

# Obezita



## „Hlad po životě“

Náš život je spojen se svobodou a volbou. Za neukojitelnou chutí k jídlu však nezřídka bývá celkový hlad po životě. Obezita je výrazem nežitého života a vnitřního strachu z okolí, s velkou touhou po lásce, pozornosti a bezpečí. Celý hlad po životě je přesunutý do potravy. V případě obezity sahá člověk po droze – jídle, aby se vyhýbal realitě života a zahnal tak pocity duševní prázdnoty, případně i umlčel hlásící se pochybnosti o sobě samém. Obezita je projevem náhradního uspokojování něčeho, co podle našeho pocitu chybí v našem nitru. Místo vnitřního naplňování se obalujeme zvnějšku, jídlo je vnímáno jako náhrada a člověk se odměňuje jídlem. Přesycený a nacpaný člověk touží mít stále více, neboť' s jídlem roste chuť.

Při obezitě nebo nadváze si člověk vytváří a hromadí nadměrné množství tukové tkáně. Tuk má lepší izolační vlastnosti než ostatní tělesné tkáně a poskytuje ochrannou vrstvu proti okolí. Nic neizoluje lépe než tuk, žádné „teplo“ (láska) se nemůže ztratit, ale žádné teplo také nepřichází dovnitř. Tuková tkáň slouží i jako určitý val, za kterým se člověk může ukrýt před světem, což prozrazuje prožívané ohrožení, nutnost obrany a vytváření rezerv - zásob. Člověk si tak vytváří zásoby, aby si hmotným naplněním – tukem – vybudoval ochranu. Zvětšováním podkožní vrstvy tuku svou hranici i sám sebe činí mohutnější a silnější. Narůstající váhou si domněle zvyšuje i svoji „váhu“, což se dá vyjádřit jako touha po větší váze v životě, větším pocitu důležitosti. Tím se pokouší být víc ve smyslu, vážím si sám sebe, ostatní si mě více váží či budu váženější pro své okolí. Vnější plnost nahrazuje vnitřní naplnění.

Současně to reflektuje i vnitřní přání být ponechán v klidu ve svém tučném hradě a znamená to již zmíněné, strach ze životní reality, útek před city, potřeba ochrany, odmítání sebe sama, touha po

naplnění. Dalším důvodem, proč se obalit tukovými polštáři, může být i určitá forma vzdoru proti ctižádostivým „štíhlým a úspěšným" a proti jejich hektickému způsobu života. Lidé s obezitou jako „rozsáhlé a zaoblené" osobnosti se snaží zajistit „kulatou" pohodu a jistotu, měkkost, teplo, pohodlí.

Za vznikem obezity může stát několik důvodů, ale postižený člověk v každém případě ve svém dětství prožil ponížení, za což se styděl. Trpí ještě strachem, že se bude stydět, že někomu způsobí hanbu nebo že někdo zlostudí jeho. Často spojuje ponížení (pocit pokoření) se studem (touha před něčím se schovat). Nadváha představuje ochranu proti lidem, kteří po něm chtějí příliš, protože člověk ví, že má potíže něco odmítnout a že má tendence vše si nakládat na svá bedra.

Je také možné, že jde o někoho, kdo se často cítí sevřený mezi dvěma dalšími osobami, a to už dlouhou dobu. Cítí se mezi nimi „napresovaný" a musí dělat všechno možné, aby uspokojil své bližní na jedné i na druhé straně. Čím více chce učinit druhé šťastnými, aby jim dokázal, že se za ně nestydí, tím větší má potíže rozpoznat své vlastní potřeby.

Často se stává, že se člověk chce podvědomě znelíbit druhému pohlaví, a tak ztloustne - ze strachu ze zneužití, pokoření a ponížení. Obézní člověk chce zaujmout své místo v životě, ale necítí se na to. Nevšimá si, že i tak už ho zaujímá hodně (a to nemluvím pouze o fyzické stránce).

To, že jsi jako mladá prožila ponížení, tě vedlo ke snaze chránit se a k rozhodnutí už se nenechat napálit. Chceš být za každou cenu dobrým člověkem, a proto si toho na svá bedra nakládáš tolik.

Z duchovního pohledu je obezita obrana. Obézní člověk od něčeho utíká. Běží od svých trápení (v soužití s jadrně se vyjadřujícím manželem, v zaměstnání, od potíží s nedospěle se chovajícími

dospělými dětmi) do světa dobrého jídla, plných talířů a sladkostí, a přitom často ani

nevnímá, kolik, co a proč jí. Hlavně a „jen“ potřebuje potěšit, pohladit, zastřít určitou citovou bolest, trochu rozmělnit těžkosti života a protáhnout či zkrátit si čas jistých zkoušek. I v myslí toho, kdo jí málo, a přitom je obézní, neustále vyvstává (byť si to nepřipouští) pocit nutnosti obrany.

„Dokud průběh Tvého života i bytí Tvých blízkých neodpovídá Tvým představám, pokud musíš být ve střehu,“ nabádá dotyčného hlava. Kvůli jejímu silnému „hlasu“ otlý neslyší šepot srdce: „Vše dobře dopadne, některé situace řešíš stále dokola.“

### **Asi tuto váhu moje tělo potřebuje.**

Ženský typ otylosti (postava vzdáleně připomíná hrušku) je pro srdce a cévy méně nebezpečný nežli velká „mužská“ břicha (muži jsou větší požitkáři). A tak ženské zápasy s nebezpečným světem kalorií jsou více snahou o krásu než cestou ku zdraví. Ženám se tuk ukládá hlavně v oblasti boků, neboť ke štěstí potřebují mít zajištěné zejména základní životní potřeby vlastní rodiny. Ženino štěstí musí mít pevný základ – rodinné jistoty. Přehnanou touhou zhubnout a chybnými dietami ztrácíš psychickou pohodu, a proto přibíráš na váze. I výčitkami, že jsi „tlustá“, ztrácíš klid ve své myslí, a proto přibíráš na váze. Také Tebe nebavící dření za jiné rozbíjí Tvou psychiku, a proto přibíráš na váze.

Podstatou každého člověka je duch, jenž se navenek projevuje prostřednictvím těla, které má duši. Jak blízko jsi k Pravdě, to částečně vyjadřuje i Tvá postava a tělesná hmotnost. Pokud jsi obézní je to známka toho, že buď jsi od poznání smyslu života ještě daleko, nebo sis na sebe naložil přespříliš úkolů a odpovědnosti, a abys je jakžtakž unesl, potřebuješ mít „pořádný základ“. Kdo je silnější postavy, ten obvykle bývá přirozeně dobrosrdečnější. Při rychlé chůzi do kopce sice funí jako lokomotiva, ale jinak je s ním

fajn. Dopřej klidu a odpočiň si. „Vypráhní se z vozu" a vydrž, poněvadž dlouho bude trvat, nežli se jiní „chopí vesel" a začnou dělat to, co pro Tebe bylo dříve samozřejmostí, jenomže činit Ti nepatřilo. Miluj sebe, miluj své tělo a vhodnými způsoby v příhodném období „bojuj" proti tomu, co se Ti nelíbí a obtěžuje Tě. Ale přitom se nikdy neznásilňuj.

Konzumace jídla je vlastně náhražka rozmazlování se. Prázdnotu v duši nahrazujeme jídlem, utíkáme od svých trápení do světa sladkostí, potěšení dobrých chutí, dobrého pití. NA JEDNÉ STRANĚ NÁS PŘEHNANÁ KONZUMACE UKLIDŇUJE, NA STRANĚ DRUHÉ PAK VYTVÁŘÍ POCIT VINY, takže se člověk dostává do jakéhosi bludného kruhu, ze kterého nemůže ven.

CHUŤ NA „NĚCO DOBRÉHO“ VYPOVÍDÁ O NAŠÍ POTŘEBĚ EMOCÍ, KTERÉ NÁM V TU CHVÍLI CHYBÍ, byť si tuto potřebu většinou neuvědomujeme a mnohdy si ji ani nechceme přiznat.

**CHUŤ NA SLADKÉ** - nám napovídá, že nám chybí něha, láska, pohlázení, objetí, pocit souznění s někým blízkým.

**CHUTĚ NA MASO NEBO SLANÉ** - zase vypovídají o potlačovaném vzteku, hněvu na osobu či situaci, které se neumí bránit – v pozadí je tudíž beznaděj. Na maso také mívají chuť lidé, kteří často a až nezdravě „lítají v povětří“, snílci, kteří unikají od skutečného života do svých představ, do světa fantazie. Těm pak chuť na maso připomíná, aby se probudili a vrátili se zpět do reality všedních dnů.

**SILNÁ STEHNA** - ukazují na strach z budoucnosti, ze ztráty životních jistot a tak si tělo tvoří "tukovou ochranu" a spořít si energii v těchto oblastech aby očekávané těžkosti v budoucnosti uneslo. Stehna jsou plná všeho, co jsme v dětství nesnášeli a snášet jsme museli. Náš vnitřní odpor a pláč.

**TUK V OBLASTI BOKŮ** - se tvoří zejména ženám, tam se projevuje strach z nezajištění základních životních potřeb – vztahy, ekonomické jistoty.

**BŘICHO, BOKY A HÝŽDĚ** - jsou partie energií matky, lůna, přijetí naší VNITŘNÍ ŽENY.

Takže přejídání se, ať už z důvodu žalu, psychické nevyrovnanosti, narušeného sebevědomí je psychosomatická porucha, kdy si z nedostatku lásky z okolí vyrovnáváme tento deficit jídlem. Přejídání je jakési hromadění zásob, s touhou po objemnosti (váženosti), po odolnosti a po vnitřní vřelosti.

Přejídání znamená touhu po pozornosti, lásce a bezpečí a upozorňuje nás na to, že podvědomě (neuvědoměle) bojujeme s vlastními pocity.

- nedostatečnosti (snížené sebevědomí, protože nejsem sto dostat svým očekáváním i
- očekáváním jiných týkající se mého těla, váhy...)
- vlastní nedůležitosti (chci být vážený, ale protože moc vážím, tak si sebe nevážím, protože s tou váhou se mi nedaří nic dělat)
- strachu z ublížení, kritiky okolí, urážek vlastní osoby
- z vlastní sexuality
- z lásky
- ze vztahů s druhými lidmi
- životní nejistoty

Tohle je jen krátký výčet možných strachů, ale uvádím ho proto, že je dobré si zmapovat to, čeho se bojím a co si případně nechci přiznat.

V úvahu musíme brát i to, že potlačování emocí nebo neschopnost jejich adekvátního vyjádření mohou mít kořeny v dětství, ve špatných vzorcích výchovy rodičů, kteří před jejich projevy děti odrazovaly, anebo je za tyto projevy trestaly.

Ze strachu, že budu odmítán, že se mi něčeho nedostává, že se nemohu vyrovnat s pocity životní nejistoty, si pak nedostatky vynahrazuji zvýšenou konzumací jídla a tuk, který se ukládá, se pak podobá obranné zdi.

Zvýšenou konzumaci jídla si tedy kolem sebe postavím zeď - ochranný val, který mě má ochránit před nepříjemnými útoky zvenčí. Jenže tato zeď je zároveň vězením, která brání rozvoji, protože zvenčí se žádný podnět nedostane a uvnitř se nevyjádřené emoce (pocity napětí) hromadí, energie emocí svázaná uvnitř zdí se snaží dostat se ven do vědomí a výsledkem je chronický stres.

Lidé s nadváhou často „nemohou popadnout dech“ – zeď nedovolí nahromaděným emocím uniknout a zaplní celý prostor uvnitř a nedostatek prostoru nedovolí se pořádně a svobodně nadechnout.

### Otázky k zodpovězení:

- Proč jsem tak těžký a těžkopádný
- Proč s sebou vláčím tolik kilogramů navíc
- Proč nežiji v souladu s tím jaký skutečně jsem
- Mám se rád?
- Mám pocity strachu?
- Jak se ke mně chová moje okolí?
- Váží si mě druzí lidé?
- Záleží mi na mém zdraví?

Veškeré nemoci, potíže a jejich projevy, které má dítě do **2 - 3 let** věku, se týkají hlavně psychického rozpoložení maminky, neboť dítě žije jen skrze ni, sebe vidí jako maminku a své já jako samostatnou bytost poznává až kolem 3. roku života.

Později, od **3 - 11 let** je dítě naší kopií z 90%, ale postupem času stále méně a méně. I tak nadále platí, že dítě se cítí takové, jaké prostředí mu poskytujeme. Zda ho to prostředí a náš vliv oslabuje či posiluje.

Poznaly jste spojitost se svým životem?  
Obrátte se na specialistku a poslechněte si i náš rozhovor:



# Pozvánka na rozhovor

6.11.2023



+



Veronika Blanická  
[uzdravenizen.cz](http://uzdravenizen.cz)

Veronika Mayová  
[veronikamayova.cz](http://veronikamayova.cz)

<https://www.youtube.com/watch?v=TavUX-FznOs>

Otázky k PDF dokumentu zasílejte na:

Veronika Blanická

Tel. 773073442

[veronika.uzdravenizen@gmail.com](mailto:veronika.uzdravenizen@gmail.com)

[www.uzdravenizen.cz](http://www.uzdravenizen.cz)

 [SKUPINA ŽENSKÝ MENSTR. CYKLUS](#)

