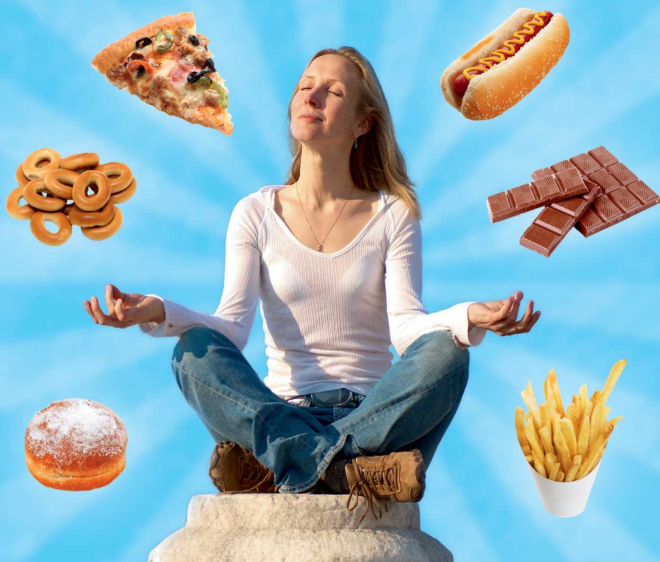


ZBAVTE SE *svých* KIL BOLESTI

Pochopte souvislost mezi
zneužitím, stresem a přejídáním



DOREEN VIRTUE, Ph.D.

ZBAVÍTE SE *svých* KIL BOLESTI

Pochopte souvislost mezi
zneužitím, stresem a přejídáním



ZBAVTE SE SVÝCH KIL BOLESTI

Doreen Virtue, Ph.D.

Z anglického originálu *Loosing Your Pounds of Pain*
přeložila Andrea Homolová. Návrh Obálky Art-D.

Produkce & DTP V Síti s.r.o.

Vyroběno v EU. Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE.

Vydání druhé

Copyright © 1994 by Doreen Virtue, Ph.D.

Translation copyright © 2007, 2013 by Synergie Publishing SE

Original English Language Publication

© 1994 by Hay House Inc., California, USA

ISBN 978-80-7370-238-0

Obsah

Předmluva	7
Poděkování	11

Část I. Co jsou vaše kila navíc aneb kila bolesti

Jak se zbavit jojo 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
Vášim 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 nespokojená 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. Zprv, 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 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 mě 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 ob-

vyklý přístup, tehdy to bylo velice radikální. V té době jsem napsala svou druhou knihu *The Yo-Yo Diet Syndrome* (Dieta s jojo efektem), kde jsem popisovala svůj výzkum spojitosti mezi emocemi a přejídáním.

Metody, které jsem používala u osob, jež byly oběťmi zneužití a které v důsledku toho trpěly nezvladatelným 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 stejně 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“. Podobně 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 šťastní, 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 nánosem 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
ANEK KILA BOLESTI

Jak se zbavit jojo 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 ukážou, 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 se 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 hrůz-

ných 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, kvůli kterému se dnes cítí tak mizerně. 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 štíhlost

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 vytěsňují 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 jojo efektem)* jsem napsala, že jak svět reaguje na tloušťku, pozná ten, komu váha kolísá, anebo kdo byl alespoň jednou tlustý a podařilo se mu zhubnout. Když jste štíhlounká 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, jako byste 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 tloušťkem 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 nějž 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 nejbližše se stavu vnitřního klidu a míru dostala, když jedla. „Ale ani když jím, se necítím stoprocentně šťastná. Jako bych se rozdvojila, a jedna moje část zhnuseně pozoruje, jak se přežírám. V tu chvíli se nenávidím. Vím, 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 popisuji 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 otřesou sebehodnotou oběti. Tímto způsobem traumatizovaná dívka se pak bude snažit potlačit svou zdravou sexualitu buď přejídáním, aby mohla své tělo scho-

vat za vrstvou 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 prošly 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 očišťující emoce, které by neměly být potlačovány. Mohu vám zaručit, že trapné pocity a smutek vystřídá úleva a vnitřní klid, podobně jako byste tuto terapii absolvovaly 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 popsal 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 obtěžo-

vání 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 jí manžel nevěrný. Její manžel jí 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, jistě 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.

Prvním záměrem této knihy je snížit váš citový hlad. Jsem totiž úplně přesvědčená o tom, že nadváha vzniká vždy na základě problémů s neukojenou chutí či touhou. Pokud byste nebyly citově 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 FATS, 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, sebedřívětí a důvěru v sebe sama. A to nejlepší nakonec: jakmile svou bolest uzdravíte a v důsledku toho se zbavíte svých nadbytečných kil, bu-

nete 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 rády 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 jsou deprese, nespavost, problematický vztah, atd., pak vám řeknu: „Zapomeňte na svou minulost! Hodte ji za hlavu.“

Pokud však *trpíte* nezvladatelným přejídáním a žádná z tradičních diet vám nepřinesla výsledky, pak je potřeba, abyste se ke své minulosti nejdříve vrátily a snažily 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 odkryly a zpříma 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 souvisejí vaše stavy deprese, úzkosti a strachu i nejistoty.

Když se k prožitému traumatu či traumatům – byť krátce – vědomě vrátíme, potlačený hněv se uvolní. Následně jej přesměrujeme ven, mimo nás. Poté budeme pracovat na zvýšení důvěry, a to jak v sebe, 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 tloustnutí, 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 sexuálním 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 pětikrát 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 pětikrát vyšší procento výskytu poruch nálady i du-

ševních 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 oběťmi 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 zneužiti 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 skutečně 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 stresy. 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 neznamená 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,