičkami a chlapečky, a proto je „hra na doktora“ naprosto neškodná. Avšak příliš mnoho dívek a chlapců se tak stává obětí starších dětí, podobně jako Stephanie. David a Tony přehlíželi její křik a protesty, a její tělo použili k vlastnímu uspokojení. Tím překročili povolenou hranici a jejich jednání se stalo zneužitím. Nechali se unést a nedbali na to, jak se cítila Stephanie.

Jistěže existuje neškodné sexuální zkoumání. Předpubertální chlapci studují svůj penis a masturbují. Holčičky zase překvapí pocity, které vyvolává při jízdě na kole dotyk jejich přirození se sedadlem nebo při jízdě na koni. Stejně tak je přirozené sexuální zkoumání mezi dětmi stejného pohlaví. Měla jsem hodně klientů, kteří se obávali, zda nemají homosexuální sklony právě pro své

sexuálně-výzkumnické zážitky z dětství, kdy se seznamovali svou právě objevenou sexualitou.

Kathleen a její čtyři nejlepší kamarádky z dětství si, když se u jedné z nich sešly na noc, osahávaly nahá prsa a přirození. Kathleen celé roky trpěla pocitem, že spáchala bůhvíjaký zločin, a nikomu se s tím ze strachu nesvěřila. Když se u mně na terapii dozvěděla, že se jedná o celkem běžnou zkušenost mezi staršími dětmi, prožila obrovskou úlevu.

– Jerry měl podobné obavy z „masturbačních dýchánek“, které jedny prázdniny provozoval se svým nejlepším kamarádem. Jednou držel v ruce penis Jerry kamarádovi a uspokojoval ho, dokud neejakuloval, a pak se vystřídali. Tehdy to pro ně byl mocný sexuální zážitek, který se oběma hodně líbil, a kterému se současně i hodně nasmáli. Nicméně po letech, zvláště od té doby, kdy jeho vztahy se ženami skoro nefungovaly, se Jerry užíral strachem, že je homosexuál. Podobně jako Kathleen, i Jerrymu se velmi ulevilo, že podobné zážitky jsou v dětství docela obvyklé.

Hranice mezi normálním sexuálním objevováním a sexuálním zneužitím se překročí ve chvíli, jakmile se jedna osoba podobné aktivity neúčastní dobrovolně. Dítě, které je k podobné zkušenosti jakýmkoli způsobem donuceno, nebo nalákáno lží, či zmanipulováno, se stává obětí sexuálního zneužití, a bude jejím prostřednictvím citově poznamenáno. Ublížit jim totiž může právě jejich prožitek, nikoli samotný fyzický akt.

Proto může dětem hra „hra na doktora“ ublížit stejně jako dokonaný pohlavní styk. Fyzický projev sexuálního zneužití může mít jakoukoli formu, avšak je-li dítě zaplaveno pocity příliš silnými na to, aby jim porozumělo nebo aby se s nimi dokázalo vypořádat, utrpí citové poškození, bez ohledu na to, zde je to chlapec nebo dívka.

Spojitosť mezi váhou a bolestí

Dnes už si je hodně lidí vědomo citových důvodů, které stojí za přejídáním. Je známo, že se přejídáme pod vlivem stresu, hněvu, únavy, deprese, samoty a pocitu nejistoty. Je však třeba podotknout, že oběti zneužití se přejídají, aniž by si byli vědomy, že existuje jiná možnost, jak jíst. Tyto osoby se cítí *nuceny* přejídat se. Jedí doslova tak, jakoby neexistoval zítřejší den. A ono to tak skutečně je, protože pro ně je slovo „zítra“ naprosto abstraktním pojmem. Jejich životu vládne minulost.

Hra na doktora způsobem, který překročil hranici zneužití, může děti poznamenat i poruchou ve stravovacích návycích. Podíváme se na příklad Becky:

– *Becky bylo šest let, když se s ní její starší nevlastní bratr zamknul v koupelně a donutil ji, aby se s ním sprchovala. Mydlil jí celé tělo způsobem, který byl tak jiný, než ten, na který byla zvyklá. A pak jí velmi dlouho mydlil přirození.*

Becky byla vyděšená. Měla strach, že by ji neměl Michael rád, kdyby protestovala. Také se bála, že by s tím rodiče nesouhlasili, anebo ještě něco horšího. Strach měla i proto, že prostě jen cítila, že to, co se děje, není v pořádku. Na druhé straně cítila, jak je to příjemné – to mýdlo, teplá voda a Michaelovy laskající prsty.

Ale její potěšení mělo krátké trvání. Když měli opustit koupelnu, Michael ji tvrdě chytil za ramínka a zatrásl s ní a varovným hlasem jí řekl: „Ne abys někdy našim řekla, že jsme se spolu sprchovali. Kdybys jim to řekla, strašné by se pohádali a rozvedli by se. A byla by to tvoje chyba!“ Becky se tak ve svých šesti letech naučila, že mezi potěšením a strachem je spojitost. Tento proces, během něhož se lidé, ale i zvířata mohou během jediného mocného zážitku změnit, se nazývá „učení metodou jednoho pokusu“. Když například hlučně praskne nafukovací balónek u ucha vašeho psa, je možné, že od té doby se bude balónek bát. Nebo když někdo sní zkaženou rybu, po které je mu hodně špatně, pak se mu může celé roky po onom zážitku zvedat žaludek už jen z rybí vůně.

Becky tehdy v jednom okamžiku prožila dva velmi silné zážitky: sexuální vzrušení a intenzivní strach. Oba si proto spojila. Když vyrůstala, byly její vztahy s chlapci tím to zážitkem poznamenány. Když jí bylo čtrnáct a poprvé se líbala s chlapcem, její sexuální vzrušení ji tak vyděsilo, že se mu od té doby navždycky vyhýbala. Když se vdala, vyhýbala se sexu, jak jen mohla.

Naše sexualita je také velmi úzce spojena s obrazem, jaký o sobě máme. Každý člověk má o sobě samém hluboko ve svém nitru své vlastní soukromé představy a pocity. Ty definují, jak se on sám vidí a vnímá. Sexualita je pak jakýmsi mostem mezi naším vnitřním, soukromým já, a naším já, které ukazujeme navenek. Sex je něco naprosto osobního, avšak na druhé straně také něco, co sdílíme s určitými lidmi.

Naše první sexuální zkušenosti často určují, jaký obrázek si uděláme o našem vnitřním soukromém já. Je-li náš první sexuální zážitek negativní, jak tomu bylo například u Becky, pak tuto negativitu zvnitřníme a přijmeme za vlastní pocity strachu, studu, sebeobviňování a hněvu. Becky měla naprosté právo se na svého nevlastního bratra rozzuřit. Ale byla tehdy příliš malá na to, aby byla schopna rozlišit, kdo je ve skutečnosti za jejich nerozumný čin zodpovědný. Do věku deseti let považují děti sebe sama za střed vesmíru – všechno se kolem nich točí. Z čehož přirozeně vyplývá, že zážitek ve sprše musel být její chybou.

– Becky po tomto zážitku prožívala velký strach a nejistotu, nemluvě o tom, že měla pocit, že je „divná“ a špinavá. Hluboce se za své sexuální vzrušení styděla, a byla přesvědčená, že je jediná na světě, komu se takové vzrušení „přihodilo“. Zdály se jí děsivé sny, jak jí dospělí osahávají přirození, a během nich byla sexuálně vzrušená. Probudila se politá studeným potem. Dřív vždycky po nějakém hrůzostrašném snu zavolala maminku, ale s těmito nočními můrami se jí bála svěřit.

A tak začala hledat útěchu u jídla. Obzvláště ráda měla arašídové máslo a želé chlebičky. Pojídala je, když si večer sama psávala domácí úkoly v pokoji. Cítila se tak mnohem klidnější. Křupavý

chleba s máslem, v němž byly kousky buráků jí pomáhaly utlumit strach a úzkost. Byly to pocity, které byly uloženy tak hluboko v jejím nitru, až se staly jí samotnou. Becky začala věřit, že je přirozené, že má strach a cítí se zmatená a nejistá. Dokud mohla jíst, měla pocit, že je s ní všechno v pořádku.

I když Becky nikdy nebyla jako dospělá obézní, přesto měla nadváhu asi dvanáct kilogramů na své postavě vysoké asi 155 cm. Její oblíbené laskominy potlačovaly nejen její sexualitu, ale i jejích strach a úzkosti, do té míry, že se nemohly dostat na úroveň vědomí. Pozornosti mužů se vyhýbala tím, že si podvědomě udržovala lehce baculatou postavu, a také tím, že se neoblékala přitažlivě.

Kdykoli se na ni podíval muž, zalapala po dechu a pocítila mírnou úzkost.

Jak zrušit spojení mezi váhou a bolestí

Becky, stejně jako jiné oběti „hry na doktora“, našla své útočiště v jídle z nutnosti, protože děti ještě nevědí, co si počít s bolavými emocemi. Kdyby zažila podobné trauma v dospělosti, mohla by si zvolit nějaký způsob, jak svou bolest uvolnit, ať už způsob zdravý nebo nezdravý. Mohla začít chodit nakupovat, běhat, navštěvovat terapii, začít pít, kouřit marihuanu, hádat se s manželem, křičet na děti, jezdit rychle autem, psát si deník, nebo zavolat své nejlepší přítelkyni. Ale Becky měla v šesti letech po ruce jen jídlo. Styděla se promluvit si o své zkušenosti se svou matkou, a v žádném případě o tom nemohla mluvit se svým nevlastním bratrem. Na to, aby si šla zacvičit, nakupovat, anebo někomu zavolala, byla příliš malá. A tak jedla.

Jak rostla, podařilo se ji vzpomínky na nešťastnou epizodu ve sprše potlačit. Občas si na to vzpomněla, ale vzpomínku okamžitě pustila z hlavy jako něco bezvýznamného. Když začala navštěvovat terapii, řekla svému terapeutovi, že měla „skvělé dětství bez jakéhokoli zneužití“. Becky přesvědčila sama sebe, že incident, který prožila, nijak neovlivnil její osobnost a prožívání.

Díky své práci s klienty, kteří byli oběťmi zneužití, jsem byla svědkem podobného scénáře mnohokrát. Z původně bolestivého zážitku se stane mdlá, ale vracející se vzpomínka, kterou tyto osoby považují za bezvýznamnou. Na základě informací, které už máte, vám nyní popíši první krok v procesu, kterým se zruší spojitost mezi váhou a bolestí:

1. Poznejte svou minulost

I Pokud se vám nějaká vzpomínka vrací jednou dvakrát za měsíc, pak to znamená, že vám tím chce vaše nitro něco sdělit. Považujte svou paměť za učitele, který vás chce něco naučit. I když ta lekce může být děsivá a bolestivá, z dlouhodobého hlediska se díky ní váš život promění. Váš život bude najednou klidnější a smysluplnější. Jinými slovy, naslouchat takovému vnitřnímu učiteli a věnovat mu čas a své úsilí, se vám více než vyplatí.

Máte nějakou vzpomínku, která se vám opakovaně vrací? Neptám se vás proto, abyste si nějakou vymyslely, ale abyste si naopak uvědomily, co je uloženo ve vaší paměti. Kdykoli jsem klientovi tuto otázku položila, vždycky následovala reakce, v níž důležitost své vracející se vzpomínky začal zlehčovat. Tato reakce plyne z faktu, že tyto osoby žily s danou vzpomínkou už tak dlouho, že se stala součástí jich samých. Jedná se u nich už o tak důvěrně známou scénu, že právě tato důvěrnost z ní učinila vzpomínkou bezvýznamnou a normální.

Když jsme však začali takovou vzpomínku probírat v terapii, klient okamžitě poznal, jak mocné emoce se za ní stále ještě skrývají. To nás vede k druhému kroku v ozdravném procesu:

2. Popište vzpomínku jednou nebo dvěma větami

V této fázi ještě nemusíte začít svou původně bolestivou vzpomínku rozvádět. V tuto chvíli je jen třeba, abyste ji vzaly na vědomí a nazvaly ji pravým jménem, neboli jí přiznaly její pravý význam. To znamená, že místo zdánlivé smyšlenky a vybledlé vzpomínky jí přiřadíte hodnotu významného zážitku vaší minulosti. Jinými slovy jde o to, abyste přijaly vzpomínku jako reálnou.

Když si napíšete stručný popis takové vzpomínky, přestane vás pronásledovat. A to i tehdy, když si nejste úplně jisté tím, co se tehdy stalo. Ba dokonce i když si nejste jisté, jestli se to vůbec stalo. Stručný popis své vzpomínky napište na papír. Nejde nám o to, abychom její význam přehnalý. Jde nám jen o to vzít ji na vědomí.

3. Všimněte si pocitů a emocí, které vzpomínku provázejí

Když budete psát onen jedno – či dvouvěťový popis vzpomínky, všimněte si všech svých pocitových reakcí. Jste nervózní, cítíte napětí, naplnila vás úzkost? Máte sevřené zuby? Nebo jsou vaše ruce sevřeny v pěst? Bije vám rychleji srdce? Máte závrať, točí se vám hlava? Anebo máte pochybnosti, zda je vaše vzpomínka opravdu skutečná? Popřípadě vás napadá, zda to, že ji napíšete na papír, může být otevřením

Pandořiny skříňky? Všechny tyto emoce vás mohou zastihnout během psaní.

Další reakcí je chuť na chvíli tuhle knihu odložit, abyste se konfrontaci s danou vzpomínkou vyhnuly. U někoho se pod vlivem oživení takové vzpomínky ještě zvýší chuť k jídlu, možná ještě provázená frustrací z toho, že při četbě této knížky se přejídáte mnohem více než jindy. Když si však připustíte, že se jedná o přirozené emocionální reakce, budete moci vykročit na cestu vnitřního klidu a vyrovnanosti k normální tělesné váze.

Vidíte, i vaše touha po jídlu a zvýšená chuť k jídlu jsou, podobně jako vaše stále se vracející vzpomínka, vašimi učiteli. Každý prožitek v sobě nese jakési poznání, a dokud toto poznání nepřijmeme, učitelé neodejdou, ale naopak naléhají, abychom se z dané věci poučili.

Přestaňte se na sebe zlobit, že se pořád přejídáte. Právě změnou přístupu k přejídání se vám totiž nabízí možnost začít se svým přejídáním něco konstruktivního dělat. Namísto, abyste se svou potřebou jídla bojovali, a nebo byli v jejím područí, můžete udělat něco proto, abyste se dozvěděli, proč jste jí tak pronásledováni.

První úroveň uzdravení probíhá ve vaší mysli. Druhá ve vašem srdci. Třetí a poslední úroveň, kde se uzdravení projeví, je v žaludku. To znamená, že na prvním místě musíte onu bolestivou zkušenost, která vás nutí se přejídat, rozumově pochopit a zpracovat. Dalším krokem je přiznat si a posléze uvolnit intenzivní emoce, které jsou se zkušeností spjaty. Jakmile se uskuteční tyto dva kroky, pak žaludek přirozeně zavelí, aby se vaše chuť k jídlu vrátila k normálu. Chuť k jídlu už nebude muset upoutávat vaši pozornost, protože už vám nebude potřebovat sdělit, že s vámi není něco v pořádku. Je to proto, že jste si ze zkušenosti vzaly ponaučení, kterou vám měla zprostředkovat. Už nebudete muset být dále hladové. Nevzdávejte se!

KAPITOLA ŠESTÁ

Nechtěná sblížení: psychické sexuální zneužití

„Uvěřte, že život má smysl a vaše víra vám pomůže vytvořit odpovídající realitu.“

– William James

Během raného dospívání se stane podivná a smutná věc. Sebehodnota (a sebejistota) mladých dívek značně poklesne, a to v přímé úměře k tomu, jak se vyvíjí jejich poprsí a sexualita. Podle mého názoru je mezi těmito dvěma milníky jasný vztah příčiny a následku. To znamená, že rodičí se sexuální přitažlivost úměrně snižuje u dívek sebehodnotu.

Když muži začnou vůči dospívající dívce projevovat sexuální zájem, může ji to vyvést z míry, stejně jako vyděsit. Rodiče, ani učitelé na podobné zkušenosti a prožitky málokdy dospívající upozorní dopředu. Dívky si pak často neví v podobné situaci rady.

Vzpomínám si, jak na mé poprvé zapískal muž. Bylo mi dvanáct a jela jsem na kole. Právě mi začala růst prsa, byly to zatím jen takové dva malé kopečky, které by se ještě ani nevešly do té nejmenší podprsenky. Přesto už to byla prsa. Pořád jsem byla malá holčička, jen moje tělo začínalo pomalu získávat ženské tvary, ještě jsem si naprosto nemohla být vědoma složitostí vztahů mezi muži a ženami.

Když jsem zapísknutí uslyšela, otočila jsem hlavu, abych viděla, komu to obdivné hvízdnutí patří. Předpokládala jsem, že uvidím nějakou ženu. Namísto toho jsem uviděla muže v Mustangu s hlavou vykloněnou z okýnka a s očima upřenými na mě. *Proč by muž hvízdal na mě, malou holku, která není nijak zvlášť hezká*, pomyslela jsem si tehdy. To musel být nějaký omyl. Tehdy to bylo poprvé, ale od té doby se to opakovalo. Muži a chlapci si mé všímali, a já jsem nevěděla, co s tím.

Proč jsem o nových zkušenostech neřekla mamince? Když se dnes dívám zpátky, myslím si, že pozornost mužů, které se mi tehdy dostávalo, pro mě nic neznamenal. Kromě toho frekvence obdivných hvízdnutí, a jiných projevů mužského zájmu o mou osobu, se zvyšovala postupně a pomalu, takže jsem si na to postupně zvykla. V každém případě je to však pro dívku situace trapná. Na druhé straně, ženy jsou za obdiv vděčné, pozornost a uznání ze strany mužů jsou pro ně důležité. Stejně tak však platí, že pozornost může mladou dívku uvádět do rozpaků, protože mnoho z nich neví, jak reagovat. Máme se usmát, a nebo tím snad dáme muži povzbuzení k dalšímu kontaktu? Máme muže ignorovat, anebo pak budeme vypadat jako náfučky? Máme na něj mrknout, anebo bychom pak vypadaly jako děvky?

Pak že není komplikované být ženou.

Výše popsané lehounké a neškodné flirtování je v zásadě nevinné, a jeho nejtěžším následkem mohou být pro dívku rozpaky. Někdy může být dokonce trocha flirtu příjemná a povzbuzující, zná-li daný muž své meze. Já sama jsem nejlepší „balící“ poznámku slyšela jednou při nákupech v super-maketu. Přišel ke mně a vydechl: „*Nechápu*, jak je možné, že nemáte snubní prsten!“ Takový flirt je neškodný.

Nicméně, flirtování se mění ve zneužití, jakmile nastane jedna z následujících situací:

1. Jedná-li se o psychologické sexuální zneužití. To nastane tehdy, když se k vám chová se sexuálním podtextem váš otec, nevlastní otec, nadřízený, strýc, doktor a podobně.

2. Obsahují-li pronesené poznámky urážky. Pokud vám například někdo řekne, že jste „levná“, „lehká“ nebo „courá“. Zde nejde o flirt, ale o urážku, a může to být považováno za zneužití.

3. Pokouší-li se muž o dotyky.

Všechny tři situace si probereme v následující části této kapitoly. Řekneme si také, jakou souvislost mají s přejídáním. Později se budeme ještě věnovat způsobům, jak vyléčit souvislost mezi bolestí a váhou, aby se vaše chuť k jídlu i vaše váha mohly opět vrátit k normálu.

Psychologické sexuální zneužití

Mou klinickou praxí prošlo mnoho klientek, které byly poznamenány nikoli fyzickým sexuálním zneužitím, ale psychickým sexuálním zneužitím. Z obou zmíněných možností to často bývají právě psychická sexuální zneužití, která oběť psychicky poraní nejvíce. Abstraktní, nehmatatelná forma takového zneužití, zanechá v oběti pocit, jakoby se trápila kvůli přeludu. Oběť cítí, že je něco v nepořádku, ale není schopna to konkrétně uchopit.

Nechci, abyste mě špatně pochopily. Oběti znásilnění nebo incestu jsou obrovsky zatížené a poznamenané, což uvidíme v následujících kapitolách. Problém je však v tom, že oběti psychologického sexuálního zneužití se snaží se svým bolestným a traumatizujícím zážitkem vyrovnat tím, že si říkají: „No, nic tak hrozného se mi přece nestalo.“ Kvůli neuchopitelnosti takového zneužití, se snaží bolestivé vzpomínky okamžitě potlačit a zapomenout na ně.

Psychické sexuální zneužití má mnoho forem. Následující příběhy, které jsem vyslechla během mnoha let své terapeutické praxe, vám ukáží, kolik různých podob může mít tato život měnící zkušenost.

– *Brenda vyrůstala v domácnosti, kde se volně a bez zábran povaloval materiál s jasným sexuálním obsahem. Bylo tu všechno od časopisů s lehkou pornografií, až po mládeži nepřístupné knihy. V obývacím pokoji na konferenčním stolku byly rozloženy katalogy obchodů s erotickými potřebami. Brenda si věci prohlížela, když nebyly rodiče doma, a moc nechápala, oč se jedná. Přesto však tento materiál formoval její představy o tom, jak by měla žena vypadat, a jak by se měla chovat. V noci, když se rodiče dívali na mládeži nepřístupné pornografické filmy, Brenda se přikradla na schodiště a tajně filmy sledovala s nimi. Jako dospělá se nemohla zbavit pocitu, že je sex něco špinavého. To bylo uvažování, které bylo v konfliktu s jejím manželstvím. Kolísala mezi nekontrolovatelnou žravostí a bojem o dokonalé tělo, které tolikrát viděla v sexuálních časopisech svých rodičů. Bojovaly v ní dvě touhy, které se projevovaly vážným stádiem bulimie.*

– Terezin otec a nevlastní matka si mysleli kdovíjak je pro Terezu dobré, když jsou k ní otevření ve věcech sexuality. Chodili po domě nazí, dokonce ji vyzývali, aby se s nimi sprchovala. A nejen to. Její rodiče se před ní bez zábran milovali. Domnívali se, že když Tereza bude moci odmala sledovat jejich sexuální život, bude vyrůstat s vědomím, že je to něco normálního a krásného. Není však divu, že jejich chování během pohlavního aktu Terezu naopak vystrašilo.

Tento strach v ni zůstal až do dospělosti, a kdykoli se pak milovala, objevila se jí před očima zvedající se nahá těla jejích rodičů. To v ní vždycky vzbudilo odpor. Netřeba říkat, že taková reakce nutné musela být v konfliktu s jejími intimními vztahy. Ve svých šestačtyřiceti letech se bála, že zůstane svobodná. Měla jediný blízký vztah. S jídlem.

– Když byly Marcii tři roky, její rodiče se rozvedli. Vychovávala ji její nádherná mladá matka, která si během Marciina dětství přivedla domů celou řadu milenců. Během let, kdy se formuje pohled na svět, dostávala Marcia od své matky mnoho rad týkajících se mužů a vztahů s nimi. Jednalo se samozřejmě o rady předčasné Marciinu věku. Její matka to dělala proto, že chtěla, aby se Marcia jednou dobře vdala. Proto také svou malou dcerku oblékala do neuvěřitelně svůdných a sexuálně provokativních oblečků. Učila ji chodit tak, aby pohupovala boky a aby nosila make-up. „Na začátek není nikdy dost brzy,“ bylo její motto, ale skutečnost byla právě opačná. Na Marcii to bylo přehnané brzy.

Marcia vyrostla s vědomím, že je v první řadě „objektem“ určeným k potěšení mužů. V dětství se nenaučila naslouchat svému vnitřnímu hlasu, ani svým potřebám a touhám. Naprosto nevěděla, co chce. Avšak věděla, co chtějí muži, a věděla, co chce její matka. Byla zcela zaměřená navenek a působila jako povrchní a neupřímná lichometnice.

Hluboko v jejím nitru však Marciina duše volala po uznání a pozornosti. Během terapie se Marcia začala učit naslouchat svým vlastním potřebám, a jak vyvážit péči o sebe s péčí o druhé. Předtím však utápěla své úzkostlivé volání v alkoholu a v jídle (nikdy se

nepřejídala, zato jedla neustále po celý den). Jakmile o sebe však začala pečovat, dbát na své vlastní potřeby, její nutková potřeba jídla a alkoholu se snížila.

– Suzanne vyrůstala podobně jako Marcia, také pouze s matkou. I ona si vodila domů nespočet milenců. Během svého dětství musela naslouchat podivným zvukům, které se linuly z ložnice. Protože byla ještě malá holčička, nevěděla, co je to za zvuky.

„Pořád slyším matku, jak křičí ‚Bože, bože!‘, vzpomínala během terapie Suzanne. „Do dneška nevydám ani hlásku, když se s manželem milujeme. Víím, že je to proto, že bych nechtěla být tak hlučná, jako moje matka.“ Suzanne se naučila to vynucené ticho během milování zaplnit obrovským množstvím jídla.

– I Karen byla v dětství nevhodným způsobem zasvěcena do sexuálního života dospělých. Musela poslouchat sprosté vtipy, které si vyprávěli její otec a strýc během svých pijáckých maratónů, které pořádali každý víkend. Oba muži trvali na tom, aby Karen jejich nechutné příběhy a vtipy poslouchala.

„Myslím, že se jim líbilo, jak jsem se během jejich vyprávění červenala, a jak jsem byla zoufalá,“, bolestně vyprávěla Karen. „Někdy mě dokonce nutili, abych ty hnusné věci opakovala, když se náhodou u nás zastavili ještě další mužští. Všichni se strašně smáli, že takové sprostárný říká taková malá holka, ale já jsem byla šílená z toho, za to že mě táta nutil takové věci poslouchat, a pak ještě opakovat. Bylo to odporné!“

Karenin hněv a pocity bezmocnosti byly ještě posíleny skutečností, že její matka se ji nesnažila před špinavým zacházením otce „zachránit“. Obsah vyprávěných vtipů a příběhů v ní během let zformoval velmi nízkou sebehodnotu. „Díky svému otci jsem dospěla k názoru, že muži pohlížejí na ženy jenom jako na sexuální objekt,“ pokračovala. „A tak jsem nikdy žádný pořádný vztah neměla, protože jsem nechtěla být jenom ‚dírou‘ nějakého chlápka, jak ženy nazýval můj otec.“

Karen už před dosažením jedenadvaceti let vážila 100 kilogramů. Otec si z její nadváhy, extra velkého poprsí a zadku dělal nevybíravé

vtipy. „Snažila jsem se co nejlépe skrýt, jak mě to bolelo.“ vzpomínala Karen se slzami v očích...Jakmile jsem však našla příležitost, smutek jsem zajedla, a na chvíli se mi ulevilo.“

– *Matka Debory byla vtělená koketa. Ve svých 43 letech se domnívala, že je pořád přitažlivá, nicméně bez přestání vyhledávala pozornost mužů, aby své stárnoucí ego posílila. Když Debora začala chodit s kluky, její matka s nimi nezastřeně flirtovala. „Nejdřív jsem si myslela, že se mně to jenom zdá, anebo že si to jen namlouvám, „ vzpomínala Debora. „Pak jsem si ale všimla, jak se matka vždycky velmi smyslně a přitažlivě oblékla, kdykoli měl můj kluk přijít. Ten dokonce jednou poznamenal: Ty máš teda sexy mámu!‘ Cítila jsem se tak trapně. Matky mých kamarádek byly obyčejné. Ale moje matka si snad myslela, že je Britney Spears nebo co! Alespoň se tak chovala!“*

Tím, že matka s Deborou soutěžila o sexuální pozornost jejích chlapců, dopouštěla se na své dceři dvojího zločinu. Měla s jejími chlapci „pletky“, i když jen na úrovni mentální a učila svou dceru nezdravým vzorcům vztahů mezi ženami. Debora dodnes není schopna důvěřovat jiným ženám.

Kromě toho ještě matčino chování negativně poznamenalo Debořin sebeobraz. Tím, že se díky ní začala srovnávat nejen s ní, ale i s jinými přitažlivými ženami, vyšla z toho srovnání vždycky na posledním místě. Byla přesvědčena, že proti těmto ženám je nulou. Debora nedůvěřovala sobě samé v důsledku toho, jak na ni matka během dětství působila.

Také Debora se pokoušela potlačit svou bolest jídlem. Byla si tak jistá, že po ní nemůže žádný muž toužit a že je naprosto nepřitažlivá, že se ani nesnažila o sebe starat. Zanedbávala nejen svůj vzhled, ale i zdraví. Zdravá výživa nebo cvičení jí nic neříkalo. Jejím mottem bylo: „Nač se snažit?“

– *Kristy byla také psychologicko-sexuálně zneužívána svou matkou. Když jí bylo 12, narostly jí velká prsa, jejichž velikost měla po matce. Brzy na to přišla její první menstruace. Tehdy si s ní matka „promluvila“.*

„Moje matka mi tehdy řekla, jak je sex špinavá a odporná záležitost. Říkala mi, že klukům jde o jediné, a to že nesmím nikdy a v žádném případě dopustit, dokud nebude svatba. A pořád dokola opakovala, jak hrozná, ale strašlivá povinnost, je sex, jímž je manželka vázána svému manželovi.“

Když matku požádala o podprsenku na cvičení, stejně jako když se jí ptala na svolení, jestli si může oholit černé chloupky na nohách, reagovala matka dokonce násilím... Udeřila mě!“ vzpomíná bolestivě Kristy. „Prý jenom děvky si holí nohy a nosí podprsenky. Když jsem jí na to řekla, že ona podprsenku nosí, a také si holí nohy, tak mně znovu dala facku. Od té doby jsem se jí už nikdy na nic, co souvisí se sexem, nezeptala.“

Není divu, že se Kristy stala matkou už ve svých šestnácti letech. Nevěděla nic o antikoncepci a nemohla se dočkat až se proti své matce vzbouří. Proto začala se svým chlapcem spát bez ochrany. Když ke mně přišla na terapii, byla svobodnou matkou tří malých dětí, byla plná hněvu a hořkosti kvůli svému životu. Žila v karavanu a byla na sociální podpoře. Jediným zdrojem po těšení pro ni bylo jídlo. Ve svých třiceti letech vážila celých 125 kilogramů.

– Příběh Jennifer je bohužel velmi běžný. Její otec si všímal jejího dospívajícího těla v tak přehnané míře, že ji verbálně obtěžoval.

Neustále například komentoval, jak jí rostou prsa. „Bylo to odporné – ta představa, že mě pořád obhlíží. Mluvil o mých prsou prostě nonstop! Měla jsem pocit, že je to incest!“

Zatímco otcovo jemné a citlivé vedení v době dospívání může být v některých případech pro dospívající dceru zdravou podporou, u Jennifer otcův nezdravý a přehnaný zájem spustil extrémní ostych a stud. Aby se před ním, a jinými podobně zvědavými pohledy, skryla, začala nosit pytlovitě haleny a svetry. Pokud její chlapec věnoval příliš pozornosti její postavě, Jennifer mu za to vyhubovala.

Její pozdější posedlost dietami byla přímým výsledkem otcova sexuálně zaměřeného zájmu v jejím dětství. Jak anorektičky, tak osoby posedlé držetím diety, trpí strachem ze sexuální pozornosti. Proto hladem redukují své oblé ženské tvary do asexuálních

chlapeckých tvarů. Skutečně ztratí tolik podkožního tuku, že jejich prsa, boky, ale i menstruační cyklus jednoduše zmizí.

Role zneužívajícího

Dospělí z výše popsaných případů se chovali vůči svým dětem nezodpovědně. Hluboce své děti poznamenali, a tím jim upřeli přirozené právo na uspokojivé vztahy a zdravou sexualitu. Vedle toho nenávratně poškodili sebedůvěru a sebehodnotu svých dětí.

Pochybuji však o tom, že by rodiče chtěli svým dětem ublížit úmyslně. Většina rodičů, kteří své děti zneužívali či týrali, nebyli považováni okolím za „špatné lidi“. Obvykle se jedná o lhostejné, nevědomé, jednoduché a neohrabané lidi, většinou v důsledku duševní poruchy, závislosti na alkoholu, drogách, prášcích nebo jiných látkách.

Později se budu hněvu souvisejícímu se zneužitím věnovat podrobněji. V tomto okamžiku bych však chtěla zdůraznit, že obviňováním svých rodičů za to, čeho se na vás dopustili, nedosáhnete ničeho konstruktivního. A nejhorší, co můžete udělat, je pěstovat si vůči nim zášť. Zášť je jedna z nejsilnější negativních emocí, která vás naprosto jistě dožene k dalšímu přejídání.

Během prvních stádií procesu uzdravování, během nějž se snažíme narušit spojitost mezi vaší bolestí a vaší nadváhou, bude naprosto stačit, když pouze rozumově pochopíte, že zdroj vaší bolesti vás vedl k nahromadění nadbytečných kil.

Pokračujte ve čtení: Každý krok ve svém uzdravovacím procesu má svůj čas.

Neviditelné zneužití?

Dosud jsme se v této kapitole zabývali jemnými formami zneužití či týrání. Psychické sexuální zneužití děti ničí, avšak je těžké ho odhalit. Na rozdíl jasného a konkrétního fyzického činu jako je znásilnění, obtěžování, sodomie, je zneužití, kterým jsme se dosud

zabývali, neviditelné a těžce dokazatelné. Pronásleduje svou oběť jako zlý duch, děsí ji, a do konce života poznamenává. Tyto formy zneužití se těžce popisují a ještě tíže se dokazují.

Dospělý, který se dopouští zneužití, sám sobě popírá, že by páchal něco špatného a škodlivého. Takový člověk, který velmi pravděpodobně trpí nízkou sebehodnotou, má spalující touhu mít neustále pravdu. A pokud přizná, že se provinil, pak jeho sebehodnota utrpí ještě víc.

Kromě toho bývají jeho vědomí, a tedy i vědomí toho, čeho se dopouští, zastřeny vlivem alkoholu nebo drog. Jeden můj klient, muž, obtěžoval svou dceru během tak zvaného „opileckého okna“. Naprosto si na tu událost nevzpomínal. Nesnažil se vyvléct, ani se zbavit zodpovědnosti za své činy. Byl naopak z toho, čeho se dopustil, upřímně zděšený. Jeho alkoholismus mu však natolik poškodil paměť, že si nemohl na svůj hrozný čin vzpomenout.

Srovnáním psychických aktů zneužití s jejich fyzickou formou vidíte, že je velmi těžké je jasné definovat a zneužívajícího z nich obvinít. Nejenže je zneužívající velmi často odmítá, je-li se svými činy konfrontován, podobný postoj je zřejmý i u oběti psychických zneužití. I ony se snaží na svůj zážitek zapomenout a potlačit ho. Ať už však pachatel zneužití svého činu jakkoli lituje, jeho oběť stále potřebuje svou bolest správně zpracovat, a vyrovnat se s ní.

Nechci, abyste mé špatně pochopili, v žádném případě pachatele takových činů neobhajují. Sama jsem se s nimi jako psychoterapeut setkala jen v málo případech, protože jejich postižení bylo příliš velké na to, aby ke mně přišli. Nicméně ti, s nimiž jsem pracovala, byli v protialkoholním léčení, na odvykací protidrogové kúře, anebo se léčili s duševní chorobou.

Jsem však přesvědčena, že oběti zneužití i týrání mohou významně přispět ke svému uzdravení tím, že se objektivně podívají na pravé motivy pachatele a na jeho stav duševního zdraví. Čtete dále, a dozvíte se, jak vám taková objektivita pomůže pracovat s vlastními emocemi, jakož vám pomůže i získat kontrolu nad vztekem a hněvem, které možná prožíváte. Budete-li se totiž dívat na osobu, která vás zneužila, jako na člověka nemocného a jednoduchého, s níže vyvinutým vědomím a sebehodnotou, budete schopny

zpracovat svou bolestivou minulost tak, abyste konečně našly mír a klid v duši. A s klidem a mírem se budete moci osvobodit od přejídání a přibývání na váze.

Člověku, který vás zneužíval, nemusíte odpustit. A v tuto chvíli by to bylo také nereálné. Ale musíte pochopit, co se vám stalo a proč, abyste byly schopny se od své bolesti osvobodit. Abyste byly konečně volné.

Nevhodné doteky

Hmatatelnější formou zneužití často spojovanou s přejídáním v dospělosti jsou „nevhodné doteky“. I když se nejedná o tak hroživé činy jako je znásilnění nebo incest, případ Amy vás přesvědčí, že i takové sexuální zneužití může neskutečně otřást důvěrou dítěte i jeho sebeobrazem.

– Amy byla neuvěřitelně krásná brunetka. Vystudovala vysokou školu chemickou. Na místní univerzitě vedla velmi úspěšný a prestižní výzkum, publikovala v několika odborných časopisech. I přes všechny své úspěchy se sebou nebyla Amy spokojená. Proto ke mně přišla na terapii.

Když jsme se začaly zabývat její minulostí, vynořily se na povrch velmi silné negativní emoce. Amy nejdříve uznala svůj rozporuplný vztah ke svému tělu. Do práce se vždy oblékala do velice mužského oblečení. Tvrdila, že je to proto, aby zdůraznila svou profesionalitu. Ve skutečnosti však měla Amy hrůzu z toho, že by mohla vzbudit sexuální zájem mužů. Proto se oblékala do ne-přitažlivého oblečení krabicovitého střihu, které jí bylo o velikost či dvě větší. Také mimo zaměstnání, když cestovala někam, kde by ji nemohl zaručené potkat nikdo z práce, se oblékala podobně.

Avšak její vkus byl jen nejviditelnějším symptomem jejího zmatku, který v ní nevědomě probíhal ve vztahu k vlastnímu sebeobrazu. Pod maskou vyrovnané vědkyně se Amy potýkala s mnoha problémy. Především byla nezřízeně žárlivá vůči každé ženě, která jí připadala alespoň trochu přitažlivá, zvláště pak vůči provokativně oděným ženám. Amy se těmito ženami cítila tak ohrožená, že se rozešla se třemi svými partnery, protože se neprávem domnívala, že jí byli

nevěrní. Ve všech třech případech rozpoutala Amina nezvládnutelná žárlivost hořké žárlivé scény.

„Vždycky jsem měla pocit, že můj partner by byl radši s nějakou hezčí ženou,“ vyprávěla mi. Příklad svých typických problémů ve vztahu vycházejících z její žárlivosti popsala takto: Jedno nádherné podzimní odpoledne šla po univerzitním dvoře se svým posledním přítelem, vysokoškolským učitelem Ronaldem, který byl univerzitním učitelem. Bylo to dokonalé: krásné počasí, scenérie jako z pohádky, příjemný rozhovor. Ale jen do té doby, než Amy v zatáčce uviděla blížící se pár.

Byla to jedna z Ronaldových studentek, která se s nimi krátce zastavila a zeptala se ho na svůj domácí úkol. Jejich rozhovor byl stručný, ale když je studentka opustila. Amyina tvář už byla brunátná vzteky. Zaútočila na Ronalda a nařkla ho, že s tou dívkou flirtoval, a že udržuje se svými studenty nevhodné vztahy. Ronald se snažil bránit, ale Amy rozzuřeně odešla.

„A podobným způsobem skončila většina mých vztahů.“ přiznala tiše. „Začnu tak žárlit, že nad sebou ztratím kontrolu.“

Zaměřily jsme se na Amyiny konfliktní pocity, které jí nedovolovaly být atraktivní. Povídala mi o strachu, kterou v ní vyvolá každý muž, když s ní začne flirtovat. Snažila se i porozumět svým pocitům, které v ní vyvolává atraktivní žena.

Při práci s oběťmi zneužití jsem vždy narážela na téma nezpracované ženskosti. Jedná se o paradox osobnosti s komplexem madony panny a současně děvky, který naše společnost nepřírozeně proklamuje. Ženy se pod jeho tlakem cítí nuceny „být povahou a stavem panny, přitom však musí být přitažlivé a sexy“. Amyin rozporuplný přístup k její ženské stránce byl ovlivněn právě tímto paradoxem. Navíc jako profesionálka, která se pohybovala na poli, které je obvykle připisováno mužům, bojovala o to, aby byla brána vážně. Proto nosila mužskou uniformu, aby zamaskovala svou ženskost, kterou si spojovala s profesní slabostí.

Je skutečně pravda, že pokud by žena v kruzích, v nichž se pohybovala Amy, nosila minisukně a upjaté svetříky, bylo by to jako spáchat profesionální sebevraždu. Přesto se však mohla oblékat

mnohem ženštěji, aniž by ohrozila úctu, kterou k ní měli její kolegové a spolupracovníci.

Oblečení je symbolem a ukazatelem sebeúcty. Ženy, které neustále jako Amy schovávají své tělo do pytlovitého oblečení, často trpí hlubokým strachem ze své ženskosti a současně ze sexuální pozornosti mužů. A obráceně platí, že ženy, které neustále nosí upjaté a provokativní oblečení, se obávají odmítnutí a mají velkou potřebu pozornosti mužů. Ženy, které pak nosí staré a otrhané podprsenky a kalhotky, trpí formou sebepohrdání. To je však už jiné téma.

V Amyině případě plynul její strach z ženské sexuality ze zážitku, který se jí přihodil když byla náctiletá. I když Amy nejdříve význam této zkušenosti zlehčovala slovy: „Stalo se to ale jenom jednou,“ nebo prohlášením: „Dělám tady z komára velblouda“, skutečnost, že se jí tato vzpomínka pravidelně vracela, svědčila o pravém opaku.

Stalo se následující: Když bylo Amy 14 let, její oblíbený strýc, kterému bylo tehdy 29 let (a byl moc hezký), byl k nim jednou pozvaný na večeři. Amy do něj byla zamilovaná a těšila se, že mu bude moci být nablízku celý den. Jen kvůli němu si zapletla vlasy a oblékla si nové šaty, které dostala k Vánocům. Šaty byly z tmavě-zeleného sametu, a nádherně zdůrazňovaly její štíhlý pas a boky, i její rostoucí ňadra. Vypadala jako mladičká královna krásy.

Když Amy vstoupila do kuchyně, kde se mezitím její strýc usadil, skutečně na něj obrovsky zapůsobila. Obdivně hvízdnul a řekl: „Amy, kdybys nebyla moje neteř, tak bych tě okamžitě pozval na rande!“ Amyino srdce bušilo jako o závod a celá se začervenala. Byla v rozpacích a neměla slov.

Ale její strýc žádnou plachost necítil. Čím více piva vypil, tím ostentativnější a hlasitější byly jeho poznámky. Pak se to stalo. Amy po obědě umývala nádobí a strýc za ní přišel, postavil se těsně za ni a dýchal jí svým horkým dechem páchnoucím pivem na krk. Cítila, že hrozí nebezpečí, ale neustoupila od něj.

On pokračoval: objal ji a políbil na krk. Když ji líbal, jeho ruka klesla na její ňadro. Tvrdě je celou dlaní zmáčknul.

Amy odhodila houbu na nádobí a tiše utekla do svého pokoje. Strhla ze sebe šaty a kopla je hluboko do skříně. Když pak po měsíci na šaty narazila, vyhodila je do smetí.

Od té doby si už na sebe Amy nikdy neoblékla nic atraktivního. Postupně přestala nosit cokoli, co by jen trochu mohlo vyvolat pozornost mužů. Během terapie jsem pomohla Amy přijmout význam tohoto zážitku. Pro jiné dospívající dívky by taková zkušenost nemusela znamenat nic. Avšak pro tak citlivou dívku, jakou byla Amy, znamenal tento zážitek citovou jizvu, která ji poznamenala a paralyzovala ji strachem a studem za to, že je přitažlivá. V důsledku toho si nedovolila jakýmkoli způsobem vyjadřovat svou ženskou stránku a cítila odpor k ženám, které to činily. Pro Amy byla tato zkušenost otřesná.

Možná se ptáte, proč jsem zahrнула do této knihy i tento případ. Amy přece netrpěla poruchou stravovacích návyků a nepřejídala se. To je sice pravda, ale měla zdeformované vnímání sebe sama, a to jak na úrovni citové, tak fyzické. A také je pravda, že tato deformace osobnosti se obvykle projevuje u žen, které nutkavým přejídáním trpí. Rozdíl mezi nimi a Amy je však pouze v tom, že Amy skrývala svou ženskost za nepadnoucí pytlovitě šaty, zatímco přejídající se ženy ji schovávají za svá nadbytečná kila.

Nevhodné dotýkání zase tak jemnou formou zneužití není. I tato forma zanechá v oběti pocit studu a špinavosti. I tato oběť se obviňuje za to, že přitáhla nechtěnou pozornost. I ona pak reaguje tím, že zážitek zlehčuje slovy jako: „Možná jsem si jenom představovala, že se mě tam dotknul. Možná že to byla jenom nehoda.“

Ať rozum podobný zážitek zpracuje jakkoli, výsledek je stejný: oběť nevhodného dotýkání na sebe bere odpovědnost za čin, které na sebe sama nepřivolala, a namísto aby se na pachatele zlobila, namíří hněv proti sobě.

Jak tento typ hněvu uvolnit se dozvíte v druhé části této knihy.

KAPITOLA SEDMÁ

Znásilnění v rodině

*„Pravá statečnost je jako papírový drak.
Protivítr ji zvedá výš.“*

–John Petit-Senn

Incest. Už slovo samotné v člověku vyvolá děs. Představa dospělého, který znásilní důvěru dítěte, a to dítěte, které je s ním pokrevně spřízněno. Avšak incest je v mnoha svých projevech mnohem častější než si vůbec umíte představit. Otcové vlastní i nevlastní, strýci, bratři – ba dokonce matky, tety a sestry – jsou pachateli pro psychiku zhoubných forem sexuálního zneužití.

Výzkum, stejně jako moje klinická praxe, dokazují obrovské citové a psychické změny u dítěte, které bylo poznamenáno incestem v jakékoli formě. Pocit viny a sebeobviňování jsou obvykle nedílnou součástí psychické zátěže a bolesti, s níž oběť musí žít.

– Když ke mně Joanne přišla na terapii, byla už zkušenou pacientkou. Předem mnou navštívila čtyři nebo pět terapeutů a několikrát pobývala na psychiatrických klinikách. Svůj příběh vyprávěla už tolikrát, že mně už ho líčila bez jakýchkoli emocí.

Vyprávěla mi, jak její strýc, bratr jejího otce, kterému bylo v době zážitku dvacet let, trávil s rodinou každé léto. Když bylo Joanne šest let, začal ji strýc svádět. Nejdříve ji jen tak choval na klíně. Pak ji chodil ukládat ke spánku a vždycky se v ložnici dlouho zdržel a příjemně a dlouze ji hladil po zádech. Joanne, nejstarší ze čtyř dětí, byla pozornost jejího strýce velmi příjemná. Dokonce se do něj trochu zamilovala.

Jednou večer, když Joanne zase hladil záda, ji požádal, aby se svlékla, aby „jí mohl dát zvlášť speciální masáž.“ Joanne ráda souhlasila. Tehdy ji začal její strýc poprvé osahávat přirození.

Následující větu řekla Joanne váhavě: „Je jasné, že jsem byla zmatená a nevěděla jsem, co si mám o svých pocitech myslet.“

Na druhé straně byla po citové stránce pro Joanne strýcova pozornost více než příjemná. Žádný dospělý se k ní nikdy nechoval s takovou pozorností. A čistě z fyzického hlediska bylo to hlazení po zádech také úžasné. Svému strýci otevřela své srdce. Naprosto mu důvěřovala.

On pak tuto naprostou důvěru zneužil tím, že ji začal osahávat přirození. Avšak Joanne potlačila přirozený úlek a úzkost, kterou v ní tyto dotyky vyvolaly a soustředila se pouze na příjemné fyzické vjemy, které jí jeho prsty působily. Byla vzrušená, i když měla sevřený žaludek, protože cítila, že to, co se děje, není v pořádku. Přitom ji strýc ujišťoval, že ji miluje, a že je jeho největší princezna.

Každé léto se tak jejich incestní vztah stupňoval. Když jí bylo 11 let, měla Joanne se strýcem pravidelný sexuální styk. Na jedné straně Joanne toužila po lásce a pozornosti svého strýce, a dokonce jí smyslové prožitky při pohlavním styku byly příjemné. Avšak vynucené utajení jejich vztahu, zpečetěné strýcovým varováním „Ne, abys o nás někomu řekla!“ ji neustále připomínalo, že to, čeho se strýcem dopouštějí, je velmi špatné a nesprávné.

Joanne se tak začala tajně přejídat, protože se od své rodiny cítila čím dál tím víc izolovaná. Neměla se komu svěřit, a tak začala hledat útěchu a společnost v jídle. Tolik přibrala, že ji nakonec v létě, kdy jí bylo třináct let, strýc odmítl s tím, že je moc tlustá. Díky jeho odmítnutí se Joanne začala ještě více tajně přejídat.

Je samozřejmé, že tento incestní vztah Joanne hluboce ovlivnil sebeobraz o sobě samé, přesto mi však všechno převyprávěla, jako by mi vyprávěla o tom, že byla dnes nakupovat. Taková reakce všech obětí incestu, kteří si na svou bolest zvykli, jako by byla normální součástí života, je skutečně běžná. Naneštěstí si zvyknou žít s bolestí.

Sebeobviňování a vina

Joanne byla v hloubi duše přesvědčená, že incestu sama napomohla. „Mohla jsem to zastavit, kdybych chtěla,“ opakovala neustále. „Ale neudělala jsem to, protože určité mé části se to líbilo. Proto to musí být moje chyba. Za to, co se stalo, nemohu obviňovat svého strýce.“

Mnoho obětí incestu říká přesně totéž, co Joanne: „Je to moje chyba, protože... jsem neřekla ne.“

... jsem ho provokovala.“ ... se mi to líbilo.“ ... jsem to nikomu neřekla.“ ... jsme měli zvláštní vztah.“

Každý dospělý musí přijmout za své chování a činy vlastní zodpovědnost. Otázka však zní: když jsme dětmi, jsme zodpovědní za vzájemnou interakci s dospělými my? Není to ve skutečnosti dospělá osoba, kdo je naprosto a zcela zodpovědný za výsledek, do něž vyústila jakákoli situace mezi dospělým a dítětem? Dospělý přece určuje tón, tempo, i atmosféru situace. Dospělý má moc dítě jakýmkoli způsobem k čemukoli přinutit a jednoduše je manipulovat, takže dítě je pak ochotno učinit cokoli. Dospělý také může vytvořit iluzi, že dítě je dobrovolným partnerem.

U většiny obětí incestu, obtěžování a znásilnění je sebeobviňování a sebevina přirozenou reakcí. Z fyziologického hlediska platí, že určité doteky na přirození vyvolají u ženy přirozené vzrušení. Dýchání je mělčí a rychlejší, tlukot srdce, a tedy i tep, jsou rychlejší, poševní stěny natečou a žena zvlhne. Příjemné pocity vyvolává i dráždění oblasti klitorisu.

Tyto pocity jsou fyziologickou zákonitostí, avšak oběti zneužití a znásilnění se za tyto naprosto přirozené a nekontrolovatelné lidské reakce často obviňují. Slova: „Byla jsem vzrušená,“ pro ně logicky znamenají: „proto jsem k tomu, co se stalo, musela přispět.“ Skutečnost je však taková, že tyto oběti k tomu, co se stalo, daly pouze souhlas.

Mohlo by vám pomoci, kdybyste si představili, že vám tělem od hlavy až po paty prochází potrubí. V tomto potrubí probíhají všechny lidské emoce. Emoce vzniká jako důsledek pocitů. Pocity i emoce,

jakmile proběhnou, odcházejí. Vy si představte, že odcházejí koncem zmíněného potrubí.

Ted' si představte, že je to potrubí ucpané. Emoce, které by jím měly volně proudit, jsou zadržovány, stejné jako když je ucpaný odpad. Podobné to probíhá u pocitů viny a sebeobviňování. Obě tyto emoce fungují jako ucpávající bloky v onom emocionálním potrubí. To znamená, že se v potrubí za vinou a sebeobviňováním, namísto, aby přirozeně odcházely, městnají velmi silné pocity a emoce.

Oběť incestu obviňuje sebe sama. Také se izoluje. Málokdy svou zkušenost někomu svěří. Pokud tak učiní, vždy se od emocí, které incest provázejí, distancuje, podobně jako ve chvíli, kdy trauma zažívala. Během incestu samotného děti vypínají poplach, který spustí jejich duše, i bolestivé pocity studu. Později, když si na zážitek vzpomínají, jejich city zůstávají obvykle nezúčastněné.

Oběť incestu se také cítí obvykle „jiná“ než ostatní dívky stejného věku. Cítí se poznamenaná, jakoby měla vypálený cejch, nebo byla defektní. Podezřívá okolí, a to i cizí, že vědí, že s ní není něco v pořádku. Očekává, že bude odmítána, že jí bude upírána láska, a že se k ní budou ostatní chovat špatně. Nezná význam důvěryplného intimního vztahu, kde může přestat být ve střehu.

Obrovská sebeizolace, obrovská sebenenávist. Aby se vůbec jako dospělá mohla soustředit na plnění svých povinností, musí potlačit všechny vzpomínky a emoce s nimi spojené. To je jeden ze základních důvodů, proč se přejídá. Jídlo ji otupuje a nedovolí vzpomínkám a bolesti, aby se vynořily do vědomí. Slouží také jako forma zábavy na zkrácení nudy způsobené pocitem izolace. Jídlo se tak stává jejím společníkem a „naplněním“, v abstraktním i fyzickém slova smyslu, protože nejenže jí naplní žaludek, a tím ji otupí, ale také zaplní onu bolestivou prázdnotu, kterou trpí její duše. Pokud vy samy právě prožíváte bodavou citovou bolest, jistě mi potvrdíte, že jídlo je velmi rychlým a spolehlivým lékem. Vaše bolest je taková, že vám přestane záležet na tom, zda přiberete. Všechno vzdáte, jen aby se vám alespoň trochu ulevilo. Víte přesně, co vám onu úlevu poskytne: jídlo. Jakmile uklidňující účinek jídla opadne, zase se najíte.

Jídlo vám pomáhá zapomínat

Jídlo vás nejen uklidňuje a otupuje, ale také potlačuje tíživé myšlenky a vzpomínky. Podíváme se na příběh Cheryl:

– Když Cheryl nastoupila na ženskou psychiatrickou kliniku, kde jsem tehdy byla programovou ředitelkou, trpěla depresí a měla potíže se zhubnutím. Pracovaly jsme spolu na tom, abychom přišly na skutečné kořeny jejích potíží.

Cheryl byla inteligentní a vzdělaná žena. Jejích 25 kilogramů nadváhy bylo výsledkem její závislosti na coca-cole. Každý den jich vypila kartón. Skoro vždycky měla v ruce plechovku a neustále z ní upíjela. Zajímalo mě, k čemu ji cola opravdu slouží.

Také Cheryl už byla zkušenou klientkou. Kromě toho přečetla mnoho knih na téma psychoterapeutické sebeléčby a absolvovala mnoho kursů psychologie. Měla hrůzu odkryt bolest, která dřímala těsně pod povrchem jejího vědomí. Její obranné mechanismy byly velmi silné. Byla stále ve střehu vůči jakékoli bolesti a utrpení.

Když mi řekla, že si nepamatuje své dětství do dvanácti let věku, bylo mi jasné, že tzv. selekční amnézií (ztrátou paměti), potlačuje nějaké otrěsné vzpomínky. Člověk na hrůzostrašné zážitky ve svém životě nezapomíná plánovaně. Jedná se o obranný mechanismus, který zabraňuje přímé konfrontaci s takovými zážitky a současné s jejich důsledky pro život člověka.

Dohodly jsme se, že hypnóza bude nejvhodnější cestou k jejím potlačeným vzpomínkám. Při prvním sezení jsem Cheryl požádala, aby mi popsala dům, ve kterém vyrůstala. Popis byl dokonalý, se všemi detaily, jako bych se domem sama procházela. Když jsem ji požádala, aby mě zavedla do své ložnice, zastavila se. Další záchytný bod. Nemohla si vzpomenout, kde měla ložnici.

Nicméně při druhém sezení, jsme se k několika podrobnostem o její ložnici propracovaly. Popsala mi, jak se jedno letní ráno probudila a do pokoje pronikaly sluneční paprsky. Tím jsme získaly bod, z něhož jsme mohly začít vycházet, abychom znovunalezly její paměť. Byla však stále zablokovaná.

Začala jsem podezřívát coca-colu z toho, že pomáhá Cheryl umlčovat vzpomínky a pocity, a tak Cheryl souhlasila, že se po dobu terapie vzdá nejen coly, ale i jiných perlivých nápojů. Vzhledem k tomu, že byla hospitalizována, bylo pro ni tuto abstinenci snazší překonat.

Tělo si zneužití pamatuje

Při dalším sezení byla Cheryl bez coly už dva dny. Její paměť se začala pomalu otvírat. Už jsem se zde zmínila o tom, že v dnešní době vládne mnoho rozporných názorů ve vztahu k tématu, že terapeuti „očkují“ svým klientům své myšlenky, a to zvláště v případech potlačených vzpomínek na sexuální zneužití. Byla jsem svědkem přehorlivých nezkušených terapeutů, jak povzbuzovali klienta, aby si „vzpomněl“ na události, které se pravděpodobně vůbec nestaly. Setkala jsem se alespoň se dvěma klienty, kteří měli jinými terapeuty diagnostikovány „četné poruchy osobnosti“, ačkoli jsem tuto možnost při následné práci s nimi zcela vyloučila.

U Cheryl bylo zřejmé, že to byl bezpochyb její vlastní prožitek. Slova z ní plynula, aniž bych do toho musela nějak zasahovat. Plnila jsem roli neutrálního terapeuta, tj. nevyjadřovala jsem ani souhlas ani nesouhlas s tím, co klient říká. Takovým přístupem má klient menší potřebu terapeuta potěšit tím, že by řekl něco, o čem se domnívá, že to terapeut chce slyšet. Vzhledem k tomu, že lidé trpící přejídáním jsou přehnaně citliví na reakce ostatních (více než na své vlastní“), je nutné, aby si terapeut zachoval svou neutralitu. To je zásada: terapeut musí být srdečný, avšak neutrální.

Cheryl pokračovala ve svém vyprávění. Vzpomněla si, že její otec za ní přišel do ložnice, když matka byla v práci. Byl opilý, měl divný, vzdálený pohled a oči podlité krví. Neztrácel čas: vytáhnul z kalhot svůj ztopořený penis a donutil Cheryl, aby ho vzala do pusy. Ejakuloval téměř okamžitě, a hned na to odešel. Cheryl vyzvracela sperma na polštář.

Byla vyděšená. Byla tak vystrašená tím hrůzostrašným zážitkem, že nebyla schopna se s tím nikomu svěřit. Byla jedináček a neměla žádné jiné příbuzné. Nevěděla, na koho by se měla obrátit. A tak se rozhodla zapomenout. Už se to nikdy nestalo a její otec se o tom nikdy nezmínil. Zemřel, když bylo Cheryl 45 let. Ani jeden z nich se nikdy k bolestné události, která se tehdy v noci odehrála, nevrátil. Podle Cheryl byl tehdy tak opilý, že si na to možná ani sám nepamatoval.

Dospěla jsem k závěru, že nutkavá závislost Cheryl na pití perlivých nápojů je reakcí na skutečnost, že měla v ústech otcův ejakulát. Jakmile tyto nápoje vysadila, vzpomínky se uvolnily. První jasnou vzpomínkou byl dotyk otcova ostrého ochlupení na její tváři. Při prvních sezeních stále opakovala: „To bolí, to bolí.“ Proto jsme se snažily přijít na to, co „bolí“. Jakmile si vzpomněla, že ji bolelo, jak se otcovo ostré ochlupení z genitálií zařezávalo do její tváře, začala plakat.

Na zbývající vzpomínky spojené s touto událostí si Cheryl dovolila vzpomenout během příštích dvou sezení. Pochopily jsme, že konzumace coca-coly otupovala „paměť jejího těla“: vzpomínky na ostré ochlupení, na zápach potu a spermatu, na chuť ejakulátu. To všechno chtěla ze svých úst pitím coca-coly smýt. Kysličník uhličitý potlačoval vzpomínky, kterých si byla vědoma na hlubší úrovni.

Je velmi časté, že tělo má takové znepokojující vjemové, počitkové vzpomínky i dlouho poté, co trauma proběhlo. Říkám jim „vzpomínky těla“. Oběti incestů, při kterých došlo až k průniku do pochvy často trpí gynekologickými poruchami. Dva mí klienti, kteří byli obětí nedobrovolného análního sexu, mají potíže s tlustým střevem. Je to proto, že tělo křičí, volá o vaši pozornost, abyste si na trauma vzpomněli a bolest z něj uzdravili.

Když si Cheryl nakonec všechny vzpomínky vybavila, a poté svou bolest uzdravila a uvolnila způsobem, který popisují dále v knize, už coca-colu nepotřebovala. Důvod, proč její podvědomí potřebovalo „čistit“ její ústa, tj. aby ji upozornilo, že je potřeba, aby se s něčím vyrovnala, byl odstraněn. A protože u ní příjem kalorií dramaticky klesl, klesla i její váha.

„Já si nic nepamatuju!“

Máte podezření, že jste i vy byla sexuálně zneužita, ale na nic si nevzpomínáte, podobně jako Cheryl? Na tuto otázku neexistuje pouze jediná správná odpověď. Já pro vás mohu udělat pouze to, že vám předložím několik možností, a pak už se musíte rozhodnout vy sama, která z nich je *pro vás ta pravá*.

Existuje mnoho různých škol, které se potlačenými vzpomínkami na sexuální zneužití zabývají. Ellen Bass, která je spoluautorkou knihy s klasickým přístupem k tématu sexuálního zneužití mi jednou řekla: „Pokud se žena domnívá, že byla sexuálně zneužita, pak je to pravda. Tečka.“ Bass je přesvědčena, že žádná žena se sexuálním zneužitím nezaobírá, pokud skutečně zneužita nebyla.

Jiní terapeuti se tomuto názoru vysmívají a zastávají názor opačný. Jeden psychiatr (muž) mi řekl, že vzpomínky na sexuální zneužití jsou často vzpomínky na „představy, které žena mělo o sexuálním aktu se svým otcem. Jde o projekci jejích skutečných přání“. Podle mě je však tato teorie, kterou zastávají většinou stoupenci Freudovy školy, velice nebezpečná! Rozumím a do jisté míry i přijímám teorie Oidipova a Elektrina komplexu, to jest, že jako děti jsme učinily své rodiče svými ideálními partnery. Ale nemyslím si, že naše dětská láska jako k otci by mohla přirozeně vést k představám nuceného a zraňujícího sexu! Pokud někdo tvrdí něco takového, zatěžuje oběť dvojnásobným utrpením, jakoby se na ní dopustil znovu stejného zločinu! Oběti sexuálního zneužití jsou už dost traumatizovány na to, aby jim ještě nějaký psychiatr vyprávěl, že si svůj otřesný zážitek vymyslely jenom proto, že ve skutečnosti se svými otci chtěly opravdu spát!

Podle mě je pravda někde uprostřed obou extrémních tvrzení. Během mé práce s oběťmi zneužití mě velmi překvapilo, že si všechny vzpomněly na své zneužití, *až když byly připraveny!* Pracovala jsem s klientkami, kterým bylo od čtyřiceti do šedesáti let věku, a které tedy od oné traumatizující události prožily celý život. Chodily do práce a vychovávaly děti, aniž by si na své zneužití vzpomněly.

A pak se najednou v jejich životě stala překvapivá věc. Takové ženě se najednou objevil záblesk vzpomínky, prchavý obraz toho, jak ji otec nutí, aby se sehnula, nebo obraz nahého bratrova těla. Nepatrný střípek paměti, který však byl napojen na obrovsky citlivé emoce strachu či vzteku, který najednou uvolnil záplavu zbývajících potlačených vzpomínek. Pak následuje dlouhá doba, kdy klientku pronásledují ničivé vzpomínky a pocity ohromujícího žalu a bolesti. Někdy to trvá týdny, než si vzpomene na všechno.

Z toho jasně vyplývá, že daná klientka byla připravena si na trauma vzpomenout.

Jsem přesvědčena, že kvalita života se poté, co se paměť otevře a bolestivé emoce jsou správně zpracovány. Mnoho mých klientek středního nebo staršího věku velmi litovalo, že nepodstoupily terapii mnohem dříve. Kdyby byly bývaly zpracovaly svá traumata sexuálního zneužití už před lety, jejich život by býval mnohem lehčí, šťastnější a svobodnější. Také přejídání a nadváha by nebyly tak velkým problémem. Dokonce je možné, že by začaly život bez jakéhokoli bolestného zatížení.

Avšak stejně tak jako člověk nemá v moci násilně rozvinout okvětní lístky růže, ale musí počkat, až se sama rozvine, domnívám se, že není moudré nutit oběť zneužití, aby si na událost vzpomněla, dokud tato osoba není dostatečně vyspělá ve svém osobním růstu. Sama pak vyhledá pomoc a nastoupí terapii ve chvíli, kdy pocíťovaná vnitřní bolest přesáhne hranici, kterou dokáže sama zvládnout.

Bolest je dar, který nás nutí, abychom činili kroky, které jsou pro nás dobré a které nás vedou dál. O tom jsem naprosto přesvědčena. Žena, která se stala obětí sexuálního zneužití, má během svého života sklon soustředit se na potřeby druhých. Jediné, co ji přinutí, aby si začala všimnout sama sebe je, že na ni začne její tělo KŘIČET, a použije k tomu buď citovou nebo fyzickou bolest. Její tělo a emoce tak trvají na tom, aby jim naslouchala.

Jinými slovy, tělo je dokonale zkonstruovaný budík. Ačkoli selekční amnézie (ztráta paměti) je neuvěřitelným obranným mechanismem, který dopřeje oběti zdání, že je s ní všechno v pořádku, jakmile nastane správný čas, aby se oběť se svým

traumatem vyrovnala, a tedy se na ně rozpomenula, budík se spustí. Buďme této skutečnosti vděční, protože potlačená paměť je jako spící sopka, s horoucí lávou hněvu vůči sobě samé i vůči pachateli, která vře pod povrchem vědomí.

Tato aktivita, odehrávající se pod povrchem vědomí vyvolává paradox. Ostrov se spící sopkou se může zdát být na první pohled rájem. Ale to je jen zdání. Ve skutečnosti tam dochází k neustálému narůstání tlaku, a tím se blíží nevyhnutelný výbuch. Oběť zneužití žije ve stejných podmínkách. Může se zdát, že žije spokojený a naplněný život, ale pod povrchem vědomí se neustále něco děje. Něco, co jí nedá klidu, něco hrozivého, co vyvolává v její duši hlad po svobodě, štěstí – a jídle.

Stopy, které by vám mohly pomoci

Obáváte-li se, že jste byly sexuálně zneužity, ale nejste si tím zcela jisty, pak je na místě trocha detektivního pátrání. Detektivové využívají k rozřešení případů rozumové dedukce. Dedukce znamená, že máte mnoho stop a informací, a jejich zvažováním zužujete jejich výběr a soustředíte pozornost jen na ta nejdůležitější fakta. Můžete učinit totéž.

Abych vám ve vaší detektivní práci pomohla, sepsala jsem vodítka, stopy a náznaky, které sexuální zneužití doprovázejí a konce, kam může vyústit. Avšak ještě předtím jedno varování: Mnoho z uvedených bodů je charakteristických také pro jiný typ traumat prožitých v dětství. Proto používejte tento seznam vodítek pouze jako všeobecnou informaci. Pokud jste si už téměř jisty, že jste byla obětí sexuálního zneužití, pak bych vám doporučila, abyste vyhledala odbornou pomoc terapeuta, který se specializuje právě na sexuální zneužití.

Stopy a vodítka, která jsou častými příznaky sexuálního zneužití:

- *Poruchy stravovacího návyku:* nutkavé přejídání, chronické držení diety, jo-jo efekt, anorexie, bulimie

- *Závislost na návykových látkách:* nadměrné pití nebo alkoholismus, drogová závislost, závislost na lécích
- *Potíže v sexuální oblasti:* promiskuita anebo naprostá sexuální abstinence, či vyhýbání se sexu, bolest při souloži, úplná neschopnost dosáhnout orgasmu či potíže s jeho dosažením
- *Poruchy spánku:* chronické noční můry, nespavost, zasypávání, letargie
- *Potíže v životě:* neschopnost udržet si práci, chronické finanční problémy nebo problémy se zákonem, prostituce, nezodpovědnost, dezorganizovanost
- *Potíže ve vztahu:* extrémní emoce, nejčastěji hněv nebo vztek vůči jednomu z rodičů, neschopnost důvěřovat druhým, iracionální strach, že bude člověk opuštěn a zanechán sám sobě, neuspokojitelná potřeba ujišťování, žárlivost, podezřívání, pohrdání muži
- *Obraz těla:* nutkavé cvičení, nutkavé sledování váhy, vyhýbání se cvičení, posedlost plastickou chirurgií, perfekcionismus ve vztahu k oblékání a zevnějšku
- *Společenské chování:* snaha zavděčit se všem, nebo naprostá izolace od okolního světa, velmi opatrné, úzkostné rozpoložení, potřeba mít za každou cenu nad vším kontrolu, chronické pozdní příchody, nebo nutkavé dodržování přesnosti, sebestřednost nebo přehnané a úzkostné vědomí si sebe sama, velikášství spojené s nízkým sebehodnocením, problém se smíchem či s vyjádřením jakékoli emoce, anebo přehnaně častý smích, který slouží jako úhybná taktika
- *Zdravotní potíže:* chronické gynekologické problémy, nemoci tlustého střeva nebo konečníku.

Většina z uvedených vodítek a charakteristik je možná i při normálním chování, je-li uvedena do extrému. Proto je třeba brát seznam pouze jako záchytnou pomůcku. Není nutné, aby člověk kategoricky určil, zda je oběť sexuálního zneužití, či nikoli. Nejdůležitější je odkrýt a uvolnit a uzdravit bolest, která vás nutí se přejídat.

Postavit se nemyslitelnému

– Další moje klientka, se zdržovala jídel, na kterém byla závislá – hamburgerech se sýrem s vysokým obsahem tuků a hranolkách – celé dva týdny, než se u ní začaly vynořovat první vzpomínky na incest. Bylo to na skupinové terapii na naší psychiatrické ambulanci. Najednou začala plakat, a pak hystericky křičet. Celou dobu měla oči pevně zavřené.

Když se trochu uklidnila, řekla ostatním o děsivém obraze, který jí právě probleskl před očima: viděla svého otce a sebe při análním sexu, když byla ještě malá holčička. Ačkoli Dolores věděla, že otec obtěžoval její sestru, která podstupovala psychoterapii už mnoho let, Dolores se domnívala, že jí se otec nikdy nedotknul. Stalo se však, že vzpomínky na hrůzu, kdy jí její otec análně znásilnil, potlačila.

Dolores soustředila všechnu svou energii na pomoc své mladší sestře. Vždycky dávala přednost péči o ostatní, což byl vedle přejídání další způsob, jak udržet paměť mrtvou. Ona sama přišla na naši kliniku proto, že její kolegyně z práce, která navštěvovala naši kliniku kvůli své nadváze, začala opravdu hubnout. Terapeutovi, který ji přijímal, řekla: „Kéž by se mi u vás podařilo zhubnout 25 kilo. To bych byla moc šťastná.“ Nikdy jsme klientům při podobných prohlášeních neoponovali, i když jsme věděli své. Nechávali jsme vývoji volný průběh.

Je skutečné pravda, že někdo má svou obezitu podmíněnou geneticky. Většinou jde o problém s hypofunkcí štítné žlázy, anebo pomalým metabolismem. Já osobně jsem se však s nikým takovým dosud nesetkala. Jakmile se klienti vzdali jídla (nebo nápojů), které

slouží jako ochranný štít, pak se doslova u každého, s kým jsem pracovala, objevily potlačené vzpomínky nebo emoce, které se postupně vyplavily do vědomí.

Někdy klient již přijde s živými vzpomínkami. Například moje klientka Terry si pamatovala všechny detaily in-cestního zneužití, kterým se na ní provinili její otec a strýc. Ona si sice všechno pamatovala, ale potíž byla v tom, že pouze intelektuálně, nikoli emocionálně. Její děsivé vzpomínky nedoprovázely žádné emoce a pocity. Toto je velmi obvyklý scénář.

Každá oběť incestu často trvá na tom, že se „nic tak hrozného nestalo“. Musí samy sebe vidět jako bytosti, které jsou velmi silné a statečné. A skutečně takové jsou. Je tomu tak proto, že aby incest vůbec přežily, onu absolutní zradu jejich důvěry ze strany člena rodiny – musí se člověk vypořádat s jedním z nejmučivějších traumat. V důsledku incestu však neztratíte důvěru pouze vůči všem lidem. Přestanete důvěřovat i samy sobě. Stane se z vás tvrdý člověk, který se izoluje od ostatních, je neustále v obranném postoji, stále ve střehu.

Moderátorka americké talk-show – Oprah Winfrey – o své zkušenosti s incestem veřejně promluvila. V selském státě Tennessee ji zneužíval její strýc. Ačkoli si na Oprah Oprah na všechno vzpomínala, i u ní to bylo jen intelektuálně, oním citově a emocionálně neangažovaným způsobem. Přesně tak, jak jsem toho byla já sama svědkem nesčetněkrát. Proto také všechna svá kila, která se jí podařilo je shodit při jedné z diet, znovu nabrala.

Svou bolest dosud neuzdravila. O tom si však budeme povídat později. Ráda bych se ještě vrátila k Terry:

– Terry vyrůstala na venkově nedaleko od míst, kde strávila své dětství i Oprah. Bydlela se svými rodiči a ostatní rodinou na velké farmě kdesi na konci světa. V okolí nebyla žádná škola, a tak se Terry učila doma.

Vzpomínala si na to, co se jí stalo, když byla ještě malá holčička: „Strýc mě vzal k sobě do ložnice a tam mi řekl: Je čas, aby se z tebe už stala slečna.“ Pak mě celou svlékl a znásilnil mě. Strašně to bolelo, strašně. Plakala jsem, ale nepřestal.

O dva dny později mi udělal totéž můj otec. Od té doby se mnou měli oba pravidelně sexuální styk. Věděla o tom nejen moje matka, ale i všichni ostatní, ale všichni to akceptovali. Tak to prostě mělo být. Moje matka měla sexuální styk se svým otcem, a její matka zase se svým otcem. Je to odporné o to víc, že teď už vím, že to není normální. Byl to ale rodinný zvyk.“

Kdykoli její otec nebo strýc chtěli s malou Terry sex, oznámili jí, že přišla jejich „zvláštní chvílka“ a ona jim poslušně vyhověla. Později, když začala chodit na střední školu, zeptala se své spolužačky, jestli i ona mívá se svým otcem „zvláštní chvílky“.

„Samozřejmě!“ odpověděla dívka. „Kdykoli jdeme s tatínkem na ryby! To je pro nás moc zvláštní chvílka.“

Terry si se svou kamarádkou povídala a zjistila, že její definice „zvláštní chvílky“, které prožívala se svým otcem a strýcem se naprosto liší od „zvláštní chvílky“, na které se těšila ona dívka. Terry se proto zeptala ještě další dívky na totéž, aniž by prozradila, proč se na to ptá. A tak zjistila, že to, co se odehrává mezi ní a jejím otcem a strýcem vůbec není normální.

Terry řešila svou bolest tím, že utekla z domu i ze školy. Stalo se z ní pouliční dítě, které se snažilo přežít díky tomu, co si vyžebalo. Dokonce „šla několikrát za peníze“, aby měla vůbec na jídlo. Tehdy ji přivezli na naši psychiatrickou kliniku, protože se několikrát pokusila o sebevraždu.

Terry byla „tvrdá holka“. Krátce střižené černé vlasy, zcela mužské oblečení a její trvalý zamračený výraz, dodával jejímu vzhledu výhrůžnosti. Nikdo nebyl schopen se k ní přiblížit. Všechny, kdo se jí snažili pomoci, odháněla. Křičela na sestry a nadávala terapeutům.

Její chování bylo jasným důkazem toho, co se děje v její duši. Protože většinou ti, kteří vyvolávají v druhém nejméně lásky, jí právě potřebují nejvíce. Terry byla v každém případě adeptem na titul „Nejméně milovaná bytost na Zemi“. Proto jsem věděla, že od ostatních potřebuje mnohem více lásky než kdokoli jiný. Zaměstnanci ignorovali její hrubé komentáře, a namísto toho ji zasypávali pozorností a láskou. Také jsme ji požádali, aby si vedla deník. (Nemohli jsme ji zatím říci, aby vyjádřila, co cítí, protože svou

obrovskou bolest dosud tvrdé potlačovala, a takový požadavek by ji frustroval.)

Každou noc Terry vylévala své srdce deníku. Následujícího dne mě vždycky požádala, abych si její zápisky přečetla. Víím, co tím po mě chtěla: žádala mé o porozumění. Stejně tak moc, jak se Terry děsila přiblížit k lidem, toužila po citové blízkosti a intimitě. Po tom toužit všichni lidé. Být citově propojen s druhými lidmi je ostatně přirozená lidská potřeba. Proto je největším trestem ve vězení samotka.

Nyní následuje jeden ze zápisků z Terryina deníku, který nám – mě i mým kolegům na klinice – dal vědět, že Terry se začíná dostávat do kontaktu se svou bolestí, a tedy se svým skutečným já. Až budete číst následující řádky, mějte na paměti, že je psala sedmatřicetiletá žena:

Jsem dítě. Víím to, protože se říká, že se člověk přestane citově vyvíjet v době, kdy začnou dítě zneužívat. Ano, to mi dává smysl. Objasnilo mi to, proč jsem měla potíže si porozumět s citově dospělými lidmi, a proč jsem vůbec nechápala, co po mně chtějí a oč jim celkově jde.

Začali mě zneužívat, když mi byly tři roky nebo ještě méně. Z toho, co mi řekli, víím, že mi ještě teklo mlíko po bradě, a už jsem věděla co a jak. Jak tedy dospěju? Chtěla bych vyrůst a dospět co nejrychleji! A tak jsem se při terapii snažila co nejvíc, četla jsem a studovala knihy, které by mi mohly pomoci, navštěvovala jsem všechna sezení, a každý den jsem tomu všemu věnovala spoustu času, jen abych už dospěla.

Ale nechápala jsem to! Pořád na mě šla zuřivost, když mě někdo odmítnul nebo mi ublížil. Pořád jsem cítila uvnitř prázdnotu, i když mě lidi objímali – lidi, co na tom byli jako já. Pořád jsem k sobě cítila nenávisť, když jsem si uvědomila, že jsem v pořádku. Nebyla jsem schopna své emoce dohnat.

Ale teď už jsem trochu dospělejší. Uvědomuju si, že jsem pořád stáhnutá do obrany, a taky vidím, že navenek neukazuju, co vevnitř opravdu cítím. Když k sobě mám například výhrady, tak navenek řeknu jako dítě:

„Ne, já nic nechci. Běžte všichni pryč“. Nedokážu se vyjádřit, protože jsem pohroužená do svých myšlenek a pocitů, a nedávám pozor na to, jak mé chování chápe okolí. Díky tomu se cítím pak hůř, a tak si ubližuju, vyhledávám samotu a izoluju se, a jsem na sebe ještě tvrdší.

Vím, že součástí dospění je naučit se přijímat zodpovědnost za vlastní činy. Kruci, dala bych si ránu, nebo bych držela hladovku nebo se nacpala až k prasknutí, všechny bych od sebe odehnala, klidně bych i umřela, kdyby to pomohlo, jen kdybych se necítila tak blbě, když něco podělám.“

Terry toužila po zdravé normální komunikaci s lidmi. Současné však vnímala, že se od ostatních liší. A nejen to, měla pocit, že je něco málo než ostatní. Chtěla být přijímaná, ale měla hrůzu z odmítnutí a z toho, že bude opuštěná. Rozhodující pro ni bylo, že už nesnesla, aby ji znovu ublížili, a tak se vyhýbala jakékoli situaci, která by jí mohla potenciálně způsobit bolest. Samota je těžká, ale bolí méně než odmítnutí. A tak, aby Terry neriskovala odmítnutí, raději ostatní odmítala sama.

Terry se vnějšímu světu jevila jako necitlivá, avšak ve svém nitru byla přímo nesnesitelně citlivá. Následuje další zápisek z jejího deníku, v němž se potýká se svou zranitelností:

Nechci si přiznat, že potřebuju něčí pomoc a podporu. Ani, že nejsem schopná věci zvládnout sama. Moje představa je, že musím být schopná všechno zvládnout sama. A tak ... nikomu nic neříkám a o pomoc neprosím.

Všimla jsem si, že remcám dokonce nad věcmi, na kterých vůbec nezáleží. Kvůli naprostým blbostem se ve mně probouzí nenávist, a snažím se v sobě potlačit lásku, kterou cítím vůči zaměstnancům tady na klinice. I když mě obejměš, tak od tebe pak uteču. Je pro mě pořád ještě těžký, abych vám dala vědět, co potřebuju, a tak vás radši nechám si myslet, že ne-potřebuju nic. I když se mě zeptáte. A pak skončím v krizi, protože nedostanu to, co potřebuju nebo co chci. Když vám pak nakonec řeknu, co bych si přála, je už skoro pozdě.

Když jsem na sebe naštvaná, tak u sebe nechci v žádném případě nikoho z vás, protože si nezasloužíte, abyste museli být s někým tak špatným, jako jsem já. I když se tvářím všelijak, není to proti nikomu z vás. Zlobím se na sebe.

Důvěřovat druhým, důvěřovat sobě samé

Terry má, podobné jako ostatní oběti sexuálního zneužití, problémy s důvěrou. Člověk se učí důvěřovat druhým od narození. Malé dítě pláče a jeho matka nebo otec se na o ně postarají. A tak se dítě naučí, že svět na ně reaguje a stará se o jeho potřeby.

Bez ohledu na věk dítěte platí, že pokud je dítě sexuálně znásilněno, cítí fyzickou bolest. Hodně to *bolí*, když se do pochvy nebo do konečníku zasouvá nějaký předmět. A tak dítě pláče. Ale pláč bolest nezastaví, naopak je ještě větší.

Pokud je pachatelem rodič, pak má dítě pocit, že byla zrazena jeho důvěra. Měla jsem klientky, které byly sexuálně zneužity dospělým, například doktory, učiteli, knězi nebo pečovateli. Byly tímto zážitkem otřeseny a jejich důvěru nahradil strach. Dítě důvěřovalo dospělým, že se k němu budou chovat hezky, a tato důvěra byla zrazena. Navíc si dítě instinktivně klade otázku, proč je matka nebo otec před pachatelem neochránili.

Na světě není dost čokolády...

Většina obětí sexuálního zneužití, které byly v raném dětství takto poznamenány, popisují svůj pocit jakoby měli uprostřed své duše „obrovskou prázdnou díru.“ Cítili se neúplní a prázdní. Pociťují nutkání tu prázdnotu zaplnit. Touží se zbavit svého sebezpochybnování, strachu a hněvu. Nenapadne je lepší řešení, jak tuto díru plnou prázdnoty zaplnit, než se začít přejídat potravinami s vysokým obsahem kalorií a škrobu. Nebo se utečou k jinému nutkavému chování, které plní roli přejídání: například nakupování, pití alkoholu, nebo závislostním vztahům.

Propast v jejich nitru však nemůže nic zaplnit. Na světě prostě není dost čokolády na to, aby zaplnila bolest z prázdnoty. Ať oběť zneužití sní jakékoli množství jídla, nemůže nikdy uniknout volání prázdnoty ve svém nitru.

Vždycky si u tohoto tématu vzpomenu na slova z Bídňíků: „Takový žal, že nedá se slovy vyřknout. Ta bolest šíravá, mé ujídá zaživa.“ Pro oběti sexuálního zneužití je citová bolest opravdu nesdělitelná. Je stále a všude přítomná, intenzivně hlodající do jejich duše. Už si na život s ní skoro zvykli, protože už s ní žijí tak strašlivě dlouho. Ovšem přirozeným instinktem živoucích bytostí je snažit se bolest, kterou trpí, nějak zastavit, uniknout jí. Zvíře, které se chytilo za tlapku v pasti, si ji uhryže, aby mohlo uniknout. Oběti sexuálního zneužití, které trpí přejídáním, se chovají stejně.

Pokud je zdrojem nutkání k přejídání citová potřeba, pak je toto chování podmíněno nutností. A zdánlivé nekonečnou prázdnotou a citovým hladem. Můžete toho sníst kolik chcete, ale nikdy nedosáhnete uspokojení nebo plnosti. Potřebujete více jídla, více sedativ, více útěchy, více lásky.

Jídlo dočasně zmírní pocit zoufalé prázdnoty, ale ne na dlouho. Jakoby vás hypnotizovalo, ale jakmile jeho účinek pomine, musíte sníst o to více jídla, abyste zůstaly ve stavu nevědomosti.

Z tohoto bludiště však existuje cesta ven. To vám slibuji.

KAPITOLA OSMÁ

Sexuální traumata v dospívání a dospělosti

*„Ničeho v životě bychom se neměli obávat.
Je třeba tomu jen porozumět.“*

– Madame Curie

Dítě je ve vztahu ke zneužití zvláště zranitelné díky svému malému vzrůstu a své naprosté důvěřivosti a nevinosti. Avšak psychické a fyzické zneužití může stejně tak poznamenat dospívajícího i dospělého člověka.

Žena, která se seznámí či dokonce vdá za nesprávného muže, se může setkat se zkušeností zneužití poprvé. Taková byla i moje zkušenost. Mnoho žen naváže vážný vztah s mužem, který na první pohled vypadá jako princ z pohádky. Jeho temnou a bouřlivou stránku objeví, až když je pozdě. Žena, která měla to štěstí, že byla vychována v milujícím rodinném prostředí plném podpory, bez zkušeností se zneužitím a zanedbáním jakéhokoli druhu, pozná, že její muž je ne mocný a potřebuje pomoc odborníků. Taková žena pak pravděpodobně využije jednu ze dvou následujících možností: bude buď trvat na tom, aby muž vyhledal pomoc, anebo jej opustí. Pouze žena, která vyrostla v prostředí, kde bylo zneužívání považováno za normální chování, se bude pokoušet na svém muži něco změnit, či jednoduše muže přijme takového, jaký je, zasmušilého a nevrlého či prechlivého.

Většina žen s milenci či manželi, kteří je zneužívají a týrají, zůstává, i když život s nimi je pravé peklo. Už víte, že pro mé je rozvod posledním řešením potíží ve vztahu, avšak mnoho mých klientek zjistilo, že jejich bolest může skončit jen, když se se svým mužem rozvedou. Samozřejmě, že rozvod či rozchod přinese mnoho nových problémů, a proto mnoho žen pokračuje ve svém přejídání i po rozvodu se svými nesnesitelnými manželi. Pokud jste se narodili

do bolesti, pak si ji nesete v sobě. Rozvod proto není zázračným řešením, díky kterému by se stala ze života procházka růžovým sadem. Přesto jsem však byla svědkem mnoha pozitivních změn u žen, které se osvobodily z vězení špatných manželství.

„Kdybys mě milovala, tak bys...“ aneb naši partneři jako mistři zneužití

– Metody bylo 19 let. Byla to nádherná modrooká blondýnka. Když ke mně přišla poprvé, dala se do neutišitelného pláče. Její přítel Mark ji právě vysadil před klinikou, kde měla mít terapeutické sezení. Celou cestu se strašně hádali.

„Řekl mi, že jsem... že jsem...“, vzlykala a nemohla ta slova ani vyslovit, „že jsem zasraná děvka.“ Zoufale plakala a tvář měla zkřivenou šokem a vztekem. „Nikdo mi něco takového nikdy neřekl!“ pokračovala, zatímco smrkala a utírala si kapesníkem nos.

Proč jsou ženy jako Melody přitahovány k milencům, jako byl Mark, kteří je týrají? A proč s nimi poté ještě zůstávají? Naneštěstí je většina mých náctiletých klientek stejná jako Melody. Trpí nízkou sebehodnotou a myslí si, že přijde „princ z pohádky“ a zahrne je láskou, přátelstvím a vyznamená společenským postavením. Neuvědomují si, že tito „borci“ mají společnou impulzivní a nezvladatelnou povahu, a trpí nedostatkem citu a citlivosti.

Mark, jako většina partnerů mých klientek, denně kouřil marihuanu a pil pivo. I on, jako všichni ostatní, zlehčoval vliv těchto látek na svou psychiku i osobnost: „Je to jenom tráva a pivo. Žádný kokain nebo kořalka!“

Ale marihuana, jak jsem zjistila při své práci s osobnostmi, které trpěly závislostí, stojí za nevyzpytatelnými změnami nálad. Když si takový kuřák marihuany zapálí, může být klidný a euforický, a může být příjemné být v jeho společnosti, anebo se může chovat hloupě a nedospěle, ba dokonce odporně. Jakmile však opojení vyprchá, je často velmi nevrlý a nezvladatelně podrážděný. V takovém případě kolem něj musí jeho partnerka chodit po špičkách, aby nevyvolala slovní nebo dokonce fyzický útok.

Kuřák marihuany vám nicméně odpřisáhne, že to tak není. „Tak mi dejte další cigáro, a budu zas v normálu,“ odpoví vám. Pak je na nás, terapeutech, abychom s tím něco udělali, jestliže jsou jejich dívky znovu a znovu psychicky nebo i fyzicky týrány.

Proto znovu zdůrazňuji: Proč by si měla žena přát žít s mužem, který se k ní chová bez úcty a respektu? Odpověď je následující: buď vyrostla v prostředí, díky kterému považuje takové chování za normální, anebo proto, že si myslí, že si nikoho lepšího nezaslouží, nebo že jej nenajde. Navíc se velmi pravděpodobně sebeobviňuje za neodpustitelné hrubé partnerovo chování a slova.

Uvažuje takto: *Kdybych mohla*: a) zhubnout, b) být více sexy, c) být milejší, d) mít s ním orální sex, atd... možností je nespočet, *pak by se ke mně jistě choval lépe*. Zoufale si přeje, aby mohla předvídat jeho nálady, a tak předejít jejím změnám a jeho výbuchům. V některých případech se stane, že přijde na něco, co na muže „zabere“ (např. „uvařila jsem mu jeho oblíbené jídlo a on se uklidnil“), a pak se nesmyslně tohoto postupu drží. Naneštěstí si však partner brzy najde něco jiného, proč být našťvaný, a ubohá žena může začít se vším znova od začátku. Zoufale hledá nové kouzlo, které by znovu zmírnilo jeho nepředvídatelné nálady.

Moje terapeutické sezení s ženami jako je Melody zahrnuje mimo jiné také práci na zvyšování jejich sebehodnoty (téměř do extrému). A protože jsem Melody nemohla říct, aby Marka opustila, naléhala jsem na ni, aby se chránila proti nechtěnému těhotenství a sexuálně přenosným chorobám. Je strašné, když žena v nefunkčním a nejistém vztahu otěhotní a dospěje k závěru, že jí nezbývá nic jiného, než si otce svého dítěte vzít. Takový začátek jasně předznamenává budoucí rozvod. V té době však bude mít žena už pravděpodobně další děti, o které se pak bude muset sama starat.

Nyní si budete moci přečíst několik bolestných případů mladých žen, mých klientek, které na sobě nosily kila bolesti, která byla důsledkem týrání jejich přítele:

— *Jolanda si stěžovala, že její nový přítel Bob „není nikdy k máni“*. Když jsem ji požádala, aby mi toto své prohlášení vysvětlila, ukázalo se, že Bob chodí – a spí – se dvěma dalšími dívkami. „Říká, že nás miluje všechny,“ vysvětlovala mi Jolanda. „ale nemůže se

rozhodnout, se kterou z nás se má oženit, a tak musí chodit se všemi třemi. A taky že s námi všemi musí spát. Pak že se rozhodne, kterou z nás si vybere.“

Labilita a pocit nejistoty, kterými začala trpět po nějakém čase čekání, zda se stane vítězkou této ponižující soutěže, v ní spustily nutkavé přejídání. Uklidňovala se smaženými brambůrkami, slanými preclíky a oříšky. Během jediného měsíce přibrala pět kilogramů. Bob si toho samozřejmě nemohl nevšimnout. „Stěžoval si, že mám moc velký zadek,“ vyhrkla s bolestným výrazem na tváři. „Vím, že jestli budu tlustá, tak si mě Bob nevybere. Ale nedokážu s jídlem přestat!“

— Lucinda žila v jedné domácnosti se svým přítelem tři roky, když ji uhodil od tváře. Kolem oka měla obrovskou černou modřinu, kterou se snažila neúspěšně zamaskovat mejkapem. Je to neuvěřitelné, ale Lucinda za to obviňovala samu sebe: „Zlobí se na mě, protože nemůžu sehnat práci. Říká, že už toho má plné zuby, aby bylo všechno na něm. Chtěl mi tak ukázat, pod jakým je tlakem. Vím, že kdybych měla práci, nikdy by mě neudeřil.“

— Šestnáctiletá Lisa chodila s Frankem. Nikdy jí neublížil, tedy alespoň ne pěstmi. Jeho zbrani byla slova. Frank byl velmi mocichtivý a žárlivý kluk, který Lisu neustále obviňoval, že jej podvádí. Když šla Lisa na návštěvu ke kamarádce. Frank jí dvakrát či třikrát volal, aby zkontroloval, jestli je Lisa tam, kde říká. Ani potom jí však nedal pokoj. Dorážel na ni, že u přítelkyně byli jistě i další muži.

V důsledku toho žila Lisa v neustálém strachu, že zavdá Frankovi příčinu k žárlivému výstupu. Lisa, podobně jako mnoho jiných žen, přijala zodpovědnost za Frankovo chování a špatné nálady. Když jsem se jí zeptala, co jí vztah dává, vysvětlila mi, že Frankova žárlivost je přece důkazem toho, jak ji Frank miluje.

Její nadváha byla přímým důsledkem stresu, který ve svém vztahu zažívala. Byla odhodlaná, že zhubne osm kilogramů, ale jakmile začala její váha klesat a její postava se začala zlepšovat, Frank začal šílet podezřením a žárlivostí. „Je si jistý, že se snažím zhubnout proto, abych si našla jiného přítele,“ stěžovala si Lisa.

– *Conniein přítel Tim vydíral Connie tím nejhorším možným způsobem. Neustále jí vyhrožoval, že když ho bude chtít opustit, spáchá sebevraždu. Každá žena, která tento druh citového vydírání prožívá, má obrovský pocit zodpovědnosti a současně viny. Cítí se ve vztahu uvězněná, protože se bojí, že pokud od něj odejde, její přítel zabije. Bojí se, že si to nikdy neodpustí, když se to stane.*

Jedné noci, kdy se Connie pokusila s Timem rozejít, se Tim zamknul v autě a přiložil si ke spánku zbraň. Connie stála bezmocně venku...Udělám to! Zastřelím se!“ ječel Tim. „A bude to jen kvůli tobě! Ty budeš vina! Jenom ty!“ Connie byla šílená hrůzou a strachem. Napětí, v němž neustále žila ji nutilo, aby pořád něco jedla. Zdálo se jí to zvláštní, ale když jedla sýrový hamburger, neměla z Tima tak špatné pocity. Když přibrala celých deset kilogramů, rozhodla se, že s Timem zůstane. Říkala si totiž, jaké má štěstí, když ji Tim nekritizuje za to, že je tlustá.

Znásilnění na schůzce a „Znásilnil mě známý“

Většina žen zjistí, že mladé muže zajímá především sex. Ve většině případů se s touto pravdou poprvé seznámí ke konci schůzky. Při loučení jí společník zajede rukou pod blůzu. V tuto chvíli musí bojovat s otázkou, kterou si položily všechny mladé dospívající ženy: Jak daleko to mám nechat zajít? Když se mu oddám, ztratí ke mně úctu? Když se mu nepodvolím, vymění mě za holku, která bude povolnější než já?

Muži si na takovou otázku obvykle odpoví bez velkého zaváhání: Ano, chci se s tebou vyspat – teď hned! Pro dívku jde o složité dilema, jež může přinést mnoho vážných následků. Je to *ona*, kdo dává do hry svou dobrou pověst. *Ona*, kdo může otěhotnět. *Ona*, kdo může muže ztratit, pokud mu nevyhoví.

– *Sandra byla s Mattem na první schůzce. Matt byl populární obránce středoškolského fotbalového týmu. Když se vraceli domů z kina, Matt zajel autem na odlehlé místo a začali se vášnivě líbat.*

Sandra byla panna, a líbily se jí Mattovy polibky i to, jak ji objímají jeho svalnaté paže. Když jí však zajel rukou pod sukni, protestovala.

„No tak, Sandro,“ reagoval Matt na její odpor, „strašně po tobě toužím. Netrap mě.“ Sandra odstrčila jeho ruku ze svých nohou, ale jeho sevření zesílilo. Sandra se snažila, co mohla, aby mu vyklouzla, ale proti trénovanému sportovci neměla žádnou šanci. Vyhrnul jí sukni a zalehl ji svým těžkým tělem. Pak násilně vsunul prsty do její pochvy.

„Au!“ křičela Sandra z plných plic. „Přestaň! Bolí mě to!“

Protože nepřestávala křičet, zlobně se ze svíjejícího se Sandřina těla zvednul. „Vypadni!“ přikázal. Pak s hvízdajícími pneumatikami odjel, a nechal jít Sandru tmou 3 kilometry pěšky.

Ráno se na Sandru několik spolužáků dívalo s úsměškem na tváři. Všimla si, že se k ní celý den všichni chovají jinak než jindy. Když šla kolem, někteří se chichotali, jiní se vyhýbali jejímu pohledu.

Matt neztrácel čas. Od rána všem vyprávěl odpornou lež, že Sandru ze včerejška na dnešek „přefiknul“. Historku ještě vylepšil, a Sandra díky tomu vypadala jako lehká promiskuitní holka. A tak ji její spolužáci ignorovali.

Během následujících měsíců se Sandra izolovala, a to nejen dobrovolně. Domů chodila sama, o víkendu nevycházela z domu. Společníka a útěchu však našla v jídle. Během prvního roku školy přibrala 8 kilogramů.

Znásilnění na schůzce a nebo pokus o ně je také častým zjevem mezi dospělými ženami. Podívejme se například na případ mé klientky Janice:

– Janicin přítel Guss s ní měl nedobrovolný pohlavní styk poté, co přestala vnímat, když tu noc vypila příliš mnoho vína. Obviňovala se za to, že příliš pila, ale přesto nepřestávala prokazovat symptomy „syndromu znásilnění“.

Upadla do depresí, začala se přejídat a chronicky zaspávala. Izolovala se, vyhýbala se i přátelům, a začala zanedbávat i čistotu svého bytu. Janice začala být tak podezřívavá vůči mužům, s nimiž se setkala, že nebyla schopna přijmout pozvání na schůzku od žádného z

nich. Dokonce ani od kolegy z práce, se kterým si vždycky toužebně přála vyjít.

Vedle případu obětí znásilnění během schůzky existuje další skupina žen, které jsou obětí znásilnění známou osobou. I tyto ženy trpí pocity viny za to, co se jim stalo, ačkoli ke styku nedaly souhlas. Tyto ženy neobracejí svůj hněv na pachatele, ale na sebe, což má za následek depresi a značné poškozenou sebeúctu:

– Lyone se právě stěhovala ze svého bytu, když jí její soused přes chodbu nabídl pomoc. Vděčně přijala a požádala ho, aby jí pomohl snést krabici s nádobím do auta. Muž vstoupil do bytu, zavřel za sebou dveře a znásilnil ji.

Policii nezavolala, protože se bála, že by ji vinili za to, cituji: „že byla tak hloupá, že do svého bytu pozvala člověka, kterého skoro neznala.“ Trpěla obrovským pocitem viny a uvnitř si spílala za to, že byla „tak hloupá.“ Dva měsíce na to dala výpověď v práci a vrátila se do rodného města, kde žila s rodiči.

Protože se cítila jako bezmocná a neschopná holčička, vrátila se ke svým stravovacím návykům z dětství. S chutí snědla všechno, co jí matka uvařila, od polévek až k moučnickům, vypustila jakýkoli pohyb, ačkoli byla roky zvyklá pravidelně cvičit. Když ke mně přišla na terapii, byla Lynne přesvědčená, že ztratila schopnost ve svém životě čehokoli hodnotného dosáhnout.

Poslední druh znásilnění – znásilnění cizím člověkem

Pokud je žena donucena k pohlavnímu styku, jedná se o znásilnění. K tomuto druhu násilí většinou dojde bez varování, a oběť je raněna nejen fyzicky, ale je poznamenána i psychicky. Představy, které má pachatel znásilnění, většinou zahrnují potrestání dané ženy za všechny „zločiny“, kterých se na něm dopustily všechny ženy, s nimiž měl v životě blízký vztah – matka, manželka nebo přítelkyně. Pachatel může být už v bodu, kdy citového a sexuálního uspokojení je schopen dosáhnout pouze tím, že ženu-oběť ponižuje a ovládá. Rozhodující je skutečnost, že

znásilnění má minimálně co do činění se sexem a v nejvyšší míře se týká moci nad druhým člověkem.

Kromě hrůzného fyzického znásilnění může pachatel svou oběť ještě napadat slovně, nutit ji, aby dělala odporné věci, například pojídala výkaly, a přesvědčí ji, že když neudělá, co jí poručí, tak ji zabije. Taková žena-oběť nejenže prožívá jeden z nejvíce degradujících a děsivých zážitků ve svém životě, ale ještě je konfrontována se strachem ze zabití a smrti.

Pachatelé znásilnění často užívají zbraní, nejčastěji nože nebo kladiva, které zanechají na těle ženy trvalé jizvy. Jedna moje klientka měla rozbitou hlavu a musela podstoupit několik rekonstruktivních chirurgických zákroků. Jiné oběti při skupinovém znásilnění odřízli vlasy.

Oběť je ponížena. Je *vyděšena*. Má potřebu utéct.

Poruchy, které následují po post-traumatickém šoku, který následuje po znásilnění, zahrnují řadu symptomů:

- poruchy spánku: nespavost, zaspávání, noční můry doprovázené pocením, opakované děsivé sny týkající se znásilnění
- pocity nevyrovnanosti a nejistoty; agorafobie (strach z velkého prostoru)
- zneužívání alkoholu, drog a jídla
- sexuální poruchy, ať už absenci sexuální touhy nebo extrémní promiskuitu
 - potíže ve vztahu: podrážděnost, hádavost, stálou obrannou pozici, tajnůstkářství, extrémní výkyvy nálady
- nedobrovolné znovuprožívání zážitku

Při problémech, s nimiž se musí oběť znásilnění vyrovnat, je velkou pomocí psychoterapie u schopného terapeuta, který určí dva zdroje vnitřních potíží, s nimiž se potýkají:

1, Pocit, že nemají kontrolu nad svou osobní svobodou.

2. Sebeobviňování. I to je ve skutečnosti snaha o znovuzískání kontroly. Slova typu: „Kéž bych jen byla bývala nešla tou ulicí“, a podobně jsou pro oběť způsobem, jak se ujistovat, že když bude od této chvíle dostatečně opatrná a obezřetná, bude v bezpečí.

Jedna studie, stará několik let, dokládá, že 70% z 51 obětí znásilnění vykazovalo symptomy post-traumatického stresu, pod jejichž vlivem byly zvláště náchylné k úzkosti a depresi.

Některé moje klientky trpěly pocitem viny v souvislosti s tím, jak na znásilnění reagovaly, přesněji řečeno pocitem viny za poševní zvlhnutí. Oběti incestu i znásilnění se šírají a trestají za normální fyziologickou reakci svého těla. Na terapii se však dozvědí, že jen proto, že jejich tělo reagovalo na znásilnění či incest určitým způsobem (mezi takové reakce patří i fyzická rozkoš), neznamená to, že jim samotným se akt líbil. Zvlhnutí poševního vchodu je reakcí na jakoukoli stimulaci a jedná se o reflexivní, tedy nikoli vědomou reakci. Jde o reflex, který je mimo kontrolu oběti. Díky této osvobozující informaci se může oběť začít zabývat mnohem důležitějšími tématy: fyzickou bolestí, kterou prožila, „znásilněním“ svých práv, nedobrovolným pohlavním aktem, atd. Musí pochopit, že o sex nepožádala, ani neudělala nic, čím by oběť incest nebo znásilnění zavinila, a proto se musí přestat obviňovat.

Stud, který oběť znásilnění cítí, je jednou z emocí SZNS (SZNS neboli Strach-Zloba-Napětí-Stud, emoce, které způsobují tloustnuto, která je spouštěčem touhy po jídle a nutkání se přejídat. Čtěte dále a uzdravující proces ve vaší duši bude pokračovat. Je důležité, abyste si uvědomily, že základem procesu uzdravení je proměna studu a pocitu viny v odpuštění. Jakmile se vám podaří proměnit Strach, Zlobu, Napětí a Stud v Odpuštění, Přijetí a Důvěru v sebe sama, můžete udělat poslední krok k tomu, abyste to všechno pustily z hlavy a svou bolest – a spolu s ní i vaše kila, která jsou s ní spojena – opustily.

Část II

Jak kila bolesti uzdravit

KAPITOLA DEVÁTÁ

Nejprve si na bolest vzpomeňte, a pak ji uzdravte

„Odvaha je účinným odporem vůči strachu, není jeho absencí, ale mistrovstvím jeho zvládnutí.“
– Mark Twain

Přečetly jste si o mnoha různých lidech, kteří se obalili kilogramy bolesti v důsledku nejrůznějších traumatických zážitků. Je dost dobře možné, že několik – nebo aspoň jeden dva – z popsaných příběhů důvěrně znáte. Dosud jsem vám nabídla psychoterapeutickou pomoc jen do určitého stupně, ale asi se vám ještě zdá, že jak vaše bolest, tak vaše nadbytečná kila, se vás pořád drží.

V této a v příštích kapitolách vám pomohu učinit poslední nutné kroky v léčebném procesu, které vás dovedou ke konečnému uzdravení a uvolnění bolesti, a tím také k osvobození se od nadbytečných kil.

Čí to vlastně byla chyba?

Děti, které zažily citovou bolest za to obviňují sebe samé. Jsou příliš malé na to, aby chápaly, že někdo jiný, zvláště pak dospělý, se může dopustit nesprávného činu, a že to tudíž nebyla jejich chyba, ale chyba *té osoby*. Děti se v obviňování druhých dostanou nejdále při ukázání prstíkem na bratra, sestru nebo kamaráda. Zřídka kdy,

pokud vůbec, ukáží obviňujícím prstem na svou Maminku, Tatínka nebo jiného dospělého.

Dítě naopak uvažuje tímto způsobem: „Pokud se ke mně tatínek chová tak špatně, pak se na mě musí moc moc zlobit. To musím být moc ošklivá holčička, když se kvůli mně musí tatínek tak zlobit.“ Pokud zneužívání pokračuje, negativní myšlení dítěte se ještě prohlubuje: „Je to moje chyba, že se děje taková strašná věc. To musím být opravdu ta nej-horší holčička na světě.“

Jako malé děti však nejsme zodpovědní za nic, co se nám děje, natož pak špatného. Jsme bytosti, kterým je zodpovědnost zcela přirozené cizí, a je to tak v pořádku. Zodpovědnosti se postupně učíme a to třemi způsoby: (1) tím, že dbáme na to, co nás učí rodiče a jiné dospělé autority; (2) tím, že napodobujeme zodpovědný přístup, který vidíme u svých rodičů a v okolí; a za (3) se učíme praxí, metodou pokus a omyl. Všechny tři způsoby učení vyžadují čas, a proto se stává člověk zodpovědným za své činy až v pozdějším věku, když si daná pravidla „osahá“ v praxi.

Nicméně, jakmile se naučíme rozlišovat mezi tím, co je dobře a co špatně, chováme se podle pravidel, která nám vytyčili naši rodiče (pokud jsme alespoň trochu vychované děti), protože pochvala od rodičů chutná tak sladce, a jejich rozhořčení naopak moc bolí. To znamená, že jako děti ještě stále nechápeme logiku, která je za rodičovskými pravidly skryta, víme pouze, že pokud se nebudeme těmito pravidly řídit, vyvoláme tím nám známé důsledky.

Začátek dospělého myšlení se projevuje tím, že dítě či dospívající jedinec se začne stavět do „role toho druhého“. To znamená, že je schopno se podívat na svět očima jiné osoby. Je schopno si představit, jak se cítí nebo jak myslí jiný člověk, a nejen ono samo. U dítěte se začíná projevovat empatie. Na tomto stupni vývoje si dítě přestává myslet o svých rodičích, že jsou nadlidmi, a pochopí, že jsou obyčejnými lidmi, kteří zažívají radost, bolest, a stres, podobně jako každý jiný. Dítě si v tomto stádiu poprvé uvědomuje, že se rodiče mohou mýlit, anebo že mohou jednat nesprávně.

Právě v tuto dobu začnou pociťovat oběti zneužití lítost vůči těm, kteří je zneužili. To je zvláště tragický moment, protože je stěžejně nutné, aby oběť zneužití, má-li se ze svého hrůzného zážitku

uzdravit, uznala, že pachatel byl stoprocentně zodpovědný za svůj čin (činy). Teprve když to oběť uzná a pochopí to, může se dostavit očistný vztek vůči pachateli, stejně jako vůči jeho činu.

Potlačená bolest a zapadlé vzpomínky

V době, kdy zneužívané dítě dosáhne věku šesti či sedmi let, je už pravděpodobné poznamenáno takovým citovým, duševním, fyzickým a sexuálním týráním a zanedbáním, že tento svůj poznamenaný život začne považovat za normální. Svou bolest považuje za přirozenou. Dokonce už možná i vzpomínky na své zneužití potlačilo (zapomnělo je). Zatímco dospělá oběť má mnoho možností, jak se se svým traumatem vyrovnat (podpůrné skupiny, odbornou pomoc, knihy), dítě je v této situaci zanecháno bez pomoci samo sobě. Musí spoléhat na svou představitost a sílu, aby se s bolestí naučilo žít. Mnoho obětí zneužití, které byly mými klientkami, se naučilo své vědomí během aktu zneužití rozdvojit.

– Moje klientka Rebecca si například pamatuje, že ji její rodiče bili. Vždycky se schoulila, podobně jako nenarozené dítě v matčině lůně, a pokoušela se svou vůlí vlastní stát neviditelnou, když ji bili. Někdy si představovala, že její duše opouští při bití tělo a čeká u stropu a pozoruje, jak jí její otec dává výprask. Byl to její způsob, jak se vyrovnat s velkou fyzickou bolestí.

Tímto způsobem se se svými traumaty vyrovnává mnoho dětí, to jest volí formu odloučení se od reality neboli disociace (rozštěpeno. Termín „disociace“ doslova znamená „odpojit se“ od dané situace. Pro zneužívané děti to bývá jediná možnost úniku. Tento přístup se pak stává rutinním mechanismem, jakým se pak dítě, ale už vlastně dospělý, celý život vyrovnává se svými extrémními zážitky.

Také se stává, že bolestivé vzpomínky na zneužití či týrání v dětství byly tak hluboce potlačeny, že si na ně už oběť v dospělosti nevzpomíná. Tedy, nevzpomíná si vědomě. To by byl docela přijatelný stav, pokud by však signály podvědomí a symptomy, kterými se projevuje zraněná duše, nebyly tak ničivé. Pokud by oběť

zneužití v dětství vyrostla v dospělého, zdravého na duši i na těle, a byla schopna se radovat z mezilidských vztahů a vstupovat do nich bez zábran, pak bych já byla první, kdo by řekl, že je dobře, že si na své hrůzostrašné zážitky nepamatuje. Proč by měl člověk probouzet k životu vzpomínky na bolest, pokud to neslouží nějakému smysluplnému účelu?

Naneštěstí však u většiny obětí zneužití, ať už si na něco pamatují či nikoli, vře v jejich podvědomí vztek a hněv jako láva. Tyto potlačené emoce se začnou projevovat v chronických zdravotních problémech jako je rakovina, gynekologické problémy, bolesti zad a krční páteře, nespavost, alkoholismus a obezita. Oběť zneužití v dětství obvykle nemívá v dospělosti moc šťastný život. Mívá problémy ve vztazích, které není schopna si udržet, a velmi často nenávidí svou práci.

Ale co je nejhorší, nenávidí sebe sama. V důsledku této nenávisti pak zanedbává své fyzické zdraví. Přejídá se a vyhýbá se fyzickému pohybu a cvičení, protože se domnívá, že si nezaslouží mít přitažlivé tělo. „Druzí lidé si svou krásu zaslouží; a vůbec si zaslouží dobrý život. Já ale ne. Já si nic z toho nezasloužím, protože jsem špatný člověk.“ Takové je jejich nevědomé vnitřní nastavení.

Proto si oběť na své zneužití *musí* vzpomenout. Musí se na všechno rozpomenout, aby svému vnitřnímu dítěti (té malé holčičce, která žije v jejím nitru) mohla říci, že se nesmí za všechny ty hrozné věci, které se jí kdysi staly obviňovat, protože to není její vina. Musí tu svou malou holčičku obejmout a vysvětlit jí, že za to, co se jí stalo byl cele zodpovědný ten, kdo se na ní tak provinil.

To pro ni bude něco nového a holčička se rozezlí. Vzbudí to v ní obrovský vztek. Vždyť ublížit malému dítěti je vrchol nespravedlnosti! Jak jí mohl tak ublížit!

Jakmile se dostane oběť v terapii až do bodu, kdy si uvědomí všechny zmíněné souvislosti, prožitým vztekem a hněvem se uvolní největší část bolesti.

Falešné vzpomínky?

Už jsem se zmínila, že je mnoho rádobyterapeutů, kteří tvrdí, že není možné, aby oběť své vzpomínky na zneužití zcela potlačila. Já však ze své praxe s tisíci klientek, které byly oběťmi zneužití, vím, že potlačení vzpomínek je naprosto běžným mechanismem, kterým se oběť se zážitkem vyrovnává.

Nicméně, mnoho žen si na své zneužití nevzpomene až do chvíle, dokud je nepotká nějaká dramatická životní událost. Jedna moje klientka, Tracy, vzpomínky na incest naprosto vypudila ze své vědomé mysli. Kdybyste se jí tehdy zeptali na její dětství, přísahala by vám, že její dětství bylo jako z pohádky a rodiče byli skvělí. Také jsem už řekla, že lidé, kteří trvají na tom, že jejich dětství bylo bez mráčku a všechno bylo dokonalé, jsou právě často oběti zneužití a tato tvrzení jsou pro ně kompenzací, jež jim pomáhá vzpomínky na bolestivé dětství umrtvovat. Jedná se o přístup, který se podobá pštrosovi, který v nebezpečí strká hlavu do písku. Vzorec myšlení v tomto případě zní: „V žádném případě o tom nechci nic vědět. Neunesla bych to!“

Tracyiny vzpomínky na její zneužívání, kdy byla nucena k orálnímu sexu, se uvolnily do vědomí, až když se jí narodila její vlastní holčička. Narození dítěte je častým spouštěčem uvolnění podobných vzpomínek do vědomí. Žena si na svá dětská traumata často nevzpomíná, dokud nemá vlastní holčičku. Má tendenci se ve své holčičce sama vidět, a v důsledku toho se na své traumatické zážitky rozpomene.

Je pravda, že nezkušený nebo přehnaně horlivý terapeut může ženu přesvědčit, že byla zneužitá, ačkoli tomu tak není. Už jsem něco podobného viděla. Ale i u těchto případů „falešných vzpomínek“, je s pacientkou, které se to týká, něco v nepořádku. V každém případě musela v dětství ze strany rodičů trpět citovým zanedbáním nebo týráním, protože jinak by nad ní terapeut nemohl mít takovou moc, aby jí něco vnutil. Kdesi ve své minulosti se totiž naučila vzdát se moci nad sebou.

Kromě toho, proč by si měly ženy přát, aby byly klasifikovány jako oběti zneužití, pokud se skutečně ve skutečnosti nic takového

nestalo? Potřebují-li něco takového, pak to znamená, že jim v životě něco velmi schází.

Dalo by se to přirovnat k případům mužů, kteří předstírali, že byli vietnamskými veterány. Navštěvovali u mé psychoterapie před mnoha lety. Trpěli post-traumatickými stresovými poruchami, ačkoli nikdy ve Vietnamu nesloužili. Přesto mně i ostatním zaměstnancům kliniky vyprávěli dokonalé a podrobné válečné příběhy. Jeden muž začal usedavě naříkat, když mi popisoval, jak před jeho očima roztrhal na kusy tělo jeho kamaráda výbuch. Když jsme na klinice zjistili, že tito muži nikdy ve Vietnamu nebyli a veterány jen hráli, byli jsme pochopitelně rozzlobeni, a také značně zmateni.

Přesto jsme si však byli jednou věcí zcela jisti: I když tito muži netrpěli post-traumatickou stresovou poruchou z války, byli v každém případě nemocní a potřebovali pomoc. Proč by si jinak přisvojili tak dramatickou identitu? Proč vyžadovali tolik pozornosti, a navíc pozornosti psychiatrické?

Já osobně jsem přesvědčena, že falešné oběti incestu, které si vybavují zážitky, jež se jim nikdy nestaly, jsou podobný případ. Možná, že incest nikdy skutečně nezažily, ale v každém případě je s nimi něco v nepořádku. Nějaká potlačená velká bolest v jejich nitru je spouštěčem takového volání o pomoc. Domnívám se proto, že namísto abychom je kritizovali a terapii ukončili, měli bychom se zaměřit na to, abychom jim pomohli.

Většina nezapomíná

Většina obětí zneužití své bolestivé vzpomínky nepotlačuje, ani je nezapomene. Namísto toho svůj zážitek zlehčují. Zjednodušené řečeno, pokrčí rameny a řeknou: „Ano, stalo se to. A co? Je po všem a já už na tom nic nezměním.“

To je pravda. Minulost je minulost. Ale pokud se chronicky přejídáte, pak je to jasným důkazem, že vás vaše minulost pronásleduje. Tak se na ten problém spolu podíváme. Mohly byste sice ještě počkat na příhodnější dobu, až váš život nebude tak hektický, abyste se s kostlivcem ve své skříni popraly. Ale taková doba nikdy nepřijde, to jistě víte samy. Váš život nikdy nebude dost

klidný. Alespoň ne do té doby, dokud se těmto bolavým tématům nepostavíte.

Jak už bylo řečeno, mnoho obětí zneužití svou traumatickou minulost zlehčuje. „Ano, bratr mě obtěžoval, ale já jsem silná, a tak jsem se s tím docela dobře vyrovnávala,“ nebo „Je pravda, že mě nutil k pohlavnímu styku, ale dokážu se s tím docela dobře vyrovnat sama“, či „Nebylo to lak strašné, a proto se tím už nechci zabývat.“

Tento přístup je dalším vyrovnávacím a obranným mechanismem, který oběť chrání před bolestí. Pokud se vědomě rozhodnete, že něco „není zas tak zlé“, pak nebudete mít pocit, že snad puknete vzteky. Nezešílíte ze stále se opakující otázky: „Proč právě já? Proč to muselo potkat právě mě?“

Kromě toho, pokud oběť žije s takovou vzpomínkou deset, dvacet nebo dokonce třicet let či více, její mysl si na ni přivykne a považuje ji za normální. Žijete s bolestí tak dlouho, že se stane součástí vás samých. *Ale jen proto, že jste si na ni zvykli, to neznamená, že vás nepoznamenala.* To jsou dvě rozdílné věci.

Ted' vás požádám, abyste si krátce vyvolali z paměti bolest, kterou jste tehdy v dětství zažili. Pokud se vám to podaří, mohu vás ujistit, že to je, jako byste ve svém nitru prošli tlustou zdí. A za touto zdí se už rozprostírá mír a klid, schopnost milovat, ale také uvolnit se a spočinout. A konečně také snížení vaší chuti k jídlu. Věřte, prosím, že roky strávené v mé klinické praxi s oběťmi zneužití, mě naučily, že pokud si oběť dovolí podívat se zpříma na svou bolest a prožít ji, zmizí temný závoj, jež do té doby zatemňoval jejího ducha.

Víte, jde o to, že přirozený duševní stav člověka je stav vnitřní spokojenosti a štěstí. Bůh nás stvořil tak, abychom se mohli radovat ze života a prožívat potěšení. Chce, abychom byli šťastní a plní radosti, abychom se cítili svobodní, i když se musíme věnovat všem svým každodenním povinnostem. Nechce, abychom byli na dně, vláčení svými pocity viny a hlubokou frustrací.

Vaše pravé já není nic jiného než světlo, které naplňuje vaše tělo a duši. Uvolněte to světlo ze sevření temnoty tím, že seberete odvahu a konečně zabijete onoho zlého draka ze své minulosti, který vám bere život. Vždyť nemůžete nic ztratit! Jen své utrpení! A samozřejmě svá kila!

KAPITOLA DESÁTÁ

Vaším pravým Já je Světlo, které naplňuje tělo i duši

*„Víra je věřit tomu, co nevidíte.
Pravda pak je vidět to, čemu jste věřili.“
– Svatý Augustin*

Pravý stav vašeho Já, to jak vás Bůh stvořil, je stav naprostého pocitu bezpečí a vnitřního štěstí. Vaše pravé vnitřní já je milující holčička obdařená svobodným duchem, která se umí radovat ze všeho, co ji těší. Je pozorná a přeje sobě i druhým. Nečiní jí potíže vyvážit práci a povinnosti zábavou a hrou, a nemá pocit viny, když odpočívá a dobíjí si baterie.

Jak jste viděly, obraz tohoto pravého já je postupně zkreslován bolestí, týráním a zneužitím. Nedospělé dítě se za své prožitky obviňuje a obrací svůj hněv, na který má jako oběť plné právo, vůči sobě. Jí, aby překřičelo svou bolest, ale i proto, aby se potrestalo za to, že „nestojí za nic a je zlé“. Ale jeho pravé já dlí stále v jeho nitru, i když je schováno až na samém dně. Nikdy nezmizí, protože bylo původně stvořeno jako duševně a fyzicky zdravá bytost. Pouze se vnímá deformované, podobně jako když se dítě dívá do křivého zrcadla.

Výsledkem této deformace jsou čtyři základní emoce: strach, zloba, napětí a stud (SZNS, neboli emoce způsobující tloustnuto. Právě tyto emoce u oběti zneužití spouštějí chorobné přejídání. Proto jsme tlustí!

Nicméně je to bohužel tak, že jsme si vždycky vědomy více onoho „hladu,“ který nás k přejídání nutí, a nikoli emocí, které tuto touhu po jídle spouštějí. Pro oběti zneužití je naprosto přirozené, že

nejsou v kontaktu se svými pocity, názory, tělesnými počitky a vjemy.

– *Moje klientka Monika například přísahala, že nikdy necítila vztek, i když měla pořád sevřené čelisti a ruce zatnuté v pěst. Další klientka, Suzanne, se přizpůsobila násilnické a tyranské atmosféře svého domova tím, že byla všem naprosto po vůli. Neměla žádné vlastní názory na politiku, potraty, náboženství, jednoduše na nic. Dokonce ani na to, zda se jí líbil film, který právě viděla v kině. Příliš se bála, že by mohla vzbudit něčí nelibost a riskovat tak výbuch vzteku. Další moje klientka si zase neuvědomovala, že ji její těsné boty, podprsenka a vůbec všechno oblečení píchá a škrtí. Během let, kdy byla zneužívána, se totiž naučila svým vědomím odpoutat od bolesti a nepohodlí.*

Velké množství klientek, které jsem léčila, byly frustrovány přístupem psychologů a sebeléčebnými příručkami, které je vyzývaly, aby se „otevřely vůči svým pocitům a emocím“. Ale Monika, Suzanne, Rosie a mnoho podobně poznamenaných žen v první řadě vůbec netuší, co to vůbec nějaký pocit či emoce jsou! Možná, že prožívaly určitý stupeň empatie, viny, frustrace, potlačovaného hněvu a vlašné romantické lásky, avšak jejich přístup k obvyklému širokému rejstříku lidských emocí byl narušen a znemožněn.

Zjistila jsem, že nejlepší začátek při terapii s obětí zneužití je začít jí klást otázky které se týkají přítomné chvíle a jejích pocitů. Takže pokud jste byla obětí zneužití, požádám vás, abyste se soustředila na tělesné vjemy a pocity, které ve vás vzbuzuje sezení na židli či křesle, v němž právě sedíte. Všimněte si, jak je vašim zádům, když se opíráte o opěradlo, zda se vám sedí pohodlně. A jak se cítí vaše pozadí? Je sedadlo tvrdé nebo polstrované? Teplé nebo studené? Čalounění je drsné nebo hladké?

A co vaše chodidla? Odpočívají? Jsou uvolněná? Vaše boty jsou těsné a tvrdé, anebo měkké a lehké? Chodidla máte hodně teplá, studená, nebo mají správnou tělesnou teplotu?

A co vaše oblečení? Neškrtí vás někde podprsenka? A co vaše spodní prádlo, včetně punčocháčů či punčoch? Je pas vašich kalhot,

sukně nebo jiného oblečení pohodlný? Táhne vás a nebo je příjemně volný?

Kde jsou teď vaše ruce? Signalizuje jejich pozice uvolnění nebo napětí? A co vaše čelisti – jsou sevřené a bolí? Anebo jsou uvolněné?

Začít si uvědomovat tělesné pocity a vjemy v jednotlivých částech vašeho těla je důležitým prvním krokem k tomu, abyste rozpoznaly a přijaly i jiné, vám dosud skryté části vaší bytosti.

Jak u sebe rozpoznat signály SZNS

Jaký je rozdíl mezi opravdovým fyzickým hladem a hladem, který vyvolává Strach, Zloba, Napětí a Stud? Protože to chvíli trvá, než se člověk u sebe naučí emoce SZNS rozpoznat, tady je pomůcka: fyzický hlad vzniká postupně, zatímco emocionální hlad přichází náhle. U fyzického hladu vám dává tělo postupně stále silnější signály o tom, že si tělo žádá potravu. Nejdříve se žaludek jakoby ozve – začnete jej vnímat, pak pocítíte lehké sevření a následuje kručení žaludku, způsobené jeho prázdnotou. Nakonec je člověk donucen se z nutnosti najíst.

Emocionální hlad, pro který jsou spouštěčem emoce SZNS, se dostaví okamžitě, to jest jeho zrychlení je takřkajíc z nuly na sto kilometrů v hodině. Teď na jídlo vůbec nemyslíte, ale za půl minuty na to byste umřeli hlady! V takovém případě nejde o fyzický hlad, ale zcela jistě o hlad emocionální.

Emoce jsou ve vztahu k vědomí podobné jako rádiové vlny k rádiu. Je-li naše vnitřní „rádio“ neboli naše vědomí naladěno na správnou frekvenci neboli na naše emoce, budeme si většinu času přesně vědomi toho, co cítíme. Mnoho obětí zneužití se velmi brzy naučí, že jejich přežití závisí na tom, zda budou takto „vyladěny na rádio“ pachatele. Stanou se tak extrémně citlivými vůči svému okolí, jako například Diana:

– Diana si nikdy nebyla jistá, kdy u jejího otce alkoholika přijde výbuch. Proto se naučila jeho nálady vycítovat. Díky tomu měla pocit alespoň trochy zdánlivé kontroly v jejich jinak chaotickém

životě. Naučila se vypínat své vlastní pocity strachu a naladila se na „vysílací frekvenci“

svého otce, aby mohla předvídat jeho chování, a tak se alespoň trochu chránit. To byl systém obrany, díky kterému se jí dařilo vyhnout ničivým výpraskům.

Diana však zůstala vyladěná, i když vyrostla. Svůj vnitřní přijímač už na sebe nepřeladila a svou vlastní frekvenci nevnímala. Byla jedním z nejmilejších lidí, které jsem kdy potkala. Avšak ona sama se sebou a svými stodvanácti kilogramy moc šťastná nebyla. Zážitky z jejího raného dětství z ní učinily člověka, který se snažil druhým ve všem vyjít vstříc, který se však bál svých vlastních emocí.

První emoce, která způsobuje tloustnutí, a na níž jsme se v terapii s Dianne zaměřily, byl:

Strach

Přejídání je velmi obvyklou reakcí na prožívaný strach díky uklidňujícím účinkům, které má jídlo. Přejídání může spustit mnoho různých forem strachu a úzkosti:

Nejistota

Pocit, že jste neschopní, že na něco nestačíte. Že si něco nezasloužíte nebo že někam nepatříte nebo se k něčemu nebo pro něco nehodíte. Pocit, že se nevejdete do šatů. Vědomí, že něco předstíráte, hrajete, nebo když podvádíte. Pocit, že nejste připraveni na nějakou pro vás významnou událost jako je prezentace, pohovor, projev, zkouška nebo přijímací pohovor. „Chození po špičkách“

Strach, že váš vznětlivý partner, rodič, nadřízený apod.,

„vybuchne“, pokud řeknete nebo uděláte něco, co se mu nelíbí. Strach, že ztratíte práci kvůli sebemenšímu zanedbání svých pracovních povinností.

Nedefinovatelný strach

Strach z blížící se pohromy. Strach, že když se vám stane něco dobrého, musí potom nutně přijít něco hrozného (jako by byl mezi

dobrem a zlem vztah příčiny a následku). Paralyzující a nereálný strach z traumat (jako například, že budete zavražděni, uhoříte, zabijete se při nehodě, otrávíte se, apod.). Stav paniky a nervozity po prožitém velkém stresu či traumatu (tzv. post-traumatický stres).

Strach z opuštěnosti

Neustálý strach, že vás váš mileneček nebo životní partner opustí, a nebo podvede. Strach, že vás vaši přátelé nemají rádi. Strach, že vaši rodiče zemřou. Strach, že zůstanete sami.

Existenční obavy

Úzkost, že váš život nemá žádný smysl, účel ani cíl. Strach, že vám ujíždí vlak, nebo že si necháváte uniknout skvělé příležitosti. Úzkost, že nemáte hodnotu, nic neznamenáte, že jste „nula“.

Témata moci

Strach, že se vás ostatní snaží ovládat a manipulovat vámi. Strach z autority. Strach přijmout za sebe zodpovědnost. Fobie z řízení auta nebo z cestování letadlem. Strach, že jste zranitelní, a že vám bude ublíženo. Strach ze závazku či manželství.

Sexuální úzkosti

Celkový strach z opačného pohlaví. Úzkost, když vám představitel druhého pohlaví projevuje pozornost, když na vás mluví, a nebo s ním musíte mluvit vy. Strach ze sexuálních vztahů. Strach někoho eroticko-sexuálně upoutat.

Strach z intimity

Strach být sám sebou (aby vaše okolí vaši pravou tvář neodmítlo). Strach se s někým sblížit (protože by vás mohl opustit).

Později se budeme zabývat metodami, které mí klienti používají, aby se naučili svůj strach překonávat, stejně jako ostatní emoce SZNS. Nyní však budeme pokračovat ve výčtu emocí SZNS a jejich možných projevů. Naučíte se tak své emoce, které jsou u vás

spouštěčem přejídání a nezřízené touhy po jídle, rozpoznat, a díky tomu s nimi pracovat.

Zlost

Na zlosti samotné není nic špatného. Je však nejsilnějším emocionálním spouštěčem nutkavého přejídání, a to zvláště u žen. Výchova, které se nám jako dívkám dostává už od nej-ranějšího dětství, nás učí, abychom svůj hněv potlačovaly a předstíraly, že se nikdy nezlobíme a nevztekáme. Koneckonců, dámy přece nekřičí ani neječí vzteky, že ano.

Avšak vztek a po něm následující zlost či hněv jsou přirozenou emotivní reakcí na špatnost a bezpráví apod. Když se narodíme, tak se vztekáme a zlobíme kvůli traumatu z právě prožitého porodu. Jako miminko se zlobíme a vztekáme, když máme hlad, žízeň, když máme v plenkách, anebo jsme unavení. V pozdějším věku se pak zlobíme na spolužáky ve škole, když nás například uhodí, anebo se vztekáme, když nám mladší sourozenec bere hračky.

Nicméně, v době dospívání začíná být důležité, abychom se chovaly jako pravé dámy, či přinejmenším slečny, a dostáváme se tak pod tlak společenských pravidel. V té době začínáme svůj vztek, zlost a hněv směřovat dovnitř namísto navenek. Namísto, abychom se rozzlobily, když nás neohodnotí ve škole spravedlivě, jsme z toho smutné. Cítíme se ošklivé, když se s námi rozejde první kluk. Cítíme ponížení, když se nám spolužáci smějí. Obviňujeme se za svá pochybení a máme depresi, namísto abychom své rozhořčení okamžitě hlasitě a přede všemi vyjádřily. Pak není divu, že sebevědomí dívek v době puberty závratně klesne, zatímco u chlapců se tak tomu většinou nestane.

Oběti zneužití obviňují za incest a sexuální obtěžování, které na nich bylo spácháno sebe samé. Stejně tak se obviňují i oběti znásilnění. Nicméně, v dospělosti už není tak jednoduché vztek, zlost a hněv svobodně vyjádřit, i kdybychom chtěly. Podívejme se například na Marthu:

– Martha pracovala v oddělení péče o zákazníka v jednom hypermarketu. Celý den přijímala reklamované zboží a vracela peníze. Mnoho zákazníků se chovalo agresivně a mělo přehnané nároky, jako například vrácení celé částky za staré a už poškozené zboží. Martha však neměla pro vztek a zlost, které u ní takové chování zákazníků vyvolávalo, žádný ventil. Když se večer vrátila domů, byla vyčerpaná a hladová. Okamžitě zamířila k lednici a snědla všechno, co se dalo sníst bez přípravy, a co jí pořádně zaplnilo žaludek: zmrzlinu, zákusky, zbytky jídla. Nezáleželo na tom, co jí, hlavně, že to mohla sníst hned, ještě u lednice. Martha se marně snažila potlačit vřící kotel vzteku a zlosti ve svém nitru tím, že se přejídala.

– Když moje další klientka, Jana, přišla na terapii už si byla hněvu, který v ní vřel, vědoma. Svěřila se mi však, že se bojí své negativní emoce vyjádřit, protože má strach, že by nad sebou zcela ztratila kontrolu. Tato navenek zcela usebraná a dokonale oblečená žena mi řekla následující: „Prostě vím, že pokud si dovolím se rozzlobit, udělám něco naprosto radikálního, například doma všechno rozmlátím.“

Celé roky, během kterých se snažila potlačit svůj vztek, zlost a hněv, se projeví tím, že si kolem svého těla vybudovala pětadvacetikilovou ochrannou stěnu z tukových polštářů. Když ale začala Jana během pár měsíců postupně upouštět svou roky nastřádanou zlost, měla pak své emoce bez problému pod kontrolou. Jakmile se uvolnila zlost, ztratila se i přebytečná kila a nekontrolovaná chuť k jídlu.

Napětí

Napětí neboli tenze je fyzickým projevem stresu. Stres samotný nám neublíží, protože je způsobován silami mimo nás. Problémem je však zvnitřnění stresu ve formě napětí a úzkosti. Termín „zvládnutí stresu“ pro mě byl vždycky termínem poněkud si významově odporujícím, protože není možné mít kontrolu nad

stresem, který vzniká ve vnějším světě. Člověk může pouze pracovat a zvládnout vnitřní reakci na vnější stres, tedy své napětí. Snažit se ovládnout něco, co je neovladatelné, vyvolává jen ještě větší napětí a tenzi. Kromě toho, hodně stresových situací má za následek pozitivní výsledky, jako například koupě domu, oslava vánoc, svatba. Navíc, u každého vyvolá napětí a tenzi jiný podnět, jiná situace. Napětí a tenzi v naší psychice i těle vyvolává naše hodnocení a představa o dané věci či situaci, které si děláme my sami. Toto hodnocení a představy určují stupeň stresu, neboli vnějšího tlaku, a v návaznosti na něj vzniká vnitřní a fyzické napětí, kterým pak trpíme.

Renomovaný filozof a autor mnoha knih Rollo May se staví proti používání slova „stres“ k popisu jak příčiny tak následku. To znamená, že protestuje, aby se slovo „stres“ používalo jako synonymum slova „úzkost“, protože slovo „stres“ je původcem úzkosti. Říká k tomu: „Pokud budeme používat slovo ‚stres‘ jako synonymum pro slovo ‚úzkost‘, pak nebudeme schopni rozlišovat různé (skryté a doprovodné) emoce, jako jsou strach, žal a zloba a vztek.“

Proto raději používám slova „napětí“, protože je to nejjednodušeji identifikovatelný důsledek stresorů. A právě napětí vede k přejídání, protože podvědomé víme, že jídlo otupuje mysl a v důsledku toho uvolňuje napětí, které v mysli vzniká. A tak se utíkáme ke zmrzlíně, sladkostem, hamburgerům, ale i ke zdravým potravinám.

Napětí je také hlavním faktorem, který vede k nutkavému přejídání v důsledku psychických a fyzických změn v těle. Nové studie v této oblasti poukazují na chemické změny, k nimž dochází v mozku v důsledku právě vnitřního napětí. Tyto změny pak mají za následek, že dostáváme nekontrolovatelnou chuť na určité potraviny, zvláště pak na ty, kterou jsou bohaté na karbohydráty. Strava s vysokým obsahem karbohydrátů je pro tělo dobrá, pouze skládá-li se z potravin s nízkým obsahem tuků, a je-li konzumována s mírou. Napětí však vyvolává neukojitelnou potřebu karbohydrátů s vysokým obsahem tuků, jako je například čokoláda, sladkosti, buchty, zákusky, pečivo. Ti, kteří ví o nebezpečí karbohydrátů s vysokým obsahem tuků, se pak utíkají ke karbohydrátům bez tuků, jako jsou

některé druhy rýžového pečiva, které však konzumují v obrovském množství.

Existuje několik profesionálně provedených studií, například těch, které byly vedeny pány Stroberem, Cattanachem, Mynorsem, Wallisem a Terrem, které se soustřeďují právě na vztah mezi „stresovými životními událostmi“ (mezi něž zařadili i zneužití v dětství) a přejídáním. Tyto studie dokládají, že lidé, kteří pořád musí něco jíst, kteří se přejídají nebo mají klinicky diagnostikované stravovací poruchy, zažili v životě mnohem více traumat a stresových událostí, než lidé, kteří žijí klidnějším životem. Všichni nezávisle dospěli k závěru, že jídlo a jeho konzumace jsou hlavním nástrojem užívaným k vyrovnání se s vnitřním napětím a úzkostí. A volí ho ti, kdo prošli nějakými traumaty.

Dr. Sarah Leibowitz z Rockefellerovy univerzity studovala několik let souvislosti mezi napětím a chemickými změnami v mozku a došla k mnoha fascinujícím závěrům (Marano, 1993). Zjistila, že naši potřebu karbohydrátů ovlivňují, ba určují, náš mozek a některé hormony. Jeden z hormonů, *kortizol*, začíná náš mozek uvolňovat tehdy, nastane-li v těle potřeba potlačit bolest. Co je však ještě zajímavější: Leibowitz objevila, že nadledvinky produkují nadbytek kortizolu právě v důsledku napětí. Kortizol následně v mozku stimuluje produkci látky zvané *neuropeptid Y*, který je podle ní hlavním spínačem naší neukojitelné potřeby karbohydrátů.

Jinými slovy, napětí v nás vyvolává touhu konzumovat karbohydráty. A pokud konzumujeme nadbytek karbohydrátů, zvláště pak těch s vyšším obsahem tuků, v těle proběhne jejich proměna na tělesný tuk. A co je nejhorší, tyto chemické změny v těle člověka navozené stresem – napětím a úzkostí – nutí tělo, aby se svých tukových zásob v žádném případě nevzdalo, jak zjistila Leibowitz! Takže vnitřní napětí nejenže vyvolává nekontrolovatelnou chuť k jídlu, ale dokonce zabraňuje hubnutí při snížení příjmu potravy!

Také Judith Wurtman se zabývala podobnými výzkumy a v mnoha svých článcích a knihách pojednává právě o vztahu mezi chemickou látkou, kterou produkuje mozek, *serotoninem*, a nezvladatelnou touhou po potravinách obsahujících karbohydráty.

Serotonin je neurotransmiter, který v těle plní úlohu chemického poslíčka, a je zodpovědný za změny nálad a kolísání naší energetické hladiny. Je-li jeho hladina v těle nízká, pak máme málo energie a máme špatnou náladu. Byla to Wurtman, která objevila, že konzumace karbohydrátů vyvolává v těle chemickou reakci, v jejímž důsledku se zvyšuje produkce serotoninu.

Vzhledem ke skutečnosti, že napětí a úzkost značně snižuje hladinu serotoninu v těle, pak zažíváte-li delší období napětí, zvyšuje se vaše potřeba karbohydrátů.

Další studie, tentokrát z Yaleské univerzity, odhalila znepokojivý vztah mezi vnitřním napětím a „tlustým břichem“ (Bricklin, 1993). Tamní vědci (Marielle Rebufe-Scrive, Ph.D. a Judith Rodin, Ph.D.) došly na základě svých rozsáhlých výzkumů prováděných jak na lidech tak na zvířatech, že napětí zvyšuje tvorbu tělesného tuku, a to zvláště v oblasti kolem břicha. Tuk v oblasti břicha je jedním z indikátorů zvýšeného rizika výskytu srdečního infarktu, mozkové mrtvice a cukrovky, a to jak u žen, tak u mužů.

Vzhledem k závažnosti výše uvedených skutečností bych se ještě předtím, než začneme probírat další emoci z řady SZNS, ráda věnovala tomu, jak uvedená zdravotní rizika snížit.

Třikrát na téma proč přestat otálet a začít konečně cvičit

Cvičení zvyšuje v těle hladinu serotoninu, produkovaného mozkiem (F. Chaouloff, 1989), který snižuje chuť na potraviny s obsahem karbohydrátů, zvyšuje hladinu energie a zlepšuje náladu. Cvičení je tudíž tím nejlepším nástrojem na zvládnutí napětí a úzkosti, stejně jako spalovačem tuků. Přesto se do cvičení mnoha z nás nechce. Proč?

Zjistila jsem svou vlastní zkušeností, že cvičení je účinné jedině když je provádíte pravidelně. A aby mohl člověk dělat něco pravidelné, a vydržet u toho, musí to vyhovovat jeho osobnosti. Já jsem například člověk, který potřebuje hodně intelektuálních podnětů. Moc mě baví číst a vést zajímavé rozhovory. A tak jsem si našla typ cvičení, který mi dovoluje číst, zatímco cvičím:

StairMaster. Číst si můžete i při jízdě na rotopedu, a nebo můžete běhat na šlapacím pásu a dívat se přitom na televizi.

Přesto však je mým nejoblíbenějším cvičením běh v přírodě. Často si vyjedu někam ven, kde vím, že je krásná příroda, a tam běhám a současně se kochám tou nádherou.

Díky této kombinaci mohu dýchat čerstvý vzduch, trochu se opálím a ještě potěším své oči. Jednou jsem si například šla zaběhat na pláž. Po chvílce jsem narazila na dost velkou skupinku lidí, kteří nadšeně a vzrušeně vykřikovali. Podívala jsem se stejným směrem a uviděla jsem v moři obrovskou velrybu, jak vyskakovala z vody a hrála si ve vlnách. Kdybych tam tehdy nešla, přišla bych o jeden z nejsilnějších zážitků ve svém životě!

Také jsem se naučila, jak samu sebe ke cvičení donutit takřkajíc „podvodem“. A zabíralo to na mé několik let. Stále nemám cvičení ráda, a už se to nezmění. Tady jsou triky, které zabíraly nejen na mé, ale i na mé klientky a návštěvníky mých dílen:

1. Berte cvičení jako svou každodenní povinnost, a ne jako něco co je volitelné podle nálady. Proč? Protože když si položíte otázku: „Chce se mi dnes cvičit?“ je velmi pravděpodobné, že se rozhodnete, že cvičit nebudete, protože máte málo času, například. Vymyslíte si spoustu jiných věcí jako například zajít do banky, zajít nakoupit, něco dodělat v kanceláři, uklidit doma, a podobně, jen abyste nemuseli cvičit. V okamžiku, kdy si dovolíte zapochybovat o tom, že cvičit prostě musíte, je velmi pravděpodobné, že ten den se už ke cvičení nedostanete.

Takže: přestaňte se dívat na cvičení jako na volitelnou kratochvíli. Žádná kratochvíle, natož pak volitelná, to není! Je to nutnost, aby si člověk zajistil dlouhý a zdravý život, stejné tak jako udržování optimální váhy a práce s vnitřním napětím a úzkostmi.

Doporučuji vám, abyste si cvičení zapsali do svého diáře podobně jako si zapisujete důležité schůzky a jednání. Najděte si několikrát týdně dobu, která se ke cvičení skutečně hodí, a pak se svého plánu držte. Nikdy cvičení v daný den úplně nezrušte. Pokud se objeví v tutéž dobu něco jiného důležitého, jednoduše cvičení posuňte na jinou dobu, ale téhož dne.

2. Spojte cvičení s něčím, co máte rádi. To na mě skutečně zabírá! Vždycky se postarám o to, abych měla něco hodně zajímavého ke čtení – nový časopis, knížku a nebo hodně zajímavý novinový článek. Když už čtení, kterého se nemohu dočkat mám, nedovolím si ho přechíst jindy než při cvičení. Už jsem se zmínila, že pokud při cvičení nějak nezaměstnám i svou mysl, strašně se nudím. Naštěstí mi můj StairMaster umožňuje, abych si při tréninku pohodlně četla. Mě při cvičení hodně motivuje čtení časopisů orientovaných na kondici a zdravý životní styl, jakými jsou *Prevention, Fitness a Shape*.

Když s pravidelným cvičebním programem začínáte, buďte se sebou trpěliví. Pokud máte větší nadváhu, pak vám doporučuji, abyste zauvažovali nad tím, zda raději nezačít chodit cvičit do cvičeben určených speciálně pro osoby s větší nadváhou. Většina ženských posiloven dnes už takové možnosti nabízí. Instruktorkami bývají většinou ženy, které samy mívaly kdysi velkou nadváhu, ale podařilo se jim ji cvičením shodit. Vědí, co obnáší cvičení, když je tělo díky své váze neobratné. Proto je cvičení sestaveno tak, aby vyhovovalo vaši speciálním potřebám a omezením. Kromě toho budete obklopeny ženami, které mají stejný cíl jako vy, což má ohromný motivační náboj. Navíc se budete cítit pohodlněji ve svém cvičebním úboru se ženami, které potřebují shodit přibližně stejné množství kil jako vy.

Kromě namáhavého aerobického cvičení, které provádím denně, dělám ještě každý druhý den v týdnu posilovačí cvičení s malými zátěžemi. Zvedání činek mě nudí stejně jako ostatní, ale výsledky v každém případě stojí zato! Díky tomuto tréninku mám svaly krásné vytvarované – tak jako nikdy předtím v životě.

Abych se k posilování přinutila, cvičím vždycky při jedné mé oblíbené talk-show v rádiu. Pokud mi z nějakého důvodu můj denní program nedovolí cvičit v danou dobu, tak si pořad nahraji na pásku a pustím si ho při cvičení později tentýž den. Pokud bych šla cvičit do tělocvičny nebo někam běhat, vzala bych si přehrávač a tu kazetu s sebou.

Mnoho mých klientů jezdí na rotopedu nebo šlape na šlapacím páse, a přitom se dívá na televizi. Máte-li například oblíbený seriál,

který běží zrovna, když jste v práci, nahrajte si ho a podívejte se na něj jedině při cvičení.

Přišlo mi zajímavé, že 64% z 1.018 dotázaných Američanů se sedavým zaměstnáním odpovědělo v jednom průzkumu (Neergaard, 1993), že by rádo cvičilo, ale že mají nedostatek času. V tomtéž průzkumu odpovědělo 84% těchže dotázaných, že každý týden stráví nejméně tři hodiny týdně u televize. Odborníci tudíž dospěli k závěru, který vás jistě nepřekvapí, že by totiž lidé měli cvičit během sledování televize.

3. Použijte na sebe trik „jen 75 minut.“ To je další vynikající motivátor, který vám pomůže obzvláště během dnů, kdy se vám do cvičení ale vůbec nechce. Řekněte si: „Budu dnes cvičit jen 15 minut. Když budu mít po těch 15 minutách chuť přestat, s cvičením pro dnešek skončím.“ V devíti případech z desíti svou denní dávku docvičíte dokonce. Když už jste si daly tu námahu a oblékly se do sportovního, tak je potřeba toho využít, no ne? Pokud však budete mít po těch 15 minutách s cvičením skončit, opravdu si to dopřejte.

Stud

Stud je poslední emocií SZNS, která je spouštěčem nutkavého přejídání, nad kterým nemáme kontrolu. Stud je emoce komplikovaná a sestává ze sebeobviňování, pocitů viny, pochybování o sobě, deprese a nízké sebehodnoty. Představte si štěně, které bijí, křičí na něj, a kterého si nikdo nevšímá. Při chůzi má hlavu skloněnou a ocas stažený mezi nohy. Tímto postojem vysílá do okolí informaci, a doufá, že jej ochrání před dalším ubližováním. Ta informace zní: „Nejsem nebezpečné. Jsem slabé. Prosím neubližujte mi. Jsem smutné a mrzí mě, že nedělám nic správně.“

Měla jsem hodně klientů, kteří prokazovali tyto rysy studu. Stud začíná v dětství, kdy se začne dítě obviňovat za to, že si ho nevšímají, že ho zanedbávají, anebo ho dokonce zneužívají či týrají. Namísto, aby se na toho, kdo mu ubližuje zlobilo, domnívá se, že to muselo zapříčinit ono, že se k němu dospělý takto chová. Svou zlost

a hněv tudíž směřuje dovnitř, obrací ho vůči sobě, namísto aby tyto emoce namířilo proti tomu, komu po právu patří.

Protože viní sama sebe, cítí vinu a stud. Jak už jsem se dříve zmínila, oběti sexuálního zneužití a znásilnění se často mentálně bičují za to, že „zavinili“ to, co se jim stalo. Je to lež, kterou do nich však vtiskne i sám pachatel, když jim při činu řekne, že..si o to sama řekla“. Pochybování o sobě samé ze strany oběti („Opravdu jsem já sama zapříčinila, aby mi něco takového udělal?“) je ještě umocněno studem z normální reakce těla, která doprovází vzrušení. Je zděšena, že je možné, aby ji tělo takto zradilo!

Oběti sexuálního zneužití se většinou cítí zlomené a zničené. Moje klientka Corrine, kterou opakovaně znásilňoval její otec, byla v šoku, když po třicítce otěhotněla. „Byla jsem přesvědčená, že mám tím, co mi dělal otec, zničenou dělohu,“ svěřila se mi.

V jedné studii provedené v roce 1989, která dotazovala 500 dospívajících, zjistili výzkumníci Cavaiola a Schiff, že 150 z nich bylo v dětství fyzicky nebo sexuálně zneužíváno. Těchto 150 mladých lidí prokazovalo značně nižší sebehodnotu ve srovnání s těmi, kteří zneužití nebyli, a to bez ohledu na formu zneužití a na pohlaví zneužívaného.

V jiné studii, která se zabývala zkoumáním 78 žen trpících stravovacími poruchami, došel její autor Oppenheimer v roce 1985 k závěru, že: „Žena, která má zkušenost se sexuálním zneužitím trpí častěji pocity méněcennosti nebo odporem vůči vlastnímu ženství a sexualitě. Z toho pak vycházejí její problémy s tělesnou váhou, postavou a velikostí.“

– Stud vyvolává nutkavé přejídání z mnoha důvodů. Žena, která trpí studem, jí proto, aby se utěšila a aby nebyla sama (jídlo se stává jejím společníkem). Jídlo je pro ni však i formou odpočinku a řeckně rekreace, protože se vyhýbá společenským kontaktům, jejichž potřebu má každý normální člověk. Izoluje se od ostatních a považuje se za bytost, která nemá žádnou hodnotu: „Stejně bych se nikomu nelíbila“ nebo „Kdo by si mě mohl oblíbit!?“

Je to velmi smutné, ale pravda je taková, že čím více žena přibírá, tím roste a prohlubuje se i její stud. Vědci (Martin, 1988) provedli testy sebehodnoty u 550 dívek ve věku od 14 do 16 let. Našli jasnou

souvislost mezi váhou těla a sebe-hodnotou dívky. Jejich závěr zněl: „S tělesnou váhou klesá sebehodnota.“

Když žena jí tak nekontrolované, že její tělo začne být obézní, zjistí, že okolí se k jejímu tlustému tělu chová s pohrdáním.

Moje klientka Jody si mně stěžovala: „Jsem například na nákupech a někdo za mnou nahlas řekne: To je ale tlusté prase!“ Myslí si, že jen proto, že jsem tlustá nic necítím?“ Jody sama potvrzuje, že když se setká s podobnou krutostí, takové dny mnohem více jí.

Jak na SZNS vyzrát

Prošli jsme si různé situace, včetně emocí SZNS, které spouštějí neovladatelnou chuť k jídlu. Také jsme si řekli o několika možných řešeních. Nyní se dostáváme k bodu, kdy se pokusíme o to, abychom věci dělali vědoměji a také abychom k sobě byli co nejupřímnější.

Když pocítíte hlad, je životně důležité, abyste odolali impulzu, který vás nutí automaticky sáhnout okamžitě po jídle. Namísto toho si položte otázku: „Je možné, že teď cítím Strach, Zlost, Napětí nebo Stud?“ Už jen tím, že si tuto otázku položíte, získáte pocit, že se vy sami stáváte větším pánem nad chutí, která vám dosud vládla neomezeně. A dobrá zpráva! Tato otázka může sama o sobě emocionální hlad potlačit! A nebo ho alespoň zmenšit do takové míry, že už s ním budete sami moci vědomě pracovat.

Afirmace a vizualizace (tvůrčí představy), které najdete v příští kapitole, jsou tytéž, které jsem používala já sama při svém vlastním léčení, ale také později se svými klienty a návštěvníky mých dílen. Proším, najděte si čas, abyste mé návrhy a rady uskutečnili. Opravdu to funguje! Ale nejdříve je třeba vynaložit úsilí, abyste je vnitřně přijali a ony se tak mohly stát součástí vás a vašeho života. Neexistuje totiž žádný jednodušší způsob, jak navždy snížit vaši nezvladatelnou chuť k jídlu! Neexistují žádné zázračné tablety, prášky, ani diety!

KAPITOLA JEDENÁCTÁ

Jak prolomit začarovaný kruh bolesti a nadbytečných kil

„I řekl jim Ježíš: ‚Kvůli své nevěře. Vpravdě vám říkám, jestliže budete mít víru jako zrnko hořčice, řeknete této hoře: ‚Přemísti se odtud tam‘, a ona se přemístí, a nic pro vás nebude nemožné.“

– Matouš 17:20

Zapůsobil na vás obsah předchozích kapitol? To nejlepší teprve přijde. Tím, že změníte své myšlení, zjistíte, že se začíná měnit i vaše tělo. Znamená to, že se sníží vaše chuť k jídlu a váš tělesný tuk začne postupně mizet. Už nebudete potřebovat obranné prostředky, jakými jsou jídlo a tuk, kterým jste obaleni. Je čas, abyste strhli své obranné valy. Už nejste v nebezpečí. Vše je v pořádku a vy jste v naprostém bezpečí.

Jako děti jste nebyly zodpovědné za to, co se vám stalo. Za to je zodpovědný onen dospělý či dospívající, který vám ublížil. (Možná jste si už všimli, že tento bod v knize neustále opakuji a stále budu opakovat.) Takže vás nyní nejprve požádám, abyste si před očima vyvolala jasný obrázek sebe samé jako malé holčičky nebo dospívající dívky, v období, kdy jste byla poprvé zneužita, týrána, nebo kdy vám poprvé ublížili tak, že vás to hluboce ranilo a poznamenalo.

A teď tu dívku v duchu pořádně obejměte a stiskněte. Řekněte jí, že je to v pořádku, že to nebyla její chyba a že ji máte moc ráda. Ujistěte ji, že už nemusí mít strach, ani se ničím trápit. Ale co je nejdůležitější, řekněte jí, aby si odpustila, protože nespáchala nic zlého, ani se ničím neprovinila.

Kdykoli ucítíte první z emocí SZNS, to jest Strach, okamžitě tu malou holčičku v sobě znovu pevně obejměte. A opět ji ujistěte, že je v bezpečí a nemusí se ničeho bát. A že ji máte moc ráda.

Tímto procesem začínáte pracovat na proměně emocí SZNS ze Strachu, Zlosti, Napětí a Studu v Odpuštění, Přijetí a v Důvěru sebe samu. Tím, že svou malou vnitřní holčičku budete hodné objímat, chválit, povzbuzovat a ujišťovat, a dávat jí najevo svou lásku, budete si nahrazovat to, co vám nedali či upřeli vaši rodiče. Představujte si přitom, že vy jste v jedné osobě maminka a tatínek v té době, kdy jste je jako dítě potřebovala. Já s velkou oblibou říkám, že: „Nikdy není pozdě na to, mít šťastné dětství,“ a myslím si, že je to naprosto přesné a vystihuje to účinek takového působení.

Kdykoli znovu pocítíte Strach, Zlost (vztek, hněv), Napětí a Stud, okamžitě si nahlas řekněte tuto afirmaci:

„Odpuštím si, přijímám se taková, jaká jsem a důvěřuji si.“

Říkejte si to znovu a znovu, aby se vám síla přesvědčení o této afirmaci dostala až do krve, a tak postupně vymazala z vaší duše pocity ohrožení.

Toto prohlášení je nejdůležitějším bodem v procesu vašeho uzdravení. Napište si tuto větu na kartičku nebo na papír a dívejte se na ni co nejčastěji. Můžete si ji například přilepit na zrcadlo v koupelně, na lednici nebo na monitor počítače.

Následují další afirmace, které tuto hlavní afirmaci podpoří. I ony budou napomáhat vašemu uzdravení. Na začátku knihy jsem už popsala, jak jsem tyto afirmace používala já, abych se vyléčila ze svého traumatu. I vy si můžete nahrát vlastní kazetu, která vám pomůže dosáhnout úžasných výsledků! Vybízím vás, abyste učinili totéž.

Afirmace:

*Jsem dobrý člověk.
Dnes dávám svobodu své bolesti.
Dostává se mi jen to dobré.
Vše, co se mi právě děje, je dobré.
Mám ráda tu malou holčičku ve svém nitru.
Bůh mě stvořil ke svému obrazu.
Moc dobře se o sebe starám.
Zasloužím si od života to nejlepší.
Jsem jednota a celek.
Dovoluji si starat se o své potřeby.
Líbí se mi se o sebe starat.
Bůh si přeje, abych byla šťastná.
Moje rodina má prospěch z mého štěstí a spokojenosti.
Ráda žádám o pomoc druhé, a ráda ji přijímám.
Jsem silná.
Věřím svým snům.
Jsem schopna dosáhnout všeho, co si dokážu představit.
Dnes dělám kroky k uskutečnění svých snů.
Jestli se to stane, je na mém rozhodnutí.
Mám ráda výzvy.
Jsem tvořivá.
Umím výborně řešit problémy.
Mám zdravý selský rozum.
Jsem úspěšná.
Umím dobře nakládat se svými penězi.
Obklopuji se milujícími lidmi.
Očekávám a zasloužím si naplňující vztahy.
Přitahuji do svého života spokojené a zdravé lidi.
Investuji do své budoucnosti.
Je moc příjemné se o sebe starat.
Odměňuji se za své úsilí.
Toto je ta nejlepší doba pro uskutečňování mých snů.
Důvěřuji svému úsudku a svému vnitřnímu hlasu.
Mám dobrou intuici.
Jdu cestou, která je pro mě nejlepší.*

Vyjadřuji své pocity.
Je dobře, že jsem upřímná.
Vždycky mám kolem sebe dobré lidi.
Jsem v naprostém bezpečí a je o mě postaráno.
Očekávám, že se stane jen to nejlepší.
Dějí se mi jen ty nejlepší věci.
Zasévám semínka své budoucnosti.
Raduji se ze svých úspěchů.
Přijímám komplimenty a chválu.
Jsem schopna rozumně riskovat.
Píší si seznam svých přání, která se do jednoho vyplní.
Všechny mé sny se splní.
Život je nádherná cesta.
Mé tělo je dokonalé, zdravé a krásné.

Ve své vynikající knize *Miluj svůj život* píše Louise Hay o tom, jakou sílu a moc afirmace mají, a že jejich pomocí můžete vyřešit spoustu svých problémů, které si povětšinou svým způsobem myšlení sami vytváříme. Píše:

*Svým klientům vždycky říkám: „Musíte mít v sobě zakódovanou potřebu takových podmínek, jinak byste tak nežili a nepotkávalo by vás to, co vás potkává. Uděláme krok zpátky a budeme pracovat na **OCHOTĚ. VZDÁT SE TÉTO SVÉ POTŘEBY**. Jakmile už potřebu takových podmínek mít nebudete, přestanete toužit po cigaretě, přejídání, anebo jiném negativním vzorci chování či zlovyku.*

Jedna z prvních afirmací, kterou s Louise Hay její klienti používají je tato: *Jsem ochotna vzdát se své **POTŘEBY** odporu, a tím i své bolesti hlavy, zácpy, nadváhy, nebo nedostatku peněz a tak dále...*“ Odpovídající problém si klient dosadí sám. Pokud nejste schopni přijmout tuto afirmaci, ostatní afirmace také nebudou fungovat.

Zcela s Louise Hay souhlasím, když říká, že cítíte-li neodolatelnou potřebu se najíst, je důležité se podívat pod povrch té nekontrolovatelné touhy a zabývat se motivy, které ve vás emocionální hlad vzbouzejí. Namísto abyste zamířili k lednici nebo

do spíže, na chvíli se zastavte a položte si otázku: „Utíkám tak od nějaké nepříjemné a obtěžující myšlenky nebo pocitu?“ Jen tím, že si tuto otázku položíte, získáte nad svou chutí převahu a budete více u vědomí na to, abyste mohli svou automatickou reakci zabrzdit, přemoci se a nejt se „přecpat“.

Síla vizualizace neboli tvůrčí představivosti

Vždycky jsem byla zastáncem vizualizací, protože jsem si sama vyzkoušela, jakou obrovskou moc mají. Díky nim jsem v životě dosáhla neuvěřitelných úspěchů. Nemyslím si však, že by tvůrčí představivost byla působením magických sil, ani že by byla kouzlem či božským zásahem do života člověka. Věřím, že funguje proto, že si dokážete představit dosažení nějakého svého cíle, pomůže vám vizualizace na jeho uskutečnění pracovat, dokud jej skutečně nedosáhnete.

Než jsem se stala publikovanou autorkou, představovala jsem si, že mi má kniha vyšla. Představovala jsem si ji v naprostých podrobnostech graficky zpracovanou a svázanou. Dokonce jsem si představovala – vizualizovala – že můj rukopis koupí jedno z největších vydavatelství, totiž Bantam.

Aby byla moje vizualizace co nejpřesnější, vystříhla jsem si malé logo Bantamu – červeného kohouta – z každé stránky a obálky všech knih, které jsem měla. Nalepila jsem si je pak všude: na zrcadlo v koupelně, na dveře ledničky, na palubní desku auta. Během svých každodenních meditací jsem si představovala svou knihu v knihkupectví se svým jménem vytištěným na hřbetu knihy, přímo pod logem vydavatelství Bantam.

Pracovala jsem s touto představou, dokud se mi nedostala do krve. Byla jsem přesvědčená, že když budu tvrdě pracovat, má kniha u Bantamu vyjde přesně tak, jak si to představuji. Mou první knihu – *My Kids Don't Live with Me Anymore: Coping with the Custody Crisis (Mé děti se mnou už nežijí: Jak se vyrovnat s krizí v boji o svěření dětí do vlastní péče)* – skutečně málem koupili! Na poslední chvíli se však rozhodli, že vzhledem k tomu, že už vydali jednu knihu na stejné téma, tu mou nekoupí.

Další knihu, kterou jsem napsala už nabízel můj literární agent na aukci. Bantam bylo jedno z nakladatelství, které udělalo nabídku. Bohužel nabídli mnohem méně než nakladatelství Harper&Row, které nakonec mou druhou knihu *The Yo-Yo Syndrome Diet (Dieta s jo-jo efektem)* vydalo. Tuto knihu pak k vydání převzalo už v doplněném vydání nakladatelství Hay House pod názvem *The Yo-Yo Diet Syndrome (Jo-jo efekt v oblasti jídla)*.

Ale stalo se to u třetí knihy! Během turné, na němž jsem představovala svou knihu *Dieta s jo-jo efektem*, měla většina všech hostů a návštěvníků potřebu dozvědět se co nejvíce o závislosti na čokoládě. Můj pohled na tuto závislost je následující: touha po čokoládě plyne z nevyvážené a nesprávné diety, či má psychologické příčiny (o mnoha z nich jsem se zmínila v této knize). Pokud se konzumace čokolády zcela vzdáte, budete se cítit ochuzeni, a skončíte tím, že se jí vždycky jednou za čas přejíte. Proto je nejlepší si sem tam dopřát kousek nízkotučné čokolády. Nicméně, tématu závislosti na čokoládě jsem se věnovala v druhé knize jen krátce, a tak jsem se rozhodla, že napíši svou třetí knihu: *The Chocoholic's Dream Diet (Vysněná dieta milovníků čokolády)*.

Nakladatelství Bantam mi udělalo během literární aukce první nabídku, a já jsem po příležitosti, aby by mi u nich vyšla kniha, okamžitě skočila! Když kniha vyšla, uviděla jsem ji poprvé v knihkupectví. Stála tam na polici, a vypadala přesně tak, jak jsem si ji čtyři roky představovala: mé jméno na hřbetu knihy a nad ním malý červený kohoutek. Bylo to úžasné! A potvrdilo mi to, jakou moc má vizualizace!

Moje mysl s vizualizací pracovala do té doby, dokud se mi sen nesplnil!

Jednou z nejlepších knih napsaných na téma vizualizace je kniha *Positive Imaging (Pozitivní představy)* od Normana Vincenta Peala. Všechny jeho knihy jsou výborné, ale tato se týká právě tvůrčí představitivosti. Doporučila jsem ji mnoha svým klientům.

Už jsem se zmínila, že i kniha Louise Hay *Miluj svůj život* je velmi cenná, pokud se týče práce s destruktivními obrazy a představami, které máme uloženy ve své mysli. Mně samotné velmi pomohla při práci s mými vlastními pokřivenými představami

týkajícími se peněz a vztahů. S pomocí její knihy jsem „upravila“ své představy o tom, že mám právo na finanční a milostný úspěch. Její kniha mi neuvěřitelně pomohla vytvořit naplňující život, který dnes žiji.

Představujte si sebe sama štíhlou

– *Elaine u mě začala psychoterapii s cílem zbavit se nadváhy. Byla to velmi přitažlivá, sexy žena, která se skvěle starala o své vlasy a pleť, a ačkoli kvůli své práci v továrně musela chodit v tričku a džínách, vždycky vypadala dokonale upravené. Při prvním sezení mi řekla, že je jedinou ženou, která pracuje na oddělení jinak plném mužů.*

Měřila 164 centimetrů a vážila 117 kilogramů. Než ke mně přišla, vyzkoušela během roku čtyři různé zeštíhlující programy. Při každé dietě jí začala jít váha lehce dolů, ale pokaždé se zastavila na váze 100 kilogramů.

„Nikdy jsem se nedostala pod 100 kilo“, oznámila pevným hlasem. Slova, která zvolila i způsob, jak je pronesla mi daly vědět, že je to její vlastní rozhodnutí, že se vždy váha zastaví na 100 kilogramech, ačkoli o tom sama neví. Ale hned jsem jí to neřekla. Nevěřila by mi.

Místo toho Elaine navštěvovala má tradiční psychoterapeutická sezení zaměřená na zhubnutí. Nepřekvapilo mě, že u ní začala kila klesat se závratnou rychlostí. Její váha klesala na 115 kg, 113, 110, a pořád níž a níž. Každý týden jsme se zabývaly jejími bolestivými zážitky, jak z minulosti, tak přítomnosti, odkrývaly jsme a uzdravovaly všechnu její nastřádanou bolest, a s ní přebytečná kila.

A pak se to stalo. Dosáhla 101 kilogramů, a tam se zastavila. Měsíc a půl její váha kolísala mezi 100,5

a 102 kilogramy. Když už jsme se obě obávaly, že své úsilí zhubnout vzdá, pomohla jsem jí rozpoznat něco, co pro ni mělo nebetyčnou důležitost: Elaine se nemohla dostat pod váhu 100 kilogramů, protože si sama sebe neuměla představit s váhou nižší než sto kilo.

Nejdříve jsem Elaine požádala, aby zavřela oči, aby ji nic nerozptylovalo. Nato jsem ji požádala, aby si představila samu sebe, jak stojí na své váze v koupelně. Pracovaly jsme na tom, aby ta představa byla opravdu živá. Pak jsem ji požádala, aby mi přesně popsala, co ve své vizualizaci „vidí“. Popisovala, že má na sobě spodní prádlo, že ji po došlápnutí na kovovou plošku váhy studí nohy, a že rolička toaletního papíru je už zase skoro u konce.

Pak jsem jí požádala, ať mi řekne číslo, které váha ukazuje. Kolik tam stojí?

„101 kilogramů,“ odpověděla.

„Dobře. Ráda bych, abyste si teď představila, že se to číslo mění. Můžete si představit 100,5 kilogramů?“

„Ano“, odvětila Elaine.

„Výborně!“ A můžete změnit to číslo na 100?“ Po chvíli řekla: „Ano, teď je tam 100.“

„Výborně. Budeme pokračovat. Teď si představte, že tam stojí 99,5.“ Ticho.

„Vidíte na displeji 99,5, Elaine?“ zeptala jsem se jí po chvíli.

„No... nevidím,“ a začala mi to vysvětlovat s doširoka otevřenými očima: „Kdykoli to změním na 99,5, tak se to okamžitě vrátí zpátky na 100!“

„Dobře. Zkusíme to znovu. Zavřete znovu oči, a teď se několikrát za sebou zhluboka nadechněte...“

Na změně čísla v její vizualizované představě jsme pracovaly usilovně po zbytek sezení, a nepovedlo se. Až při dalším sezení se nám to podařilo. Číslo 99,5 už na číselníku zůstalo. Jakmile byla schopna se mentálně ustálit na představě, že váží 99,5 kilogramů, její váha začala klesat. Příští týden mě Elaine objala, když přišla na další sezení a předala mi polaroidovou fotografii, kterou udělala, když stála na své váze v koupelně. Byly na ní dvě bosé nohy a červené číslo na displeji, které ukazovalo 99,5!“

„Přesně jako v té představě,“ zvolala Elaine nadšeně.

Vidíte, dokud si nebyla Elaine schopna představit, že váží méně než 100 kilogramů, nemohla hranici stovky na váze překročit. Byla přesvědčená, že je navždy odkázaná mít svých 100 kilo, a nevědomě tuto svou víru zhmotňovala. Ještě jednou podotýkám, že vizualizace

neboli tvůrčí představivost není žádnou magickou praktikou ani kouzelnickým voodoo. Dokazuje však, jak obrovský dopad mají na náš život naše rozhodnutí a představy.

Elaine si byla naprosto jistá, to jest rozhodla se, že její váha nemůže klesnout pod 100 kg. Pokaždé, když se k této váhové hranici dostala, pomyslela si: „Vždyť to stejně nemá smysl,“ a povolila ve svém úsilí a odhodlání. Přestala chodit cvičit, začala si místo nízkotučného dresinku na salát dopřávat tučný majonézový, a tak je jasné, že její váhový úbytek se musel zastavit, jako by tou hranicí byla uhranutá.

V překročení hranice 100 kilogramů, jí příliš nepomohlo ani prohlášení jednoho z „poradců“ spolku dietám, který navštěvovala. Ve skutečnosti to byl člověk neškolený, původním zaměstnáním prodejce, který na sobě nosil bílý laboratorní plášť. Ten ji utvrdil, že jednou provždy skončí na sto kilogramech. „To je vaše přirozená váha,“ vysvětlil Elaine. „Zdá se, že jde o geneticky předurčenou váhu, s níž se vaše tělo cítí nejpřirozeněji.“ Tato proklamace upevnila její přesvědčení, že nikdy nedosáhne své vysněné váhy 75 kilogramů.

Popsaný přístup by se dal přirovnat k případu, kdy by danému člověku celý život neustále opakovali: „Nemáš na to, nikdy ničeho nedosáhneš, nikdy nebudeš mít úspěch.“ Představme si, že tato osoba by si moc přála získat vysokoškolské vzdělání, ale věřila by, že ať se pokusí o cokoli, vždycky selže. Kdyby úspěšně složila všechny zkoušky potřebné k ukončení školy, kromě jediné, znamenalo by to, že ji od cíle dělí jen malý kousek. Pokud by však nevěřila, že si zaslouží úspěch, nedovolila by si ho a neuspěla by. Taková osoba by si pak najednou našla něco „mnohem důležitějšího“, co musí udělat nebo zařídit: například se vdát, nebo si najít práci, odstěhovat se, anebo mít další dítě. Hlavně aby to vypadalo, že má naprosto dokonalý a rozumný důvod vzdát se svého snu těsně před dosažením cíle. A tak by ostatním, ale hlavně sama sobě, naprosto rozumně vysvětlila, proč své studium nemohla dokončit.

Teorie o geneticky předurčené váze, která Elaine přesvědčila, že „je prostě od přírody naprogramovaná, aby vážila svých 100 kilo, „fungovala úplně stejně. Začala se blížit svému cíli, a najednou to

vzdala. Když jsem jí však pomohla, aby své přesvědčení změnila, změnila se i její očekávání. A díky tomu se změnilo i její chování.

Zasloužíte si tělo, po jakém toužíte

Jedním z bloků, s nímž se Elaine potýkala byl pocit, že si nezaslouží dosáhnout váhy, kterou si předsevzala. Jakmile její váha klesla na 90 kilogramů, popadl ji strach, že všechno, co zhubla, zase přibere. Proč? Vzhledem k tomu, že každé kilo tuku se u ní rovnalo kilu bolesti, začaly jsme hledat důvody, které ji nutí si myslet, že si nezaslouží normální tělesnou váhu.

– Elaine, jak už jsem řekla, pracovala jako jediná žena v kolektivu samých mužů. Probíraly jsme pocity, které v ní vyvolává pozornost mužů, a okamžitě bylo jasné, kde je takříkajíc zakopaný pes. Ukázalo se, že měla strach z obdivných pohledů svých kolegů a komplimentů, kterými by zcela jistě hodnotili její vylepšenou postavu.

Elaine byla typ přirozeně sexuální přitažlivé ženy, která kolem sebe šíří erotické charisma a sex-appeal bez ohledu na to, zda má nebo nemá nějakou nadváhu. Vypadala jako Mae West s kaštanovými vlasy – s vlahými očima a hrdelním hlasem – a muži po ní šíleli. A to ji upřímně děsilo.

Zjistily jsme, že trpí pocitem viny kvůli své přirozené schopnosti přitahovat obdiv mužů. Abychom se dostaly ke kořenům tohoto pocitu, požádala jsem Elaine, aby se rozpomněla na všechny případy, kdy se tak cítila.

Rok za rokem jsme se nořily do její minulosti, odkrývaly jsme jeden za druhým, až si Elaine vzpomněla, jak na ní žárlily všechny ženy v okolí, protože mohla mít každého kluka, kterého chtěla. To však ještě pořád nebylo jádro jejích pocitů viny.

To, nač jsme nakonec narazily mělo kořeny až v jejím dětství. Elaine měla v dětství blízký vztah se svým. Chodili spolu vyřizovat různé věci a pochůzky, jezdili spolu na celodenní výlety, a její otec se k ní choval, jako by byla dospělá. Mluvil s ní o všem možném: o své práci, o svých snech, a také o svých přítelkyních.

„O přítelkyních?“ přerušila jsem ve vyprávění Elaine. „Copak spolu nebyli vaši rodiče čtyřicet let, když váš otec zemřel?“

„Ano, ale otec míval milenky. Nevím, jestli o tom maminka něco věděla, ale táta mi o každé z nich vyprávěl, „řekla Elaine a potutelně se usmála. „Dokonce mě s sebou na schůzky s nimi brával. Myslím, že to, že mě bral s sebou, sloužilo jako záminka, že matka neprotestovala, když odcházel z domova.“

S Elaine jsme nakonec zjistily, že i když se cítila polichocená zvláštní otcovou přízní i tím, že byla jeho jedinou důvěrníci, bylo to pro ni příliš velké citové břemeno, na které nebyla připravená. Vzpomínala si, že všechny otcovy milenky byly stejný typ: svůdné typy s bohatým účesem. Všichni tři se tak společně vydávali do restaurace, do kina, a nebo do bytu té které přítelkyně. Ty se pak snažily získat si Elaininu přízeň, ale ona k nim necítila nic než opovržení a lítost. Uvědomovala si, že ohrožují pozici její matky.

Elaine nikdy nikomu o otcových avantýrách neřekla. Když vyrostla a zjistila, že se její tělo začíná podobat svůdným postavám, které měly všechny otcovy přítelkyně, zděsila se. Její zděšení se ještě prohloubilo, když ji začali muži pravidelně zvat na schůzky. Tehdy začala přibírat na váze.

Kdykoli zhubla, její eroticky přitažlivé tělo, ale i osobnost, okamžitě zářily jako obrovský neon. Muži si jí začaly okamžitě všímat, a tím se aktivoval její pocit viny a strach. Největší hrůzu v ní vyvolávalo vědomí, že většina mužů v práci byla ženatá, ale přesto byli připraveni se jí dvořit kvůli jejím štíhlejším křivkám.

„Připadám si jako bych byla jednou z otcových milenek,“ přiznala si nakonec. Jakmile uviděla a přijala důvody a spojitost mezi svou nadváhou a touto bolestí, mohly jsme na bolesti začít pracovat, abychom ji uzdravily a tím odstranily. Elaine už chápala, proč měla pocit, že si krásnou štíhlou postavu nezaslouží. Už také chápala, proč v ní pozornost mužů vyvolávala takovou panickou hrůzu, a také proč se cítila vina kvůli tomu, že je přitažlivá. Mentálně také přeprogramovala svou představu o své váze do té míry, že už si dokonce byla schopna na váze představit oněch vytoužených 75 kilogramů.

Během dvou měsíců se stal její sen skutečností. Elaine už se nebála, že znovu přibere, a také se naučila rozhodně se vypořádat s pozorností mužů. Nepatřičné nabídky ve formě sexuálního obtěžování byly ve firmě vyřešeny obvyklou oficiální cestou. Neškodné pozornosti si přestala vnímat a začala ji brát jako přirozenou součást života přitažlivé ženy. Elaine si jednoduše zvykla, že na hezké ženy se prostě obdivně hvízdá. A že z toho dokonce může mít někdy i radost.

Jakou o sobě máte představu?

Existuje jedno staré přísloví, které má podle mé hodné pravdy: „Bůh by nedal člověku schopnost snít, pokud by mu také nedal schopnost, jak své sny naplnit.“ Myslím, že každý kdesi hluboko v duši ví, jaký sen mu Bůh dal při narození do vínku, a kým opravdu je se vším všudy: se svým „vysněným“ vzhledem, životním stylem, jaké je jeho vysněné zaměstnání, a jaká je jeho pravá osobnost.

Zeptala jste se někdy sama sebe jak byste vypadala podle svých vysněných představ? To jest, pokud byste se mohla proměnit a stát se přesně takovou jako byste chtěla být. Jaká byste byla? Jak byste vypadala? Jak byste se chovala? Jakou práci byste chtěla dělat? Jaký byste měla domov a rodinný život?

Tento váš sen, vaše ideální představa o sobě samé je plánem, projektem či, chcete-li, „architektonickým návrhem“ k uskutečnění vašeho životního snu, který vám dal při vašem zrození Bůh. Můžete se rozhodnout zcela změnit své nynější životní podmínky, a nebo je jen trochu poupravit. Já osobně jsem toho plánu využila k několika zásadním generálním opravám, a jen to mi zachránilo život.

Pokud neplníme svůj životní úkol, zakoušíme tlaky a nepohodlí. Máme pocit, že něco ve našem životě není v pořádku. Já jsem to prožívala jako pocity naprosté časové tísně. Sužoval mě strach, že umřu dřív, než naplním to, k čemu jsem byla určena, proč jsem se narodila. Toto emocionální napětí bylo příčinou mých velkých bolestí žaludku, kterými jsem trpěla. Skutečnost, že neplním, k čemu jsem byla předurčena, že žiji naprosto odlišné od plánu, který mi byl dán při zrození, mě užírala zažíva!

Když jsem se ale vzpamatovala a začala jsem postupovat tak, abych dosáhla svého „plánu“, podle nějž jsem se měla stát psycholožkou a autorkou bestsellerů, měla jsem mít přitažlivou postavu a krásný vztah, a žít u moře, připadalo mi, že se připravuji vystoupit na Mount Everest. Nebyla jsem si tehdy jistá, jestli se mi podaří vylézt na vrchol, ale potřebovala jsem to zkusit!

Kromě svých každodenních afirmací a vizualizací mi hodně pomohlo v dosažení mých cílů také to, že jsem si všechna svá přání sepsala. Jedna z mých profesorek, žena, kterou jsem velmi obdivovala, jednou naší třídě zadala úkol. Měli jsme sepsat všechny své nejdivočejší sny. Napsala jsem tehdy všechno, nač jsem si vzpomněla, jako dítě v hračkářství, které si může vybrat všechno, co chce. Pak jsem ten seznam někam založila a už jsem na něj nemyslela.

Asi tři roky nato jsem papír našla mezi knihami. A víte, co se stalo? Splnila jsem si od té doby všechno, co jsem tehdy na seznam napsala – od exotické dovolené až po značku auta, po kterém jsem toužila, včetně univerzitního titulu, publikování svých knih, až po lepší vztah s mými dvěma syny. Všechno v mém životě bylo odrazem toho, co jsem si před třemi lety napsala.

Obovskou moc a účinnost písemného zachycení cílů a přání potvrdil i výzkum. Na aktu psaní i na tom pracovat pak se slovy napsanými na papíře něco je. Mozkové buňky jsou tím aktivovány mnohem více než při obyčejném myšlení. Vaše cíle a přání se vám tak zakódují do mozku, a vaše kroky pak odrážejí vaše očekávání: „Dosáhnu svých cílů.“

Vím, že změnit svůj život, nebo jeho část, je těžké a někdy dokonce bolestné. Já sama mám za sebou dlouhou a namáhavou cestu, na níž jsem mnohokrát ztratila odvalu a chtěla to vzdát. Ale ten tlak ve mně, to vnitřní puzení mě vřdycky znovu a znovu popohánělo vpřed. To puzení bylo od Boha, který naléhal, abych splnila úkol, který mi uložil. A totéž očekává Bůh od každého z nás.

Jakmile se toto puzení a tlak na vás zmenší, v důsledku toho, že jdete po cestě, která vám byla Bohem určena, vaše chuť k jídlu se přirozeně sníží. Jakmile začnete hubnout, zjistíte, že změna vaší

postavy přinese nové zážitky a zkušenosti. Některé budou stresující, ale mnoho z nich příjemných a pozitivních.

Je velmi pravděpodobné, že tím, jak budete ztrácet svá kila bolesti, začnou se také měnit a růst vaše vztahy. Budete jako pokoj, který byl celé roky zavřený, a který se najednou otevře slunečnímu světlu a čerstvému vzduchu. Světlo odhalí sem tam usazený prach a bude potřeba trochu poklidit, a taky něco opravit, ale také se vám otevře mnoho krásných možností, s nimiž přijdou nové zážitky a nové začátky. Světlo z vašeho života nejspíš také vyžene osoby, které zoufale lpí na negativním pohledu na svět, a světlo nesnesou. Ocitnete se v pozici, kdy se budete chtít s těmito lidmi, kteří za všech okolností trvají na své „temnotě“, rozloučit, aby vás nestahovali zpět do své temnoty.

Tím, že se přestanete přejídat, si také začnete bolestně uvědomovat vše, co vás trápí a omezuje. Jídlo, jak už jsme si řekly, mnoho z nás užívá jako prostředek k utlumení vědomí, doslova k jeho otupení. Problematické manželství, nudné zaměstnání, finanční problémy a potíže v rodině jsou pak mnohem snesitelnější. Jakmile však z vašeho života zmizí přebytek jídla, budete si mnohem více uvědomovat všechno kolem sebe, jak to dobré, tak to zlé. Je přirozené, že přijdou chvíle, kdy se zatoužíte znovu přejíst, ale nejlepší způsob, jak si zabránit v tom, abychom se vrátily ke starým zvykům, je být k sobě upřímné a přiznat si motivy, které se za touto potřebou skrývají, a uvědomit si, kam cesta přejídání vede.

Jakmile si uvědomíte, že si jídla dopřáváte přes míru, položte si otázku: „Proč tohle jím?“ Už jen samotná tato otázka vám pomůže získat nad sebou kontrolu, neboť se skrze ní vrátíte k vědomému pohledu na věc. Jste-li k sobě upřímné, a přiznáte-li si otevřeně své motivy, automaticky získáte větší kontrolu nad svým chováním.

Nezapomínejte, že kdykoli něco pozřete, rozhodujete se o velikosti svého oblečení. Rozhodnete-li se, že budete jíst velké množství potravin s vysokým obsahem tuku, rozhodujete se, že chcete mít tělo obalené tukovými polštáři a velikost XXL. Okamžik, kdy přestanete za svou nadváhu vinit svého partnera, své děti, svou pracovní vytíženost, své zaměstnání, své finance, svou genetiku, svou štítnou žlázu, svůj metabolismus, anebo dokonce svůj věk, je

okamžikem, ve kterém se skutečné rozhodujete, že zhubnete a nadále zůstanete štíhlé.

Vím, jak je lákavé za svou nadváhu vinit vnější okolnosti, I já jsem měla výbornou výmluvu, proč zůstat tlustá: porodila jsem dvě děti a většina žen ze strany obou mých rodičů měla nadváhu. Ale rozhodla jsem se, že tyto výmluvy za svou realitu nepřijmu. A jsem opravdu šťastná, že se s vámi mohu podělit o radost z toho, že v posledních letech se rozhodly začít hubnout a svou váhu si udržovat i moje matka a babička (matka mé matky). Odmítly jsme jednou provždy vinit za svou tloušťku někoho nebo něco jiného, a přijaly jsme zodpovědnost za svou konfekční velikost! Vždyť o svém životě rozhodujeme jen my samotné!

Nepříjemnou okolností této úžasné zprávy je vědomí, že jste to vy – a pouze vy samotná – kdo je zodpovědný za kila, která nosíte na svém těle. Ale teď upřímně: Představuje pro vás skutečnost, že vy sama jste zcela a naprosto zodpovědná za svou váhu, tíživé břemeno – nebo radostnou volbu? První možnost je sama o sobě pěkně těžká a negativní, zatímco ta druhá zvoní lehkostí a radostí. A vzhledem k tomu, že naše myšlenky odrážejí naši tělesnou váhu, je nejlepší se na to podívat jako na dokonalou *příležitost!*

Jak si vyberete záleží jen na vás!

KAPITOLA DVANÁCTÁ

Může mi terapie pomoci?

„Ze všech slov s ničivým nábojem, která běžně v hovoru užíváme, je zcela jistě jedno z nejmocnějších slovo „nemožné“. Mnoho lidí pravděpodobně selhalo jen proto, že používali slovo, které se svou ničivostí žádnému jinému slovu nevyrovná.“
– Norman Vincent Peale

Jsem přesvědčena, že všechny oběti zneužití, zvláště pak sexuálního zneužití, mohou mít prospěch z psychoterapie, která je vedena odpovídajícím způsobem. Pokud uvažujete nad tím, že vyhledáte psychoterapeuta, můžete od své návštěvy očekávat následující:

- Budete se více přijímat taková, jaká jste.
- Budete se mít radši.
- V noci budete lépe spát, budete trpět méně nočními můrami a/ nebo budete mít méně potíží s nespavostí.
- Sníží se vaše nutková potřeba jíst a pít přes míru, případně brát drogy a léky,
- Zaznamenáte méně potíží ve vztazích, např, sníží se počet hádek, sníží se vaše dráždivost.
- Budete si správněji vybírat své partnery.
- Budete se schopna lépe a déle soustředit.
- Zvýší se vaše chuť se o sebe starat.
- Budete mít pocit, že do vašeho života vstoupil řád.
- Budete mnohem systematictější.
- Budete mnohem uvolněnější ve vztahu k sobě a k životu vůbec.
- Zlepší se vaše vztahy s dětmi.
- Lépe porozumíte svému dětství, a také se vám vynoří mnoho zapomenutých vzpomínek.

- Budete v kladném slova smyslu mnohem vnímavější vůči pocitům svých přátel i příbuzných.

To jsou jen některé z přínosů dobře vedené psychoterapeutické péče za následujících předpokladů:

1. Terapeut musí být specialista na práci s oběťmi sexuálního zneužití. Stále více terapeutů se specializuje na tuto oblast, protože je stále více informací, s nimiž se dá efektivně pracovat, aby to klientům přineslo pomoc a úlevu.

Terapeuta zkušeného v oblasti sexuálního zneužití můžete nalézt několika způsoby. Pokud jste navštívila skupinovou terapii, požádejte o doporučení účastníky. Při vyhledávání na internetu použijte klíčová slova jako například „Ženské otázky“, „Oběti zneužití“, „Překonání traumatických stavů“, „Děti alkoholiků“ (i pokud vaši rodiče nebyli alkoholici, tento typ terapeutů je zkušený v práci s tématy zneužití.)

Ujistěte se, že terapeut, kterého jste si vybraly, je diplomovaný a má alespoň magisterský titul v oboru psychologie. Takový titul už zaručuje, že daná osoba má základní vzdělání nutné pro terapii, i další schopnosti, které odbornost terapeuta vyžaduje.

Důležité: Nikdy se nesvěřujte do rukou nekvalifikované osoby, ať už si říká jakkoli (terapeut, psycholog, apod.), a v žádném případě jí nedovolte, aby se hluboce nořila do vaší psychiky. Lidé bez náležitého vzdělání vám mohou uškodit, i když mohou mít dobrý úmysl. Mohou jim chybět odborné znalosti, schopnosti, praxe a zkušenost, a nemusejí být schopni oddělit své vlastní potíže od potíží svého klienta.

2. Když se s terapeutem, kterého jste si vybrala, potkáte poprvé, zaměřte se na otázku, zda se v jeho/její společnosti cítíte tak, abyste se mu mohla naprosto otevřít. Během prvního sezení si položte otázku: Je mi terapeut sympatický jako člověk? Mám pocit, že se mu budu moci naprosto otevřít? Nevyjadřuje tím, co mi říká souzení věcí, které mu svěřuji? Bude mi radit a směřovat mě, a nebo mi dovolí, abych činila vlastní rozhodnutí a na všechno přišla sama?

Nebojte se, že jej urazíte, pokud se po prvním sezení rozhodnete, že vám nevyhovuje a že už nepřijdete. Dobrý terapeut ví, že nemůže vyhovovat všem, a že se nemůže dobře napojit na každého klienta, který k němu přijde. Terapeutů se nedotkne, když jich klient vyzkouší několik, aby měl jistotu. Pokud by to vzal některý terapeut osobně, je to pro vás jasný důkaz, že se nejedná o dobrého terapeuta, a bude pro vás určitě lepší najít si někoho jiného.

3. *Terapeuti mohou mít k sexuálnímu zneužití tři různé přístupy:*

a) Typ terapeuta, který se sexuálním zneužitím nemá zkušenosti, a buď význam tohoto traumatu zlehčuje a odmítá se s klientem tímto tématem vůbec zabývat, anebo při práci vede klienta nesprávně. Proto se terapeuta nejdříve zeptejte, kolik případů sexuálního zneužití má za sebou a pozorně poslouchejte, jak vám odpoví.

b) Typ terapeuta, jenž je přesvědčen, že všechny ženy s poruchami stravování byly sexuálně zneužity. Na takového terapeuta také pozor! Tito lidé se snaží všechny své klienty zařadit do jedné škatulky a vnutit všem stejnou diagnózu a tedy i formu terapie. Jedná se právě o tu skupinu lidí, která je zodpovědná za vznik hysterie kolem „falešných vzpomínek“. Vyzývají své klienty, aby přiznali, že si pamatují, jak byli zneužíváni svými rodiči. Jistě si umíte představit, jaký dopad jejich „léčba“ má. Mimo jiné může mít za následek až rozpad rodiny za velkého utrpení, které je někdy trvalé. Takového terapeuta poznáte snadno. Řekne vám, jako by to byl nepopíratelný fakt, že jste byla sexuálně zneužita, ačkoli vy sama jste mu nic podobného ne řekla. Stane-li se vám něco takového, okamžitě se s takovým terapeutem rozlučte a najděte si jiného!

c) A konečné třetí přístup: jedná se o zkušeného a otevřeného odborníka, který vám bude opravdu naslouchat. Pomůže vám postavit se emocionální bolesti spojené s vašimi skutečnými vzpomínkami na zneužití, ale nebude vám v žádném případě napovídat, jak máte postupovat, co máte cítit, ani co máte říkat. Bude vám citovou oporou, když mu – a sobě – budete vyprávět, co jste

prožila. To je terapeut, jakého hledáte. Hledání nevzdávejte, dokud ho nenajdete.

Mnoho žen, které se staly obětí sexuálního zneužití, si vybírá ženy terapeutky, protože je jim trapné probírat intimní detaily zneužití s terapeuty muži. Spolupracovala jsem s mnoha vysoce kvalifikovanými terapeuty muži, kteří s oběťmi zneužití pracovali velmi úspěšně. Uvědomují si, že si je ženské klientky většinou nevyberou a necítí se tím nijak dotčeni.

Na dvou psychiatrických ženských klinikách, kde jsem dělala ředitelku, bylo 95% zaměstnanců z řad žen. A těch pár mužů, kteří tam pracovali, dělalo všechno proto, aby naše pacientky znovu získaly alespoň trochu důvěry v muže. Přesto jsme kvůli tomu řešili nevyhnutelné problémy, například když chodili muži močit na společný záchod a stáli přitom, jak je to pro muže přirozené. Jedna pacientka například otevřela dveře na záchod a uviděla penis svého ošetřovatele. Málem kvůli tomu šoku a trapné situaci zkolabovala, a tato nehoda u ní pak zkomplikovala léčbu traumatu po sexuálním zneužití, které zažila.

Co se týká finanční stránky, většina zdravotních pojišťoven hradí část léčebných nákladů. Každý terapeut by měl být ochoten s vámi vypracovat plán sezení tak, aby odpovídal vašemu rozpočtu. Jsou si vědomi, že pokud by náklady na terapii měly pro klienta představovat finanční problém, asi by terapie nesplnila svůj účel, totiž, aby se klient v životě cítil spokojenější a šťastnější. Rádi vás na terapii přijmou a zcela jistě i upraví ceny tak, aby vám vyšli vstříc. Já osobně jsem se rozhodla poskytovat určitý počet sezení za určité období dvěma pacientům zdarma. Byl to můj způsob, jak vrátit něco vesmíru. Chtěla jsem tak pomoci lidem, kteří by si jinak terapii nemohli dovolit. A můžete mi věřit, že kvalita terapie, která byla zdarma, přesně odpovídala kvalitě, kterou prošel klient, jenž platil plnou cenu.

A co terapie, na niž se pravidelně dochází (ambulanti terapie) ve srovnání s terapií na klinice, kde je pacient hospitalizován několik týdnů? Většina zdravotních pojišťoven trvá na tom, aby klient předtím než nastoupí terapii na klinice jako hospitalizovaný pacient,

vyzkoušel terapii ambulantní. Teprve, když tato selže, jsou ochotni hradit náklady na hospitalizaci. S tím musím souhlasit. Domnívám se, že u jakéhokoli zdravotního problému, ať fyzického nebo duševního, je vždycky nejlépe vyzkoušet nejdříve ty nejméně rušivé léčebné metody.

Terapii jako hospitalizovaný pacient většinou potřebují lidé:

- kteří za sebou mají pokus o sebevraždu a je nutné, aby byli 24 hodin pod dohledem, protože je v ohrožení jejich život
- kteří trpí halucinacemi, bludy, nebo disociací (rozštěpením osobnosti)
- pro které je jejich domov nebo práce stálým zdrojem jejich poruchy či choroby a kteří musí být doslova vyjmuti z nezdravého prostředí, aby se jejich stav zlepšil

Terapie na klinice má určité výhody proti terapii ambulantní, zvláště pro oběti sexuálního zneužití, které trpí sklonek k přejídání. Představme si například, že se pokoušíte zpracovat intenzivní vzpomínky na své zneužití v době okolo oběda. Budete zadržovat spoustu svých emocí, jen abyste neztratily kontrolu, protože se přece nemůžete vrátit do práce s rozmazanou řasenkou, mejkapem a nateklýma očima od vydatného pláče. Na psychiatrické klinice takové starosti odpadají, tam na svou práci i na mejkap můžete zapomenout. Můžete se do svých emocí ponořit až na dno a zůstat tam, dokud léčebný proces neproběhne až do konce.

Další výhodou hospitalizace je, že na psychiatrických klinikách jsou zvyklí na případy zneužití i nutkavého přejídání, což znamená, že budou monitorovat, jak jíte. I když to u pacientů, kteří si přes přejídání řeší svůj boj s autoritami, vyvolá odpor, slouží to i dobré věci. Protože pokud jídlo potlačuje vaše vzpomínky a otupuje emoce, pokud se nebudete moci přejíst, vaše pocity vám budou mnohem dostupnější. Nemocniční prostředí, kde se monitoruje množství jídla,

které zkonsumujete, vám tak může pomoci dostat se k důležitým myšlenkám a pocitům, které se vašeho zneužití týkají.

Nové a alternativní způsoby terapie a léčby

Znecitlivění očních pohybů a jejich regenerace (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR) je novou terapeutickou metodou, která je obzvláště účinná při léčení post-traumatických stavů. Jedná se o neinvazivní metodu, která používá sérii střídajících se očních pohybů, zvuků, poklepání rukou, zatímco se klient soustředí na své traumatizující vzpomínky. Výzkum dokázal, že EMDR vysoce snižuje emocionální dopad traumatu na člověka. Specialistu na metodu EMDR můžete najít ve *Společnosti EMDR (EMDR Association)* na stránkách: www.emdria.com

Somatické prožívání je další účinnou metodou pro vyléčení vlivu traumatických zážitků. Somatické prožívání je založeno na tom, že nejen mysl, ale i tělo si pamatuje – a ukládá do svalů jakoby „zmrazené“ vzpomínky na traumata. V bezpečí odborného prostředí se pod vedením facilitátora klient soustředí na určitá místa a zóny svého těla, kde jsou traumatické vzpomínky uloženy. Tím se pomalu a postupně tyto vzpomínky rozpouštějí (jako kostka ledu) a odcházejí z těla. Klient pak cítí, že se mu nejen emocionálně ulevilo, ale pociťuje i větší fyzickou pružnost. To nabízí oběti traumatu mnohé možnosti, jak na situaci reagovat, namísto aby byla odkázána na automatické reakce, jako jsou post-traumatické stresové poruchy, zlost a strach. Hledáte-li odborníka na Somatické prožívání, kontaktujte *Nadaci pro lidský rozkvět (Foundation for Human Enrichment)* na: www.traumahealing.com.

Další možnosti, které také fungují

Ne každý, kdo absolvuje terapii zaměřenou na ztrátu nadváhy potřebuje intenzivní psychoterapii. Někteří lidé potřebují jen trochu podpory při změně svých stravovacích návyků a pohybového režimu. Několik žen jsem odmítla coby adepty psychoterapie odmítla, protože u nich nebyly zjevné žádné klinické potíže. Tyto ženy, které u mé chtěly nastoupit terapii, aby zhubly, jsem poslala do spolku „*Weight Watchers*“ neboli „hlídačů váhy“.

Pokud nejsou lidé obětí zneužití, mnoho z nich v tomto dietním programu úspěšně zhubne a svou váhu si udrží. Tento spolek vyniká nad ostatními na dietu a hubnutí zaměřenými spolky díky dvěma bodům: poradci tam nepředstírají, že jsou psychoterapeuti a nabízejí svým klientům rozumné diety (ačkoli některé jsou na můj vkus příliš bohaté na sodík a umělá sladidla).

Když však hodnotím tento spolek jako celek, musím říci, že jejich program je dobrý a skutečně vám může pomoci zhubnout. Probírají otázky životního stylu a nepouštějí se do žádných hlubokých psychologických rozborů. Nenutí vás ani, abyste si u nich něco koupily. Nabízejí jednoduše skupinová fóra, kde se lidé mohou podělit o svůj těžce vydřený úspěch a požádat ostatní o podporu a radu při překonávání nástrah při hubnutí.

Existují ještě další radikální řešení, která využívají ke snížení nadváhy extrémně obézní lidé, jako např. podvázání žaludku. Na toto téma jsem dělala výzkum. Jedná se o radikální řešení, které s sebou nese stejná rizika jako kterýkoli jiný chirurgický zákrok, včetně infekce a smrti.

Kalifornská společnost Comprehensive Weight Management mě požádala, abych pro jejich pacienty, kteří tento chirurgický zákrok podstoupili, sepsala program či plán, který by jim pomohl změnit jejich mentální i fyzické návyky. Nejdříve jsem se k tomuto zákroku stavěla opravdu skepticky, mimo jiné i proto, že jsem před deseti lety osobně znala někoho, kdo krátce po této operaci zemřel.

Avšak můj výzkum odhalil dvě věci, které mě překvapily. Zprvé, operace se za posledních deset let radikálně změnila a nabízejí ji dokonce státní zdravotní instituce jako „jednu z možností“

léčby tzv. morbidní obezity (tj. u nadváhy padesát kilogramů a více). Jinými slovy, tento chirurgický zákrok je dnes již velmi bezpečný. Mnoho lékařů také zastává názor, že pokud má někdo 50 kilogramů nadváhu, je v jeho životě obezita faktorem mnohem nebezpečnějším, než riziko případné operace.

Ještě důležitější však pro mě bylo vyslechnout si osobní zkušenosti žen, které tento zákrok podstoupily. Byly naprosto vděčné, že tuto šanci dostaly. Jedna vedle druhé mi vyprávěly o tom, jak byly tlusté, že byly prakticky odkázány jen na život na lůžku. Nemohly pracovat, nemohly si hrát s svými dětmi, ani se milovat s manželem. Jinými slovy, ze života neměly nic. A představa, že by se pustily do další tradiční diety se jim nezamlouvala, protože by jim trvalo nejméně tři roky než by zhubly všechny nadbytečné kilogramy.

Zmíněný chirurgický zákrok pro ně byl vlastně volbou z donucení. Po zákroku jim totiž nezbývalo nic jiného, než konzumovat jen extrémně malá množství jídla. Kromě toho před operací i po operaci prodělaly intenzivní psychoterapii, díky které se po roky nastřádané vzpomínky a potlačované emoce mohly vyplavit do vědomí. Psycholog, který na klinice pracoval a můj program pro změnu mentálních a tělesných návyků, jim měly sloužit jako podpora.

Ano, můj názor na podvázání žaludku se naprosto změnil poté, co jsem s pacientkami po operaci strávila nějaký čas. Mnohokrát jsem je slyšela říkat: „Zemřela bych, kdybych operaci nepodstoupila. Musela jsem se nechat donutit k tomu, abych se vzdala jídla, abych pochopila pocity, které mě nutily tak strašně moc jíst.“

Je pravda, že pokud má někdo nadváhu padesát nebo sto kilogramů, má jen minimální vyhlídky na to, aby mohl žít normální život bez radikálního řešení. Doufám, že podvázání žaludku je však pouze posledním řešením, které pro daného klienta zbývá, poté, co byly bez výsledku vyzkoušeny všechny ostatní metody. Na žádný chirurgický zákrok bychom se neměli dívat jako na zázračné řešení. Je třeba mít na paměti, že tito pacienti jsou nuceni násilně abstinovat, tj. vzdát se svého návyku sníst obrovské množství jídla, jinak riskují, že se jim švy v žaludku potrhají. A jediná možnost, jak mohou s

takovým přejídáním přestat, je, když podstoupí intenzivní psychoterapii, kterou jsem popsala.

Vždycky si pamatujte, že není nic špatného na tom, když požádáte o pomoc. Jste-li jako ostatní klienti trpící nutkavým přejídáním, s nimiž jsem pracovala, pak i vy jste velmi schopné a chytré ženy, které mají obvykle velkou vůli a díky ní kontrolu nad svým životem. Jistěže vás pak musí frustrovat, když víte, že v jediné oblasti svého života se vám té kontroly nedostává. O to více frustrující musí být ten pocit nyní, když už víte jak na to! Proto využijte tohoto posledního impulsu k tomu, abyste se svým přejídáním a váhou začaly něco dělat! Najděte si něco, co vás ve vašem snažení podpoří, ať už je to tato kniha, sezení u terapeuta nebo návštěva skupinové terapie.

Nevzdávejte to. Už to, že jste se ve čtení dostaly až sem, je kus práce! A dozvíte se toho ještě mnohem víc. A nikdy nezapomeňte, že vy *za to stojíte!*

KAPITOLA TŘINÁCTÁ

Touze po jídle je třeba naslouchat

„Zlobil jsem se na svého přítele. Řekl jsem o tom svému hněvu, a ten odešel. Zlobil jsem se na svého nepřítele. Hněvu jsem o tom nic neřekl, a ten stále rosl.“

– WILLIAM BLAKE

Pokud něčeho sníte jeden kousek nebo jednu porci – ať je to cokoli, tyčinka, zákusek, hamburger, a tak dále, nemusí to nutně znamenat, že se snažíte ovlivňovat svou náladu nebo energetickou hladinu. Přejde-li však na vás nutkavý a náhlý impuls sníst velké množství určitého jídla, je pravděpodobné, že jíte, abyste potlačili obtěžující či nepříjemné emoce. Znamená to, že prožíváte jednu z následujících emocí: napětí.

depresi, úzkost nebo nudu (nuda je vlastně osamělost ve spojení s frustrací, že život je příliš fádní), a máte potřebu se cítit co nejrychleji lépe.

Chemické látky, přísady, struktura, chuť i vůně většiny potravin přímo ovlivňují naše emoce a energetickou hladinu. Poté, co jsem se věnovala studiu účinku jednotlivých složek potravin a jejich vlivu na naši náladu a energii, dospěla jsem k závěru, že mezi touhou po jídle a citovými tématy (potížemi) je jasná souvztažnost.

Uvedu vám příklad cyklické povahy této souvztažnosti: Betty má depresi, takže sáhne po jídle, o kterém z minulých zkušeností intuitivně ví, že její depresi sníží – čokoládové zmrzlině. Za chvíli poté, co ji sní, se cítí lépe díky antidepresivním účinkům čokolády, ale také díky textuře zmrzliny, a samozřejmě její chuti. Nicméně té zmrzliny sní tolik, že se její deprese hned na to zase prohloubí, protože si je vědoma, že by si měla hlídat váhu. Tato deprese, pramenící z jejích problémů s nadváhou a z dalších potíží v životě, ji nutí, aby příště snědla ještě více čokoládové zmrzliny. Tento cyklus se neustále opakuje a trvá někdy celý život.

Aniž bychom se pouštěli do podrobného zkoumání zákonitostí chemie, dovolte mi, abych vám stručně vysvětlila, jak může potravina, jako je například čokoládová zmrzlina fungovat jako antidepresivum. Podíváte-li se na kombinaci účinků této pochoutky, zjistíte, že v lidech vyvolávají reakci, která je velmi podobná účinku po užití antidepresivních léků.

Nejdříve se podívejme na jednotlivé složky a jejich účinky přímo u čokoládové zmrzliny:

Složka/Charakteristika	Účinek na náladu/ energii
1. Cholin	<i>uklidňující</i>
2. L-Tryptofan s karbohydráty	<i>uklidňující</i>
3. Fenylethylamin	<i>pocit, že je člověk milován</i>
4. Theobromin	<i>dočasně energeticky stimulující</i>
5. Tyramin	<i>dočasně energeticky stimulující</i>
6. Kofein	<i>dočasně energeticky stimulující</i>
7. Magnézium	<i>uvolňující</i>
8. Pyrazin	<i>navozující pocit štěstí a radosti</i>
9. Tuk	<i>uklidňující a zaplňující</i>
10. Cukr	<i>dočasné energeticky stimulující</i>
11. Krémová textura	<i>utěšující</i>

I z tohoto neúplného seznamu vidíte, že čokoládová zmrzlina vás na chvíli nejen uklidní a utěší, ale také vám dočasně dodá energii. Jinými slovy, poté, co jste si dali čokoládovou zmrzlinu, jste takříkajíc v pohodě a zase připraveni se pustit do práce. To jest, jste na tom naprosto stejné, jako byste si vzaly tabletku lékařem předepsaných antidepresiv. Co se mně osobně týče, čokoládová zmrzlina je pro mě neuvěřitelně mocnou antidepresivně působící drogou, které já sama jen stěží odolávám.

Čokoládový jogurt má podobný účinek. Jen pokud neobsahuje tuk a tolik cukru, nebude mít tak velké sedativní účinky jako má zmrzlina. Ani svatojánský chléb (karob), který se často ve zdravé výživě používá jako náhražka čokolády, nemá stejné chemické vlastnosti jako čokoláda, a tím pádem ani stejné účinky. Vyplývá z

toho, že nízkotučný jogurt a karob patří do jiné kategorie potravin než čokoláda.

Avšak většina potravin, kterými se lidé obvykle přejídají mají podobné složení a účinky jako čokoládová zmrzlina. Práce s klienty trpícími nutkavým přejídáním, i besedy s lidmi po celých Státech, mi jen potvrdily závěry, k nimž jsem dospěla – totiž že mezi jídlem, náladou a emocemi popsány v následujícím přehledu vždy existuje přímá souvislost.

Lidé ze všech možných sociálních skupin se mne vždy ptají, co o nich a jejich osobnosti prozrazují jejich chutě. Moje odpověď je založena na materiálech, které jsem na toto téma nashromáždila a najdete ji sestavenou do tabulky na následující stránce. Když jsem tazatelům odpověděla, vždycky vykřikli: „Máte naprostou pravdu! To mi opravdu odpovídá!“

Obrovský úspěch jsem slavila, když jsem vystoupila v televizních show u Phila Donahua, Geralda Rivery a Sally Jessy Raphael. Všech tří jsem se zeptala, na které jídlo mívají nejčastěji chuť, a čím se obvykle přejí. Je zajímavé, že mi všichni nezávisle na sobě odpověděli, že mívají chuť na slané a kořeněné. Tehdy jsem jim bez váhání odpověděla, že lidé, kteří dostávají chuť na slané a kořeněné, touží po vzrušení a stimulaci. Všichni tři mi potvrdili, že tomu tak je.

Lidé, kteří dávají přednost slané a kořeněné chuti, většinou v životě hodně riskují. Staví se svým výzvám čelem a bez zaváhání, a pokud neuspějí, zkoušejí to znovu. To odpovídá osobnosti Donahua, Geralda a Sally Jessy. Proto také snesou stres a tlaky prostředí, ve kterém pracují – pozornost obrovského množství lidí, tvrdý boj o sledovanost a podobně.

V přehledu potravin, kterými se lidé obvykle přejídají najdete u každé z nich také emoce, které chuť na tuto specifickou potravinu vyvolají. Každá potravina má chemické složení, texturu a vůni, která se podobně rozkládá na jednotlivé složky, jak jsme to viděly u příkladu s čokoládovou zmrzlinou. Rozsáhlý seznam (několik stovek) jednotlivých potravin, na které může mít člověk nezvladatelnou chuť, informace o jejich účinku, uzdravující afirmace pro závislost na každém typu potravin, včetně vědeckých vysvětlení souvztažnosti mezi jídlem a vaší náladou najdete v mé knize

Constant Craving: What Your Food Cravings Mean and How to Overcome Them (Nutkové chuti: Co vaše nutkové chuti znamenají a jak je překonat; Hay House, 1995).

Jedinou výjimkou, na které se informace o potravinách a jejich účincích nevztahují, jsou potraviny, s nimiž máte spojené extrémně kladné nebo záporné emoce. Pokud vám vaše babička například vařila slepičí polévky vždycky, když jste byly nemocné, je možné, že se vám při vůni drůbežního vývaru zvedá žaludek. Tato reakce je naprosto nezávislá na chemickém složení polévky. Anebo jste při příchodu domů pokaždé našly na stole od maminky přichystanou svačinu, například určité sušenky a sklenici mléka, pak ve vás tyto potraviny automaticky mohou vyvolávat pocity lásky a hřejivého tepla u srdce.

Obecně však platí, že výsledky mého výzkumu týkající se nálady a jednotlivých potravin jsou neuvěřitelně přesné. Tento přehled vám pomůže nejen porozumět, jaké emoce se skrývají za vašimi chutěmi, ale poslouží vám také k tomu, abyste s těmito potlačenými emocemi něco udělaly, namísto abyste je dále zajídaly jídlem.

Potravina	Související emoce/povahové rysy
7. Čokoládové tyčinky	Toužíte po stimulaci a podnětech, nebo se cítíte ochuzeny o lásku.
2. Křupavá čokoládová tyčinka, včetně čokoládových tyčinek s oříšky	Jste frustrováni, cítíte úzkost, nebo se zlobíte kvůli pocitům napětí nebo nedostatku lásky.
3. Čokoládová zmrzlina	Máte depresi, obvykle v důsledku velkého vnitřního napětí, nebo máte problémy ve vztahu.
4. Čokoládové lupínky a křupavá čokoládová zmrzlina	Zadržujete v sobě hněv, nebo se zlobíte na sebe samé, což končí depresí.
5. Mátová zmrzlina s čokoládovými lupínky (také zvaná stracciatella)	Jste apatické (nemáte o nic zájem) a frustrované, protože máte více povinností než času a motivace.

6. Čokoládový pudink	Toužíte po pohodlí, péči a objetí.
7. Čokoládový dort nebo zákusek	Cítíte prázdnotu, nejistotu, pravděpodobně v důsledku nedostatku lásky.
8. Horká čokoláda nebo silné sladké kakao	Střádaly jste si během dne své zraněné city, a teď chcete dát svému egu spočinout, aby se vám podařilo usnout.

9. Křupavá jídla s vysokým obsahem tuku (smažené kuře, hranolky, brambůrky, atd.)	Cítíte prázdnotu v důsledku frustrace nebo zlosti, hněvu.
10. Kořeněná jídla ochucená či s přílohou z mléčných výrobků (pizza s dvojitou porcí sýra; mexická kuchyně se sýrem a kysanou smetanou)	Máte depresi, protože život se vám zdá nudný.
11. Mléčné výrobky (sýr, jogurty, apod.)	Máte depresi, jste smutné, protože se necítíte milované; toužíte po péči a útěše.
12. Pečené potraviny, cukrářské výrobky	Cítíte napětí a opravdu se potřebujete uvolnit. Můžete mít také pocit, že váš život je prázdný.

<p>13. Křupavé potraviny dochucené mléčnými výrobky (křupky se sýrem; hranolky s majonézou; nachos se sýrem; salát s dresinkem z nivy, atd.</p>	<p>Zadržujete v sobě zlost (vztek, hněv), odpor, anebo frustraci, což končí depresí.</p>
<p>14. Sladkosti s velmi vysokým obsahem cukru</p>	<p>Chcete mít pocit, že máte dostatek energie, anebo potřebujete překonat stav naprostého vyčerpání či „vyhoření“.</p>
<p>15. Coca-cola light nebo obyčejná</p>	<p>Jste drceny prací nebo domácími povinnostmi; potřebujete více energie; rády byste více sexuální energie.</p>
<p>16. Hamburgery a jiné potraviny typu rychlého občerstvení s vysokým obsahem tuků</p>	<p>Cítíte prázdnotu, anebo nejste spokojeni s některými aspekty ve svém životě. Můžete se také cítit nejistě nebo v určité oblasti svého života neschopné.</p>

Porozumíte-li souvislostem mezi vaší náladou a jídlem, získáte tak více sebekontroly a nad svým sklonem k nutkavému přejídání budete mít větší moc. Možná, že vám to připadá příliš jednoduché. Nicméně ohlasy, které dostávám od tisíců svých klientů a návštěvníků mých dílen jsou jasné: *Funguje to!*

Takže: až vás příště najednou přepadne obrovský hlad, myslím tím zčistajasna, slibte mi, že se k žádnému jídlu nepřiblížíte 15 minut. Vyjděte z domu, pokud to bude nutné. Jste-li v práci, zajděte si na záchod nebo někam, kde není jídlo. Pokud nemůžete odejít, vyhoďte všechno jídlo, které by vás mohlo lákat, do popelnice. Neházejte je ale do odpadkového koše, protože někdy dojde zoufalství z touhy po oblíbené potravíně tak daleko, že padají veškeré zábrany, a vy byste jídlo mohly z odpadků zase vyndat. Co

je však nejdůležitější: Bez ohledu na cokoli, 15 minut poté, kdy hlad pocítíte nejzte NAPROSTO NIC.

Pak si položte otázku: „Je možné, že bych měla z něčeho nepříjemný, třeba i tíživý pocit? Mám pocit napětí nebo vyčerpání? Chci jít proto, že mi pomůže?“ Většina lidí zjistila, že díky těmto dvěma krokům jsou opravdu schopni svou neovladatelnou chuť více ovládat a tolik jí nepodléhat.

Chuti vyjadřující potřebu těla

Ne všechny silné chuti jsou výsledkem potlačovaných emocí. Existují reálné fyzické důvody, proč může mít člověk chuť na nějaké specifické jídlo. Obvykle se jedná o potřebu těla doplnit si vitamíny a minerály.

Chybí-li v těle určité základní minerály, vitamíny a aminokyseliny, stávají se chuti signálem, podobné jako je tomu s kontrolkou benzínu v autě, která se rozsvítí, když benzin dochází. Obvyklý je nedostatek hořčíku, chromu, vápníku, vitamínů skupiny B, vitamínu C, a aminokyselin jako je například tryptofan. (Děti, které trpí hyperaktivitou, mívají často zjištěn nedostatek hořčíku.)

Tryptofan se nejčastěji vyskytuje v potravinách s obsahem bílkovin jako jsou mléčné produkty nebo červené maso. Tělo tuto látku využívá jako katalyzátoru pro produkci serotoninu v mozku. Už jsme si řekly, že serotonin hraje hlavní roli v určování naší nálady, energetické hladiny, ale také kvality spánku. Když se tělu serotoninu nedostává, začne se tělo ohlašovat tím, že dostanete chuť na potraviny s vysokým obsahem karbohydrátů, ale také náhlými změnami nálady, podrážděností, únavou, snížením sexuální touhy a nespavostí.

Nepostradatelnými pro tělesné i duševní zdraví jsou také hořčík, chrom a vápník. Jestliže vašemu tělu některý z těchto minerálů chybí, vaše energetická hladina značně poklesne. Cítíte slabou depresi, aniž byste věděly proč. Máte chuť pořád něco jíst, a to nejen proto, abyste tělu tyto minerály opět dodaly, ale také proto, aby vám přírodní stimulanty přítomné v potravinách dodaly energii.

Vitamíny skupiny B také hrají důležitou roli v regulaci energie. Naneštěstí je to tak, že kdykoli jíme nekvalitní stravu, to jest cokoli, co obsahuje prázdné kalorie, spotřebováváme tělu jeho zásobu vitamínů B, které tělo užívá k veškerému metabolismu, neboli stravení všeho, co sníme. Pokud například sníme bramborové lupínky (chipsy), využijeme k jejich stravení vitamíny skupiny B, protože ale brambůrky vitamín B neobsahují, použijeme vitamín B, aniž bychom ho alespoň částečně nahradili. Tím se za čas dostaneme do stavu nedostatku vitamínů B v těle, a to u nás spustí další chuti.

Chybí-li našemu tělu vitamín C, můžeme mít velkou chuť na salát, rajčata, či na jiné ovoce a zeleninu, je škoda, že většina osob, které trpí nutkavým přejídáním si k uspokojení chuti na jinak zdravé jídlo, vyberou saláty a jiná zeleninová jídla upravená tak, že mají vysoký obsah tuku.

Nedostatek vitamínů, minerálů a aminokyselin je důsledkem psychického napětí, špatné stravy, příliš přísné diety, konzumace alkoholu a drog (včetně kofeinu), nespavosti, začátku menstruačního cyklu, znečištěného životního prostředí apod.

Plán stravování uvedený v této knize však chutím, kterými si tělo žádá o chybějící prvky, předchází tím, že jídelníček, který vám předkládá, je bohatý na vitamíny, minerály i aminokyseliny.

Myslím, že aby se člověk cítil co nejlépe, a také tak vypadal, musí jíst jen velmi hodnotnou a zdravou stravu. Jaký má smysl být štíhlá a krásná, pokud si to nemůžete pořádně užívat, když se necítíte dobře!? Osobně jsem také velkým zastáncem vitamínových a minerálních doplňků stravy. Vitamíny B6 a B12, stejně jako minerály jako je hořčík, chrom a vápník také snižují chuť! Má-li vaše tělo dostačující množství těchto látek, sníží se váš sklon k přejídání také.

KAPITOLA ČTRNÁCTÁ

Potají a s pocitem studu

„Kdo respektuje sám sebe, je bezpečen před druhými; Jakoby byl v nepřemožitelné zbroji, kterou nic neohrozí.“

–Henry Wadsworth Longfellow

– Brenda každý večer trpělivě počkala, až se celá rodina po večeri rozloučí a půjde spát. Vždycky měla po ruce vysvětlení, proč musí zůstat vzhůru. „Chci si dočíst ještě tuto kapitolu,“ řekla například svému manželovi. Anebo: „Dnes je v televizi ten film, co jsem tolik chtěla vidět.“

Nenašla odvalu, aby se přiznala k pravému důvodu, proč zůstávala vzhůru, když už šli všichni ostatní spát. Chtěla zůstat sama se svým oblíbeným zákuskem a zmrzlinou. Asi půl hodiny poté, co si byla opravdu jistá, že její manžel spí, „šla na to“.

Úplně potichu, aby ji nikdo neslyšel vklouzla do kuchyně. Tam co nejopatrněji otevřela dvířka mrazáku a vytáhla krabici se zmrzlinou. Když sundávala víko, ve strachu, aby hluk nikoho nevbudil, zadržela dech.

Někdy měla pocit, že někdo jde, a tak zase rychle ukryla zmrzlinu do kredence. Když měla jistotu, že je sama, tiše vzala zmrzlinu a zákusek a odešla s talířkem do prádelny, aby ji nikdo neviděl.

Být sama jen se svými dobrotami pro ni bylo učiněným blahem. Nikdo ji nemohl kritizovat, že zase porušila dietu, ani se divit tomu, co to dělá.

Pravda je taková, že Brenda není sama, kdo se tak chová. Jsou tisíce, snad i miliony tajných jedlíků, kteří se chodí „cpát“ potají, aby je nikdo neviděl. Lidé, kteří mají potřebu se ukrýt, a pak si dopřávají své soukromé hody. Někdo si schovává sladké tyčinky na dně kabelky; druhý má sušenky zastrčené v prádelníku; další se schovává

za otevřené dveře lednice, aby ho nikdo neviděl, jak jí. Měla jsem i klienty, kteří si schovávali jídlo v koupelně, protože to bylo jediné místo, kde si ho mohli v klidu a nepozorovaně sníst.

Tajní jedlíci se chtějí schovat hlavně SAMI PŘED SEBOU.

Tajné hody a sebeúcta

Měla jsem stovky klientů, kteří dělali totéž, i když žili sami. A s ještě větším množstvím lidí, kteří jsou takto poznamenáni, jsem mluvila. Přesto, že s nikým nebydleli, přesto měli strach, aby je snad někdo v jejich bytě „nenachytil“, jak si pochutnávají na něčem kalorickém.

– *Moje klientka Sue, která žila sama, se při svých hodech také schovávala, ačkoli neměla před kým. Při našem prvním sezení na mě vyhrkla, že jediná možnost, jak se může uzdravit ze svého nutkavého přejídání je, že vyhodí z auta tu velkou krabici plnou čokoládových tyčinek. A tak jsme spolu sešly k jejímu autu a naplnily jsme můj středně velký odpadkový koš až po okraj různými tyčinkami a několika prázdnými obaly.*

U „tajných jedlíků“ jako je Sue nejde pouze o závislost na jídle a o nutkavé přejídání. Jsou také závislí na onom aktu, kdy dělají něco zakázaného. Jsou fascinováni kouzlem „zakázaného a špatného“. Mnoho lidí si tento způsob neškodné vzpoury, jak být „darebný, nezbedný a nemravný“ opravdu užívá. Dokonce skutečnost, že jim přitom buší srdce strachy, že je někdo nachytá, je pro ně vzrušující a je součástí této jejich oblíbené „hry“. Takže takový „tajný jedlík“, kterému se hody krásně vydaří, si může gratulovat, že se mu povedl uskutečnit důmyslně vymyšlený plán.

Tajné hody jsou také tichou formou protestu a vzpoury), proti stresu a společenskému tlaku, jež obvykle začíná v určité formě už od dětství a který člověka nutí, aby byl „solidní, slušný, seriózní a hodný“.

– Sue už jako dítě pochopila, že je chválena, když se chová jako hodná holčička a když přinese na vysvědčení samé jedničky. Rodiče o ní vždycky mluvili jako o zcela „bezproblémovém dítěti“. Mohla by tedy své rodiče takto zklamat? Nemohla. Zjistila, že bude-li dělat to, co od ní druzí očekávají, dostane se co nejrychleji k cíli: budou ji mít rádi a budou ji chválit. Zvyk z dětství si přinesla i do dospělosti.

Pravdou je, že je přirozené, že člověk, který má přehnanou snahu se všem zavděčit, se čas od času vzbouří. Nikdo není schopen udržet si falešnou masku neustále dobře naloženého a chápající člověka. Ve své klinické praxi jsem našla příliš mnoho „hodných dívek“, které se tiše snažily získat znovu kontrolu nad svým životem tím, že se přejídaly, když se nikdo nedíval.

Velmi často šlo o ženy, které vyrůstaly v prostředí, kde se kladl příliš velký důraz na zevnějšek a tělesnou váhu. Poznámky typu: „Radši už nejez, roste ti zadek,“ jsou v rodinách, z nichž se rekrutují tajní jedlíci, na denním pořádku. Takže jinými slovy, aby byl člověk „hodná holčička“, musí si také dávat pozor, aby neztloustl, a tedy nejedl nic kalorického, a navíc jedl málo. Bohužel, takový budoucí tajný jedlík, který je ještě dítětem, si ještě vůbec neuvědomuje, že je to jeho tělo, a tudíž má právo rozhodovat o tom, co jí, a také o tom, jaká postava se mu líbí.

Jak jsem už naznačila, tajnými jedlíky se buď skrytě nebo aktivně stáváme už v dětství. Nejde jen o děti, co kradou sladkosti ze spíže, i když i to *může* být jedním ze symptomů začínajícího tajného hodování. Hlavním rysem tohoto sklonu je že si tajný jedlík není schopen užít své hody v kruhu ostatních. Může za to také strach, že pokud jej nachytají, že jí něco „nezdravého“ (jako například zmrzlinu, zákusek a jiné sladkosti), pak mu bude privilegium si na své oblíbené dobrotě pochutnávat, odňato. A navíc bude ještě potrestán tím, že druhá osoba, která jej nachytala, jej uvidí jako méně dokonalou bytost.

Pro tajného jedlíka je proto mnohem jednodušší své nedokonalé chování – obsesivní přejídání – před okolním světem skrývat, a předstírat mu, že je ideálem superženy či superdívkou, která je schopná, a má všechno pod kontrolou. Proto si nemůže přiznat, že

tajně hoduje. Jinými slovy, při svých tajných hodech se neschovává jen před ostatními, ale i před sebou.

Velmi zajímavé je, a to i pro mě osobně, že tajnými jedlíky bývají často velmi kultivované ženy. Zdá se, že každý aspekt svého života, ať už je to kariéra, vztahy nebo finance, mají pod kontrolou. Nicméně, vědí, že jedna klíčová oblast v jejich životě, která se týká jídla a přibírání na váze, je naprosto mimo jejich kontrolu.

Jak prolomit kruh tajného hodování

U tajných jedlíků, kteří jsou ochotni se zabývat motivy, které je k tajnému hodování vedou, se snižuje pravděpodobnost, že v něm budou pokračovat.

– Moje klientka Samantha mi například řekla, že jsem první člověk v jejím životě, komu se se svým tajným hodováním svěřila. Stačilo však, že mi své tajné hodování prozradila, a když se příště chystala na své další hody, najednou se cítila trapně. Poté, co ke mně byla upřímná, už bylo těžké, aby sama před sebou skrývala, co dělá.

Jsem přesvědčená, že klíčovým faktorem ve zvládnutí a překonání jakékoli závislosti je upřímnost k sobě, protože nutkavé přejídání, nadměrné pití alkoholu, závislost na nakupování atd., jsou stavy, jejichž existence je podmíněna tím, že se člověk vyhýbá upřímně pohledět do svého nitra. Jinými slovy, mnoho lidí trpí různými závislostmi, protože utíkají před něčím ve svém nitru nebo ve svém životě, s čím nechtějí mít nic společného, a o čem nechtějí nic vědět, natož se tím zabývat.

Mnoho z mých klientů, kteří byli tajnými jedlíky, svým tajným hodováním unikalo před skutečností, že se jim nevydařilo manželství, anebo je neuspokojuje jejich práce. Druhá skupina těchto klientů se zase bála si přiznat, kolik v sobě dusí nahromaděného vzteku a hněvu. Další si byli sami sebou nejistí a nejčastěji se kladli otázku, zda jsou kvalitními lidmi. Obávali se, že pokud by si svou

nejistotu přiznali, stal by se bezpochyb jejich strach skutečností. Samozřejmě, že se mýlili.

Oběti zneužití, které trpí nedůvěrou vůči ostatním lidem a jsou neustále ve střehu, zase jí potají proto, že si nepřipadají bezpečně, pokud by před někým jiným měli vykonávat tak intimní činnost, jakou je pro ně konzumace jídla. A zbývající volí tajné hodování jednoduše proto, aby se jim okolí nevysmívalo, anebo jimi dokonce neopovrhovalo.

Dávat přednost jídlu o samotě není samo o sobě nic nezdravého. Problém u tajného hodování spočívá v tom, že se přitom konzumuje nadměrné množství jídla a člověk je přitom poháněn svou obsesí. Máte-li strach, že vás při něčem chytí, anebo máte pocit, že se dopouštíte něčeho nesprávného, zvyšuje se hladina úzkosti. Tato úzkost je pak spouštěčem nutkavého přejedení se. Takže se nakonec přejídáte hlavně proto, abyste zklidnily svou nervozitu a úzkost, kterou jste vyvolaly svým přejídáním! To je ironie, že? Po kud se vás zmocní touha po tajných hodech, můžete zkusit tohle:

1. Uvědomte si, že ať se schováváte před kýmkoli, a namlouváte si, že neděláte nic mimo obvyklé lidské chování, kalorie, které při svých tajných hodech spořádáte, se projeví na vašem těle. Nikomu konečně tolik nezáleží na tom, kolik vážíte, a jak se cítíte ve svém vlastním tele, jako vám samotným.

2. Zkuste si také přiznat, že tajné hodování není zase tak příjemné a zábavné, jak si myslíte. Budete-li k sobě upřímní, myslím, že se mnou budete souhlasit, že ze sebe nemáte moc dobrý pocit, když si přiznáte, že jste tajným jedlíkem.

3. Začnete si vést deník, do kterého budete zapisovat všechno, co a kolik toho každý den sníte a vypijete. Diář nemusí vypadat nijak okázale, stačí jednoduchý sešit nebo zápisník z papírnictví. I když se budete stydět za něco, co jste snědly, přesto to do deníku zapište. Díky tomu si nejen zvyknete upřímně si přiznat, co všechno jste snědly, ale také vás to pomalu naučí, abyste si dávaly menší porce méně sytého jídla.

jakmile se jednou upřímně své závislosti na tajném hodování postavíte, bude pro vás docela snadné s ní skoncovat. Viděla jsem

mnoho lidí, kteří slavili obrovský úspěch tím, že začali používat metodu, kterou jsem vám nyní popsala. A dobrá zpráva nakonec! Jakmile s tímto zvykem jednou skončíte, je pravděpodobně navždy pryč.

KAPITOLA PATNÁCTÁ

Tekutiny: žízeň, voda a alkohol

„Aby mohl být člověk šťastný, musí být věrný sám sobě.“
– Thomas Paine

Tekutiny, které pijete, mohou být pro udržení vaší váhy stejně důležité jako potraviny, které jíte. Mnoho těch, kteří se snaží zhubnout pomocí různých diet, zvláště pak lidé se závislostí na čokoládě, kteří mají sklon zneužívat psycho-aktivní složky (tj, složky ovlivňující náladu), které jsou přirozené přítomné v potravinách, pijí nadměrné množství coca-coly.

Říkám „nadměrné“ množství proto, že pokud je coca-cola konzumována v příliš velkém množství, ať už je light (tj, bez cukru) nebo obyčejná s cukrem, znemožňuje hubnutí a značně snižuje váhový úbytek. S konzumací coca-coly light, tedy bez cukru, jsou při odtučňovací kúře a hubnutí spojeny následující tři problémy:

1. Obvyklá třistatřicetimililitrová plechovka dietní coca-coly (light) obsahuje přibližně 70 miligramů sodíku. To vám nemusí připadat jako vysoké číslo, pokud víte, že doporučená denní dávka pro ženu, která hubne je 1.000 miligramů. Ale zamyslete se nad následující věcí: pokud vypijete čtyři coca-coly denně je to 280 miligramů sodíku! Když si pak ještě spočítáte množství sodíku, která je obsažena v dávce soli, již za den zkonsumujete v potravinách a jídle, pak velmi lehce překročíte hranici 1.000 miligramů za den. Kromě toho, že sodík zvyšuje vysoký tlak, způsobuje i další velký

problém pro ty, kdo drží dietu, a to je zadržování tekutin v těle. Ti, kdo drží dietu a najednou u nich přestane váha klesat, musí omezit svou konzumaci coca-coly na maximálně dvě plechovky denně, aby vůbec mohla začít jít váha dolů.

2. Cola obsahuje takové množství kofeinu jako polovina šálku kávy. Kofein v těchto nápojích je extraktem z ořechu kola, a jeho obsah může dosáhnout maximální hodnoty 0,02% obsahu. Pokud však osoby držící dietu pijí coly více, (více než 2 plechovky denně), množství zkonsumovaného kofeinu se sčítá. V důsledku toho se mohou dostavit pocity nervozity, vzrušení, třesu a úzkosti. Kromě toho také jedna z aminokyselin přítomná v umělém sladidle aspartamu (sladilo značky NutraSweet), která se nazývá fenilalanin má účinek jako přírodní stimulant. Některé osoby na tuto látku reagují závratí, úzkostí a pocitem omámenosti. Výsledné vnitřní napětí, které vzniká po konzumaci kofeinu a fenilalaninu, může proto spustit touhu se najíst, protože postižená osoba se snaží jídlem uklidnit

3. Cola může snížit hladinu hořčičku ve vašem těle, a tím být viníkem vašeho nutkavého přejídání. Studie provedené na univerzitě East Tennessee State University dokazují, že kyselina fosforečná, která je v nápoji přítomna, se váže v těle na hořčík, a později je z těla i s hořčíkem vyloučena. Každá třístátřicetimililitrová plechovka obsahuje 36 miligramů kyseliny fosforečné, což znamená, že z těla si při vypití jedné plechovky vyloučí 36 miligramů hořčičku.

Výše uvedené informace by vás měly přesvědčit, z jakého důvodu je třeba hodně omezit, případně zcela vyloučit konzumaci těchto nápojů. Pokud máte však pocit, že bez dietní coca-coly nemůžete žít, pak v každém případě omezte její příjem na dvě plechovky denně nebo na tomu odpovídající množství.

Více než dva litry denně

Jak už jistě víte, ideálním nápojem je voda. Doporučuji konzumaci nejméně 2 a půl litru denně. Možná vám to připadá hodné. Mně osobně pomáhá, že mám po ruce vždycky litrovou láhev s pramenitou vodou, aby mi připomínala, že se musím napít. Kupte si v supermarketu několik lahví, a vždycky si vezměte jednu s sebou do práce.

Voda je pro osoby držící diety prospěšná hned z několika důvodů:

- Po napití máte pocit plnosti, což znamená, že nebudete tolik pociťovat hlad.
- Voda má dokonce ještě větší stimulační účinek než káva!
Což znamená, že vás to alespoň nebude lákat, dát si ke kávě něco sladkého, abyste se trochu energeticky povzbudily.
- Vyplavuje z těla soli, takže snižuje zadržování tekutin v těle.

Zjistila jsem, že pocit, že je člověk o něco ochuzen, pije-li jen čistou vodu, se změní, když si člověk uvědomí, jak výjimečnou tekutinou voda je. Pomůže vám v tom i skutečnost, že si z vody vy samy uděláte výjimečný nápoj. A to tím, že si ji budete servírovat do zvláštní skleničky, a také tím, že si ji lehce ochutíte plátkem citronu nebo limetky.

Pár slov o alkoholu

Asi nejpřekvapivější zjištění, které jsem učinila při práci s osobami trpícími nutkavým přejídáním, je vysoký výskyt (přes 95%) alkoholismu v jejich rodině. Většina mých klientů měla rodiče či prarodiče, kteří byli na alkoholu závislí anebo jej zneužívali. I ti klienti, kteří zpočátku možnost alkoholismu ve své rodině popírali, později, když se na to zeptali ostatních členů rodiny, zjistili, že jejich

dědeček byl alkoholik. Samozřejmě, že v rodině se o tom zásadně nemluvilo. Místo toho se říkalo, že dědeček zemřel na cirhózu jater, srdeční infarkt, anebo jinou nemoc, která je důsledkem alkoholismu.

Účelem této kapitoly není svalit vinu za to, že trpíte nutkavým přejídáním, na dědečka alkoholika. Je však důležité, abyste pochopili, jakou úlohu alkoholismus hrál, a nebo dokonce ještě možná hraje ve vašem životě.

Většina studií zabývajících se tématem alkoholismu v rodinách, poukazuje na to, že je to genetické zatížení, které způsobuje dispozici k alkoholismu, což je šokující zjištění. To jinými slovy znamená, že u dětí, které pocházejí z rodin, kde byla zaznamenána závislost na alkoholu, je větší pravděpodobnost, že bude dítě jako dospělý také závislé na alkoholu. I když jen 10% lidí z celkové populace si vytvoří na alkoholu závislost a stane se alkoholiky, je-li jeden z vašich rodičů alkoholik, zvyšují se vaše šance, že se stanete také alkoholikem o celých 30%. A pokud byli oba vaši rodiče alkoholiky, pak je tato pravděpodobnost dokonce 50%!

Závislost na cukru a alkoholismus

Alkohol a cukr jsou ve svém molekulárním složení téměř identické. Proto lidé se sklonem k alkoholismu reagují stejně citlivě i na cukr. Tato reakce je obdobou reakce těla na alkohol. Jde o to, že dostanete-li neovladatelnou chuť na cukr, anebo alkohol, došlo u vás ke změnám chemických reakcí a elektrických impulzů v mozku, které vyvolávají chuť na alkohol či cukr.

Tělo alkoholika má například problémy rozlišit alkohol od cukru, a má potřebu si dopřávat ve velké míře buď jen jedno, anebo obojí. Je to logické, když se zamyslíte nad tím, že alkohol se vyrábí takříkajíc z jídla: víno je vlastně zkvašené ovoce, pivo zkvašené obilí, vodka jsou zkvašené brambory a tak dále.

Stejně tak jsem zjistila, že děti a vnuci ženského pohlaví alkoholiků mají větší tendenci dávat přednost při výběru drogy, která je má stimulovat a navodit příjemné stavy, rafinovanému cukru před alkoholem. Domnívám se, že je tomu tak ze dvou důvodů:

1. Společenský tlak nutí dívky od dětství k tomu, aby byly „hodné holčičky“, což dívky a posléze ženy přímo nutí, aby si vyvolily drogu, která „sladké hodné holčičce“ odpovídá, což je cukr.

2. Je velmi pravděpodobné, že i matka dívky trpěla nutkavým přejídáním a byla na cukru závislá. Dítě matku pravidelně vidělo, jak cukr konzumuje ve velkém množství, a že cukr používá ke snížení svého napětí a úzkosti, což zvýšilo u dívky pravděpodobnost, že bude později v životě cukr zneužívat podobným způsobem.

Odborníci, kteří se specializují na léčení stavů závislosti, jako například já, jsou svědky častých rodinných scénářů: osoby trpící nutkavým přejídáním často uzavírají manželství s alkoholiky. S mnoha mými klienty jsme vypracovali jejich rodokmen na němž jsme pak viděli, jak se různé závislosti táhnou jejich rodem po celé generace. Nejčastější vzorec představoval muže alkoholika a jeho manželku, sestru a dceru trpící nutkavým přejídáním.

Jak už jsem řekla, „volba drogy“ u žen byla ovlivněna společenskými tlaky nutícími ženu být „hodnou holčičkou“. Ženy si proto raději vybírají za svou drogu jídlo, protože s ní společensky mnohem lépe obstojí. Zatímco mužům se zase snázeji odpouští, zajdou-li si do hospody na pár skleniček.

To je také důvod, proč ženy alkoholicky pijí v soukromí, podobně jako mají tajní jedlíci potřebu své tajné hodování utajovat před okolním světem. Tajní alkoholici si na svém vínu, pivu či vodce také pochutnávají v soukromí. Nechtějí, aby o nich někdo věděl, že pijí, a ze studu se opíjejí jen když jsou sami.

Osoby trpící nadváhou v důsledku svých potlačovaných bolestných zážitků jsou k alkoholu obzvláště přitahovány. Oběti sexuálního, fyzického a citového zneužití a týrání často pocházejí z rodin alkoholika nebo alkoholiků. Otcové, kteří obtěžují své dcery při tom bývají obvykle opilí, a matka zatím leží na pohovce zcela mimo po svém odpoledním drinku. Děvčátko vyrůstá s pohledem na dospělé, kteří využívají alkoholu k tomu, aby se uvolnili a vlastně si odpočinuli, anebo aby se zbavili svého vnitřního napětí. Jako oběť zneužití nebo týrání je už sama poznamenána vnitřním napětím, které ji bude provázet i v její dospělosti. A protože nedostala šanci se

naučit, jak se svým vnitřním napětím pracovat, jak ho uvolnit, ani se nemohla naučit důvěřovat lidem, obrátí se také o pomoc k alkoholu, přesně tak jak ji to „naučili“ její rodiče.

Na konci 80. let prováděli vědci studie u 48 dospívajících, kteří byli v dětství sexuálně zneužíváni a zjistili, že mají mnohem větší sklon začít zneužívat alkohol a jiné drogy, než dospívající, kteří sexuálně zneužití nebyli. Další studie (Benward, 1975; Cohen, 1982; Rohsenow 1988) dokazují, že 30 až 44% osob s diagnózou závislosti na drogách nebo alkoholu, má za sebou příběh sexuálního zneužívání.

Studie chemických pochodů v mozku u alkoholiků dokonce poukazují na to, že za alkoholismem stojí přímo fyzické uzpůsobení těla. Dnes už je známo, že alkoholismus je geneticky vrozený. Jinými slovy, touhu zneužívat alkohol můžete zdědit. Několik výzkumů prokázalo, že chemická látka produkovaná mozkiem, zvaná serotonin, se v mozku alkoholiků netvoří v dostatečném množství. Možná si vzpomenete, že jsme v předešlých kapitolách mluvili o tom, že pokud se hladina serotoninu sníží, upadáte do letargie a jste podráždění. Proto se vědci domnívají, že alkoholici si pitím vlastně ordinují sebeléčbu, protože se pomocí něj snaží dostat do stavu, který je pro tělo přirozený, tj. do stavu, který je podobný stavu, kdy je hladina serotoninu v těle dostatečně vysoká.

Bohužel však nadměrné pití alkoholu hladinu serotoninu dále snižuje. Serotonin je látka, která se v mozku vytváří během spánku. Mozek si však látku neuchovává. Musí se znovu a znovu nově vytvářet každou noc. Odehrává se následující: mozek přetváří další látku, která je v těle přirozeně přítomná, melatonin, na látku serotonin, a to během noční spánkové fáze REM (Rapid eye movement neboli fáze rychlého pohybu očí). Pokud je nějak vaše fáze REM narušena, nemůže se vytvořit dostatek serotoninu. A tak se probudíte naprosto vyřízení.

Nadměrná konzumace alkoholu nebo jiných drog narušuje právě spánkovou fázi REM. Pokud pijete před spaním více alkoholu, fáze REM během spánku budou narušeny, a vy se probudíte vyčerpaní a slabí z nedostatku serotoninu. Lidé trpící nadváhou v důsledku potlačených bolestných zážitků, si mohou všimnout, že je ve výše

popsaném stavu přepadne nutková chuť na karbohydráty, to jest na chleba, sladkosti a potraviny s obsahem škrobu. Ta je reakcí na nízkou hladinu serotoninu v těle. Ještě horší je však to, že je alkohol na překážku vaší snahy o zhubnutí:

1) Alkohol je velmi kalorický. Schválně se podívejte, kolik kalorií má takový oblíbený alkoholický nápoj:

Alkoholický nápoj	objem	Kalorie
pivo	500 ml	200
brandy	30 ml	75
suché šampaňské	120 ml	105
sladké šampaňské	120 ml	160
daiquiri	110 ml	125
destilovaný alkohol (tj. gin, rum, vodka, whisky)	40 ml	100
Martini	110 ml	140
Tom Collins	310 ml	180
vino červené	110 ml	85
víno bílé	110 ml	80

2) Alkohol tělo zpomaluje. Je to látka vyvolávající depresivní stavy. Ale hlavně snižuje metabolismus, tj. rychlost s jakou vaše tělo spaluje kalorie. Takže nejen že vám alkohol přidává kalorie, ale ještě zapřičiňuje, že se tyto i ostatní kalorie spalují mnohem pomaleji.

3) Víno a pivo obsahují sulfáty, které jsou příčinou otoků v důsledku zadržování vody v těle. U některých osob mohou sulfáty

vyvolávat alergické reakce. Protože je sulfát organickou látkou, vyskytuje se ve všech pivech a vínech, byť by byla připravována tou nejpřirozenější cestou. Neorganicky vyráběná vína obsahují ještě větší množství sulfátů, protože jsou využívány jako konzervanty. Proto mohou být po noci, kdy jste vypily hodně vína nebo piva vaše tvář, či jiné části těla nateklé.

A konečně, a toho jste si asi vědomi z vlastní zkušenosti, pokud jste pili a máte kocovinu, značně se snižuje pravděpodobnost, že se dáte do cvičení. Ačkoli by se vám po pořádném cvičení asi pořádně ulevilo, když je člověk unavený nebo podrážděný, má chuť nanejvýš odpočívat. A tak spálíte ještě méně kalorií, protože se nehýbete.

Pije-li člověk alkohol umírněně, pak je všechno v pořádku. Pokud po konzumaci alkoholu neřídí, je však nutné pít moudře, a vybírat si takové nápoje, které jsou méně kalorické, jako například suché bílé víno smíchané se sodovkou. Samozřejmě, že platí, že osoby, které mají k alkoholismu genetické dispozice, stejně jako alkoholici, by měli zcela abstinovat.

Pokud se rozhodnete, že byste se chtěli jednou provždy zbavit své závislosti na alkoholu, může vám ve spojení s psychoterapií pomoci i návštěva podpůrného spolku Anonymní alkoholici, kde si také, budete-li chtít, můžete, budete-li chtít, najít svého průvodce.

KAPITOLA ŠESTNÁCTÁ

Pohled na váhu: začátek potíží nebo pohled pravdě do očí?

„To, zda jsme šťastní nebo nešťastní ve větší míře závisí na našich dispozicích, nikoli na podmínkách, v nichž žijeme.“

– Martha Washington

Kolegové zabývající se poruchami stravování mají výhrady k mému názoru na vážení se. Nicméně, já si za svou radou, která následuje, stojím, protože jsem o ní naprosto přesvědčená.

Myslím si, že je nejlepší se zvážit každé ráno hned poté, co vstanete a vymočíte se. Okamžitě uvidíte výsledky svého snažení, což vám pomůže dále s vaším dietním plánem pracovat.

Protože, jak byste mohli dosáhnout cíle, aniž byste mohli hodnotit svůj pokrok? Jak byste mohli dodržovat omezenou rychlost při jízdě autem, nemáte-li k dispozici tachometr, který vám řekne, jakou rychlostí právě jedete. Jak se chcete dostat na neznámé místo, nemáte-li mapu, která vám ukáže cestu?

Mí kolegové mají jiný názor. Oni svým klientům radí, aby svou váhu vyhodili, protože „stoupne-li si člověk každý den na váhu, jeho pozornost se přehnaně upírá na číslo, které ráno uvidí, a to v něm vyvolává ještě větší hlad a touhu po jídle“. Já sice chápu logiku skrytou za tímto názorem, ale myslím si, že je chybná.

Ráda bych vám to vysvětlila: Jak víte, nejsem zastáncem přehnaného vážení. Nikomu neradím, aby se vážil vícekrát než jednou denně, a také nechci, aby kvalitu vašeho dne určovalo číslo, které vám váha ukáže. Pokud vaše váha klesá, neznamená to, že jste o něco „lepší člověk“, než když půl kila přiberete.

Kolísání váhy je přirozené. Slaná jídla, noční jedení, menstruační cyklus, to všechno jsou faktory, které mohou vaši váhu zvýšit, aniž by vaše tělo získalo více tuku. Některé cvičení dokonce vaši tělesnou

váhu ještě zvýší! To je však proto, že svalová hmota nahradila tuk, a svaly jsou těžší než tuk.

Já propaguji vážení jako nástroj. Využívejte ho spolu s ostatními nástroji, jako je například vedení si deníku, do kterého budete zaznamenávat, jak se cítíte (zda jste malátné nebo plné energie, zda se vám točí hlava a máte závrať, zda jste schopna se plně soustředit apod.). Jsou vaše svaly pevné a napjaté, a anebo spíše měkké a ochablé? Máte pocit, že už jsou vám šaty volnější? Jak se změnilo vaše procento tuku? (Měření tuku se provádí u odborníků na dietologii a obezitu.) Odpovědi na tyto otázky vám spolu s vaší aktuální váhou poskytnou jasnou informaci o tom, jak vaše kúra probíhá.

Inteligentní využití váhy je dokonce pro účinné hubnutí nanejvýš důležité. Ti z nás, kterým váha hodně kolísá, bychom si mohli bez váhy také něco nalhávat. Bez pohledu na váhu je také mnohem jednodušší se vrátit ke starým nezdravým zvykům ve způsobu stravování, a v důsledku toho také znovu přibrat. Mnoho mých klientů mi řeklo, že dělají přesně totéž, co dělala Bonnie už po dobu několika let:

– Bonnie přibírala a znovu hubla někdy o deset, jindy o patnáct, anebo i o dvacet kilogramů. Kdykoli se jí podařilo zhubnout, cítila se nepřemožitelná. Pokaždé si přísahala: „Tentokrát už znovu nepřiberu.“ Postupně však vždycky ze své přísné diety přešla ke svým starým stravovacím návykům. Začala používat salátové dresinky s vysokým obsahem tuku, a ještě si je dochutila pořádnou porcí oříšků, kostičkami opečené slaniny a sýra. Na chleba si začala znovu mazat více másla, a vrátila se k používání množství oleje při vaření.

Ačkoli začala znovu přibírat, nechtěla si přiznat pravdu. Oblečení jí začalo být těsné, ale Bonnie o tom nechtěla nic slyšet. Namlouvala si, že se jí muselo oblečení srazit. Na svůj obličej se do zrcadla podívala jen ráno, když se oblékala. A samozřejmě, že se také vyhýbala váze.

Až po několika měsících, když už zase neměla co na sebe, se donutila stoupnout si na váhu. V tu chvíli však už měla celých patnáct kilogramů navrch, a mohla začít s dietou zase od začátku.

Proto jsem zastáncem každodenního zvážení se. Máme tak jasný přehled o tom, jak to s námi vypadá a nemůžeme si nic nalhávat (a v tom jsme přece přebornice!). Takže, jak vidíte, budete-li váhu používat chytře, je to vynikající pomocník při hubnutí.

Když se budete vážit, nezapomeňte, že:

- Kolísání váhy je normální. Slané potraviny, jídlo a menstruační cyklus způsobují zadržování vody v těle, což značně zvyšuje váhu. Stejně tak záleží na čase, kdy se během dne vážíte. Váha člověka může kolísat až o čtyři kilogramy denně! Jediné zvážení, která vám spolehlivě ukáže, jaká je vaše skutečná váha, je když se zvážíte ihned po probuzení a poté, co jste se vymočily. Na váhu si stoupněte nahé.

- Váhu mějte stále na stejném místě. Váha totiž může kolísat i tím, jak ji přemístíte.

- Nevažte se vícekrát než jednou denně.

- Nepodmiňujte, prosím, svou sebehodnotu tím, kolik se vám už podařilo zhubnout, ani si tím nenechte ovlivnit svůj den. Pokud jste o něco přibraly, využijte tuto informaci jen k tomu, abyste na ni zodpovědně zareagovaly ve svém dietním plánu. Nikdy nezapomínejte, že váha je pouze nástrojem, který vám má pomoci ve vaší snaze zhubnout. Není vaším pánem!

- Vaše váha neukazuje, jakým člověkem jste. Ale ukáže vám, jaký ze sebe máte vy sama pocit. Jakmile se vám podaří vyléčit se ze své bolesti a sebeobviňování, čísla na ciferníku vaší váhy tento odlehčený přístup k sobě zcela jistě zaznamenají...

...a to je pak krásný pocit!

KAPITOLA SEDMNÁCTÁ

Udržujte své tělo i ducha lehké

„Vaše omezení a hranice jsou určovány vaším vlastním rozhodnutím o tom, co je pro vás možné, a co nemožné. Změňte své rozhodnutí, a tím zrušíte i své hranice a omezení.“

–Dr. Wayne W. Dyer

V této knize jsem vám poskytla mnoho informací, zásadních pro dlouhodobý úspěch při procesu hubnutí. Nyní vám nabízím shrnutí těch nejdůležitějších bodů:

1. Symptomy nezpracované a potlačované bolesti zahrnují zdánlivě neovladatelnou chuť k jídlu a postupné zvyšování váhy. K nezpracované bolesti však patří i další symptomy jako jsou například: bolesti hlavy, bolesti zad a krční páteře, nespavost, deprese, rakovina, srdeční problémy a gynekologické potíže.

2. Aby se vám podařilo tuto potlačovanou a nezpracovanou bolest odhalit, je obvykle nutné si vyvolat některé klíčové bolestné zážitky z dětství, či z dospělosti a určit, kdo byl pachatelem. Pokud jste se až dosud obviňovaly za to, co se vám stalo (zneužití, týrání), pak je nutné, abyste si uvědomily, že jako děti či dospívající jste nebyly zodpovědné za nic z těchto činů, kterých se na vás dopustili dospělí. Toto platí i přesto, že jste tehdy měly opačný pocit.

3. Vaše nekontrolovatelná chuť k jídlu je obvykle spuštěna jednou z následujících emocí: Strachem, Zlostí, Napětím a Studem (SZNS). Máte-li hlad, musíte se snažit vyhnout automatické reakci, která vás nutí okamžitě sáhnout po jídle. Místo toho si položte otázku, zda nepocítíte jednu ze zmíněných emocí, a zda to není právě ona, která ve vás vyvolala ten neovladatelný emocionální hlad.

4. Abyste své emoce SZNS proměnily v Odpuštění, Sebe přijetí a Sebedůvěru, můžete využít cvičení, afirmaci a vizualizačních technik. Nadměrná chuť k jídlu je signálem, že nejste šťastná, je tomu tak pravděpodobně proto, že neplníte svůj úkol, který vám byl při narození svěřen Bohem. Všechny zmíněné nástroje můžete začít používat k tomu, abyste začaly na svém snu, na svém životním úkolu, pracovat.

Jakmile se budete cítit více v bezpečí, budete mít větší pocit jistoty a stoupne vaše sebevědomí, vaše nekontrolovatelné chuti se postupně přirozeně ztratí. Už nebudete dál potřebovat zaštitění tukem, ani nebudete muset svou bolest umrtvovat jídlem. Vaše váha klesne, protože vaše tělo je stvořeno k tomu, aby mělo normální váhu.

5. Můžete svou bolest uvolnit, dát jí svobodu, a pak už se nebudete muset nenávidět. Už víte, že je důležité mít ráda sebe, i tu malou holčičku ve vašem nitru. Pak můžete své emoce SZNS jednou provždy zapomenout. Vzpomínky totiž mají svůj účel. Pomáhají vám uvědomit si, proč jste se na sebe tak zlobily. Jakmile jste si však uvědomily všechno, co bylo nutné, a zbavily jste se své viny, můžete na tuto minulost zapomenout. Nejste ani zlomené, ani zničené. Jste dokonale celistvé, neboť Bůh vás stvořil k obrazu svému.

Zasloužíte si lehký život!

Právě v tuto minutu se rozhodujete o velikosti a zdraví svého těla. Čtete-li tento odstavec při cvičení, při pití vody, jíte-li při tom potraviny s nízkým obsahem tuku, nebo si pochutnáváte na ovoci, váš přístup se každé ráno promítne na číslici vaší váhy. I pokud se nebudete vážit, bude změna vaší váhy zjevná jiným způsobem: zvýší se vaše energetická hladina, zlepší se vám nálada, a také vaše oblečení vám nebude tak těsné.

Ráda bych, abyste pochopily, že vás nechci o nic připravit, ani nechci, abyste začaly s krutou dietou. Navrhuji vám však, abyste vnímaly záležitosti zdraví a váhy z pozitivního hlediska.

To znamená, abyste se zbavily negativního myšlení, které vás nutí pronášet věci jako: „Musím se vyhýbat nevhodnému jídlu!“ nebo „Nesmím jíst sladké a jinou nezdravou stravu!“ nebo „Musím zhubnout, jsem strašně tlustá!“ A nahradit je pozitivními myšlenkami a afirmacemi jako například: „Mám tak dobrý pocit, že jím čerstvé a zdravé jídlo!“ a „Mám tolik energie, když jím ovoce, zeleninu a celozrnné potraviny!“ a „Rozhodla jsem se, že chci žít ve zdravém těle, které je ve výborné kondici!“

Ještě bych vám ráda dala jednu klíčovou informaci, kterou budete muset „strávit“: Nezáleží na tom, jak je dané jídlo chutné. Chuť je pomíjivá, ale tuk na vašem těle věčný. To, co hlásají některé dietologické společnosti je naprosto pravdivé: „Nic nechutná tak sladce, jako být štíhlý.“ Jídlo je rychlým lékem na tíživé emoce a myšlenky, ale jeho léčebné účinky mají asi takové trvání jako náplast na velkou řeznou ránu.

Naslouchejte svým nezvladatelným chutím, protože jsou součástí vašeho vnitřního hlasu a dávají vám o vás důležité informace. Naslouchejte také svým pocitům, čím jsou silnější a nepříjemnější, tím naléhavější je to, co se vám snaží sdělit. Vnímejte svou vnitřní vizi, protože díky ní uvidíte, o jakém životě sníte. A tato vize je vaší mapou, která, když se po ní vydáte, vám umožní, abyste dorazily ke svému cíli, to jest k naplnění svého životního poslání. A jakmile začnete plnit svůj životní úkol, zaplní se i veškerá vaše prázdnota a pocit nejistoty. Pak už nebudete nadbytečné jídlo vůbec potřebovat.

Mé upřímné přání je, abyste se ke svému tělu i duši chovaly s láskou, soucitem a laskavostí. Milujte to malé dítě ve svém nitru, a mějte k němu porozumění, když čas od času klopýtne. Objímejte je, co nejvíce můžete a říkejte mu slova podpory. Ono vás za to odmění spoustou tiché radosti a štěstí, které pramení z nejhlubších úrovní vaší duše. Toto štěstí a radost pak chutná lépe než ta největší pochoutka.

Přeji vám jen to nejlepší! A přeji si, abyste věděla, že budu při vašem snažení neustále v duchu s vámi!

O autorce

Doreen Virtue, Ph.D., je duchovně zaměřenou psychoterapeutkou a bývalou ředitelkou dvou ženských psychiatrických klinik, specializujících se na otázky zneužití. Ve svém výzkumu se zabývala souvislostmi mezi zneužitím v dětství a následných poruch ve stravování v dospělosti.

O práci Doreen Virtue psaly mimo jiné i časopisy *Red-book*, *Woman ,s Day*, *Vegetarián Times*, *Shape* a *Fitness*. Účinkovala v televizních pořadech *Oprah*, *CNN*, *Good Morning America*, *The View with Barbara Walters* a mnoha dalších.

V roce 1995 přestala vykonávat praxi tradiční psychologie a začala pracovat jako andělská terapeutka. Reagovala tak na znamení, kterého se jí dostalo z duchovních světů. O této změně, stejně jako o svých poznatcích na poli duchovního léčení, píše ve svých knihách *Léčení s vílami*, *Cesta světla* a *Léčení s anděly*.

V současné době pořádá Doreen po celém světě přednášky a workshopy týkající se duchovních témat. Pokud vás zajímají informace o jejích aktivitách, či její další knihy, zvukové nosiče a vykládací karty, navštivte, prosím, její webové stránky: www.AngelTherapy.com

„Každé kilo navíc, které vaše tělo nese, se rovná citové bolesti ve vašem srdci. Moje kniha vám pomůže se těchto kil zbavit tím, že se s touto bolestí vypořádáte. Pokud jste už vyzkoušely mnoho diet a neustále se vždy znovu vracíte ke svým nezdravým stravovacím návykům, vaše nadváha má pravděpodobně psychickou příčinu, kterou je možné uzdravit. Setkala jsem se s tisíci žen a mužů, kteří nebyli schopni přestat s přejídáním. Spouštěčem jejich přejídání byly vždy citově bolestivé situace a traumatické zážitky. Incest a znásilnění. Smrt rodiče, prarodiče, životního partnera nebo přítele. Problémy v práci či partnerství. Finanční potíže.

V této knize vás naučím krokům, které vedou k odblokování a uvolnění této bolesti. Chuť k jídlu se začne projevovat zdravým způsobem, a vaše váha se tím přirozeně upraví.“