

V ZAJETÍ SLASTÍ



Jídlo, telefon, počítač, sociální sítě... Zpříjemňují či ulehčují život, ale mohou ho i dost zkomplikovat. Jde o to, jestli jste nadšenci, nebo závisláci, kteří svou činností obtěžují sebe i okolí. Kdy se z nadšení stane droga a jak se vyhnout abstinenčním příznakům?

text: Jana Benešová

Před třemi lety třiatřicetiletý Lumír vážil 126 kg. Pak přišlo tvrdé probuzení – infarkt. Dnes váží o 40 kg méně a říká: „Společnost řeší závislost na drogách, automatech, alkoholu. Moderní závislosti – třeba ta na jídle – jsou přitom stejně nebezpečné.“ Že o svém problému kdysi začal mluvit jako o závislosti, bylo jeho vlastní rozhodnutí. „Nejsem certifikovaný závisláček, nepýšním se žádným lejtrem. Jen jsem si sám potřeboval vnitřně pojmenovat, jak ten můj vztah k jídlu vlastně vypadá. Závislost vnímám jako silně intimní vztah se svým já, se svým tělem a myslí,“ dodává. Slovo závislost se dnes pojí s kdečím – závislost na telefonu, mluví se i o závislosti na nakupování nebo na sexu... Slovo samotné je však v těchto případech jen prázdný novinářský pojem, nejde o závislost v psychiatrickém slova smyslu. „Já toto slovo nemám moc rád, protože se z něho stal termín zneužívaný v nejrůznějších souvislostech,“ říká Ivan Douda, vedoucí psycholog a supervizor Nadace Drop In, zabývající se drogovou problematikou. „Nejjasnější je situace kolem závislosti na alkoholu – tam je vše původně a jasně definované – je to choroba, kterou dovedeme stabilizovat, ale nedovedeme vyléčit. Je tedy nutná doživotní abstinence. Návyky na nadměrné konání nebo užívání čehokoli jsou spíš časově ohraničené, a měli bychom tudíž mluvit

o nadužívání, zneužívání nebo problémovém chování.“ Opravdu závislý může být člověk jen na psychotropních látkách – nikotinu, alkoholu, heroinu a jiných drogách. Ostatní „závislosti“ jsou psychické problémy. Bylo by však pošetilé myslet si, že bez užívání psychotropních látek dokážeme být zcela nezávislí. Svým způsobem „závislí“ se totiž stáváme v běžných životních situacích – když se zamilujeme, narodí se nám dítě, získáme vytouženou práci nebo objevíme v obchodě něco, co musíme mít... Není to ovšem ta pravá závislost, taková, jaká se pojí třeba právě s alkoholem nebo drogami, můžeme spíš říct, že je to zápal či nadšení pro něco. I z něj se však může stát problém, který klidně skončí – třeba jako v případě Lumíra – v nemocnici. Jednoduché pojmenování pro něj však ještě nikdo nevymyslel, proto se společnost ohání pojmy závislost.

Nadšení versus problém

Jak vypadá správný nadšenec? Svě zálibě propadne, ale zůstává nohama na zemi. Třeba začne jezdit na kole. Koupí si rovnou to nejlepší, předplatí si časopis o cyklistice a o své zálibě mluví, kde může, dokonce ke kolu přivede pár kamarádů. Ale když chce jet rodina v neděli odpoledne na návštěvu k babičce, nechá kolo kolem a míří na návštěvu. S nadšením. Právě tím se liší od člověka, kterého společnost nazývá „závisláčkem“. Nadhledem. Uměním opustit něco, co

mám rád, a nestrádat u toho. Jak poznáte, že už nejste nadšenec, ale že něco skřípe? Psycholog Ivan Douda přirovnává nezdravý stav k jakémusi drogovému efektu: máte na svoji drogu (ať už je to jídlo, počítač, mobil) obrovskou chuť. A to takovou, že klidně oželíte večeři s partnerem, setkání s kamarádkou, nestihnete uvařit a nestihnete vlastně vůbec nic... Zkrátka vaše záliba vám komplikuje život. Víte o tom, že to není správně

Společnost řeší závislost na drogách, automatech, alkoholu. Moderní závislosti – třeba na jídle – jsou přitom stejně nebezpečné.

ně a že byste měli ubrat, jenže když ono je to tak příjemné. Takže nejenže nepřestanete, ale ještě zvyšujete dávky, protože co vám stačilo před třemi týdny, je dnes málo. A když se ocitnete „bez“, nemáte nikde stání. Mají k takovému jednání větší sklon muži, nebo ženy? „V současném sociálním prostředí, kde mizí genderové stereotypy o mužské a ženské roli, která už v mnoha vztazích nefunguje, je jakákoli generalizace ohledně pohlaví zavádějící. S trochou nadřeklosti a zjednodušení lze říct, že k „závislostem“ jsou nejnáchylnější lidé, kteří nedokážou vydržet sami ▶



se sebou. V tomto není žádný rozdíl mezi pohlavími," říká psychoterapeut Michal Mynář ze soukromé psychoterapeutické praxe v Brně.

Jste v životě šťastní?

O pekle své „závislosti“ na jídle dokáže Lumír mluvit tak otevřeně, až vás z toho mrazí v zádech. Jídlo se pro něj stalo náhradou neuspokojených potřeb, tlumičem vzteku, lákavou odměnou i balzámem na stres či náplastí na kritiku. Cokoli ho trápilo, řešil tím, že si dal něco k snědku. Ne-trvalo dlouho a z jídla se stal plíživý návyk. Dostal se do bludného kruhu a lítal v něm, dokud se nezačalo rozhodovat: žít, nebo zemřít. Michal Mynář vysvětluje vznik nutkavého chování vyznačujícího se naléhavostí a opakováním určitých činností pocitem životní nenaplněnosti a neštěstí. „Je až s podivem, jak neradi se lidé konfrontují s otázkou: ‚Jste v životě šťastný?‘ Většina těch, kterým ji položím, na ni ve skutečnosti neodpoví. Buď to zamluví, nebo odpoví stylem: ‚No, mám dům, dobře placenou práci, rodinu, jezdíme na dovolené... Proč bych se měl cítit nešťastný?‘ To je ale odpověď na něco úplně jiného. Podívejme se na ten rozdíl: jde o vysvětlování, přesvědčování sama

JÍDLO – JEDNA Z NEJPŘÍJEMNĚJŠÍCH ZÁVISLOSTÍ

Lumír, kterého k úsilí výrazně zhubnout ze své nadváhy způsobené přejídáním přiměl až infarkt, pro časopis Moje psychologie

Kdy se podle vás stává člověk závislým na jídle?

Nejsem rozhodně žádný odborník, mám jen svůj, ryze laický názor, vycházející z mého vlastního příběhu. Svůj vztah k jídlu jsem jako závislost vydedukoval z postoje, jaký jsem k jídlu postupně nabyl: v podstatě je úplně jedno, co jím, hlavně že mě to uspokojuje. V jídlu jsem objevil dokonalou formu úniku před sebou, okolím, světem. Zajímavé je, že když sportuji, pomýšlení na jídlo zpravidla mizí. Podle mého názoru, když přijde nějaký stres, záplava emocí, které člověk nezná, nebo podceňování, na závislost je zaděláno.

Kdy jste poznal nebezpečí, které se v jídlu skrývá?

Jídlo úžasným způsobem uklidňuje. Ten moment utopení se v požitku chladivého, sladkého, slaného, plného sousta dobroty... Průšvih je, když si tu odměnu neužíváte jednou denně v malém kousku, ale prakticky se na ni nastavíte. Je to systém od odměny k odměně, která existuje a vy na ni cítíte nárok. Kdykoli je příhodná chvíle, a o příhodnosti jídla si paradoxně rozhoduje každý sám, sahá se po jistotě uspokojení. Jídlo je totiž velmi snadno dostupné, o jistotě se to samozřejmě říct nedá. Když pochybujete o světě, vztazích, své práci, dosažených úspěších, pak se přirozeně přistihnete, že se sebepotvrzujete v nějakých úchylnkách. Na mě zbylo jídlo.

Dokázal jste zhubnout 40 kg, fyzická změna je nesporná. Jak jste se změnil psychicky?

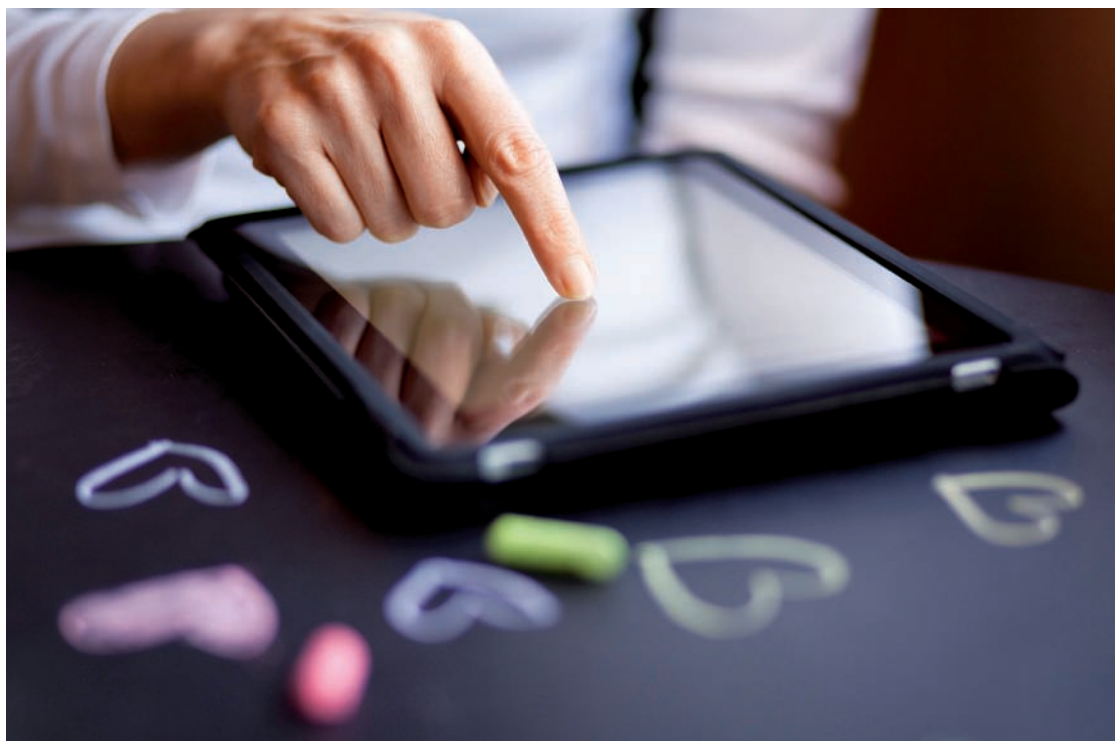
Na jednu stranu mé tělo úplně zaplesalo radostí. Rozzářil jsem se, projasnily se mé rysy, vlastně jsem se po letech před sebou samým i svým okolím ukázal, jak vypadám doopravdy. Na druhou stranu jsem prošel velmi tvrdou dietou a ta ve mně zakořenila jistou opatrnost. Může v tom být cítit pokora, ale spíš se cítím konzervativnější a uzavřenější než dřív. Skončilo šílené „nic není nemožné“.

sebe o tom, že není důvod cítit se nešťastně. To ale nic nevypovídá o pocitech," říká. A právě vztah k vlastnímu prožívání, ke svým pocitům a emocím je podle odborníka klíčem ke štěstí i důvodem ke vzniku závislostí: moderních i těch skutečných – na alkoholu nebo drogách. Člověk „závislý“ na jídle, mobilu, počítači nebo čemkoli jiném tyhle věci vyžaduje proto, že se s jejich pomocí snaží vyhnout konfrontaci s nepříjemnými pocity a snížit tím své psychické napětí. Když nepříjemné přebijeme příjemným, máme – chvilkový – pocit, že to zmizelo... Nepříjemné je pryč. Jenže pro naše nevědomí platí princip, který Michal Mynář shrnuje větou: „Co vytěšňujeme – přetrvává.“ Negativní pocity nezmizí, ony si na nás mimo naše vědomí počkají. A pokud se s nimi opakovaně odmítneme konfrontovat, roztočí se cyklus chování, které nesprávně nazýváme závislost. Zjednodušeně řečeno: závislost je cosi jako zkratka ke štěstí – člověk má nějaký problém a k jeho vyřešení zvolí tu nejsnadnější a nejrychlejší cestu: nějakou drogu (v tomto případě pseudodrogu).

Jak vydržet sám se sebou?

Ke vzniku moderních „závislostí“ přispívá i rychlost doby, v níž žijeme, a množství podnětů, kterým jsme vystaveni. V takovém prostředí je snadné nevěnovat pozornost svému prožívání a vyhýbat se nepříjemným pocitům. „Dokud nebyla televize, internet, nakupování a další zdroje rozptýlení, člověku často nezbylo nic jiného než svým pocitům čelit, aby vydržel sám se sebou. V tomto to dnes máme složitější. Máme obrovskou škálu možností, jak se vyhnout nutnosti obrátit se sám do sebe a ke svému prožívání,“ vysvětluje psychoterapeut. Svůj vliv na naše chování má i reklama. Ve skutečnosti je ale mnohem menší, než jaký se jí obvykle připisuje. Může do jisté míry fun-

govat jako spouštěč potřeby, ovšem jen v případě, že je ta potřeba žádaná od nás. Zjednodušeně: pokud nepotřebujeme traktor, pak fakt, že na něj v televizi běží reklama, nás nedonutí si ho koupit. Reklama funguje jako podpůrný nástroj. Nedokáže ale zmanipulovat člověka tak, aby se najednou začal chovat úplně jinak. Novodobé slasti jsou podle Michala Mynáře novými „náplastmi“ na sta-



ré bolesti. Na dobrém jídle, mobilu, sociálních sítích není samo o sobě nic špatného, pokud se s jejich pomocí něčemu důležitému nevyhýbáme. A to důležité jsou naše pocity. Proto snadný recept na to, jak čelit nadměrnému užívání čehokoli, zní: najděte si čas sami na sebe, vyhradte si ve svém rozvrhu chvíli jen pro sebe – bez televize, knihy, hudby a dalších rušivých vlivů. „Zpočátku to vůbec nemusejí být příjemná setkání. Ale budete-li pokračovat, po čase se to změní, chce to jen trochu trpělivosti a dobré vůle. Když se přestane-

te před svými pocity skrývat, vaše ‚závislosti‘ začnou ztrácet na síle,“ doporučuje Michal Mynář. A recept číslo dvě: nestavte svůj život jen na jediné aktivitě. Pokud se posadíte na stoličku o jedné noze, pak se jí budete držet jako šílení a běda, pokud se zaviklá. A že se zaviklá docela snadno... Naopak když se posadíte na židli o dvou, nebo dokonce třech nohách (neboli budete mít koníčka,

kterého však můžete rychle nahradit jiným, když bude třeba), vytrhne vás to ze stereotypního světa, kde má „závislost“ ideální podhoubí. Ono je to celé vlastně docela prosté: je důležité umět si odpočinout a mít v životě alespoň trochu rozptýtl. ■

ODBORNÁ KONZULTACE

Mgr. Michal Mynář, www.psychoterapie-brno.cz
PhDr. Ivan Douda, www.dropin.cz

DALŠÍ INFORMACE

Karel Nešpor: Návykové chování a závislost, Portál
Dennis Greenberger, Christine A. Padesky: Na emoce s rozumem, Portál