

Štěstí

**KAREL
VOŘÍŠEK**

Můj
život
bez
strachů
a bez
rohlíků

se
naučit
dá




COSMOPOLIS

© GradaPublishing, a. s., 2016
Text © Karel Voříšek, 2016
Ilustrace © Petr Urban, 2016
Foto na obálku © Jan Tůma, 2016

Štěstí se dá naučit

Můj život bez strachů
a bez rohlíků

KAREL VOŘÍŠEK



OBSAH

PŘEDMLUVA

Máte to za pade, mohu to tak nechat? 7

kapitola PRVNÍ

Zmatek v nás	10
Mrcha strach	12
Depka, aby mě neklepla pepka.	14
Naštvěte se sami na sebe.	15
Poděkujte a odpusťte si	16
Špeky před zrcadlem	18
Miluju bezpodmínečně sebe sama.	20
Vám opravdu ještě záleží na tom, co si o vás lidé myslí?	21
Jednejte	23
Vyhoďte bordel z duše i rozumu	25

kapitola DRUHÁ

Rána jsou zlá	27
Ukecejte mozek.	28
Jsmo tím, o čem přemýšlíme, že jsmo	29
Zuby ven.	32
Železná košile proti blbosti světa	35

kapitola TŘETÍ

Když láska vyprchá.	38
Láska je lež s růžovými brýlemi.	40
Už před sebou prdíte?	42
Pět minut a dost	45
Upachtěnost lpění	46

kapitola ČTVRTÁ

Ať jdou všichni do prdele!	49
Židovský mazel tov.	50
Sáhněte si na svůj strach.	52
Vykřičte se	55
Kdo jsou oni, aby mě soudili.	58
Nezahazujte naději, zvedne ji někdo jiný.	59



kapitola PÁTÁ

Jsem mladá, krásná, zdravá a žádoucí	61
Cože, on ještě žije?	62
Není nic, s čím by nešlo něco udělat	64
Vybušte se z toho	65
Z klece ven	68
Chvilé nekomplikovaného štěstí	69

kapitola ŠESTÁ

Blbcům zmar	72
Strach a obavy v nás	73
Hodný, nebo blbý?	76
Lež do vlastní kapsy	79

kapitola SEDMÁ

Byla jednou jedna pšenice	81
Neznám tě, ale meju tě	83
Proč diety nefungují	85
Žádnej tlustej, jen takovej udělanej	88
Nejsme obézní, ale oteklí	90
Bezpšeničně a na plné pecky	92
Prdiprášky a jiná nebezpečí	94
To už si nedám smažený řízek?	96
Proč mám pořád hlad	98
Díky za lékaře, který nás vidí jako celek	100
Když moučný mozek provozuje bílý sex	102
Být, či nebýt pšeničkem	104
Tři bílí zabijáci našeho zdraví	105
Pšenice útočí	107
Proč dobrovolně polykat lepidlo	109
Naslouchejte životu	112

DOSLOV

Tři po pade	114
-------------------	-----

PŘÍLOHY

Vládova kuchařka	119
Karlovo desatero	127
Co o knize napsali moji první čtenáři	130
Poděkování knihám, posteli a rodině	132



*„Je třeba věřit v existenci štěstí,
abychom byli šťastni.“*

Lev Nikolajevič Tolstoj

PŘEDMLUVA

Máte to za pade, mohu to tak nechat?

Po ránu mám opuchlé oči a nateklé tváře. Kolem pasu pneumatiku, jako kdybych se záchranným kruhem vypadl z Titaniku. Bolí mě klouby, hlavně v kolenou, a pohnout palcem u pravé nohy je pro mě nepředstavitelný výkon. Bolí, moc bolí. Thajská masérka, když mě při masáži plosek za palec zatáhla, si chuděra myslela, že řvu rozkoší. Naivka. Bylo to bolestí. Je mi padesát a všude kolem čtu, že s věkem se metabolismus zpomaluje a že s tím nic nenadělám. Jako berličku mám životní radu: „Tělo má jít do hrobu řádně zhuntované.“

Dívám se po ránu do zrcadla a zírám na mě jakési opuchlo. Otáčím se za sebe, kde se tady vzalo. Paul Newman radil nasypat do umyvadla led a nemilosrdně do něj na pár minut ponořit obličej. Nevím, jaké mají v Americe ledničky, ale moje tolik ledu nevyrobí. Nepomáhají ani lžičky na noc dané do mrazáku a ráno přiložené na zavřená oční víčka. Nepomáhají a přimrzají na tvář. Pytlíky od vyluhovaného čaje jsou dalším nesmyslem. Heřmánkové ze mě ještě ke všemu udělaly pacienta s těžkými příznaky žloutenky kolem očí.

Je mi padesát a ke konci mé čtyřicet devítky se můj život převrátil naruby. Musel jsem opustit práci, která mě bavila i vcelku dobře živila. Zlý sen. Bezvýchodná situace, kdy na vás kydají špínu ze všech stran. Co dělat? Máte dvě možnosti. Všimli jste si, že v životě máte vždycky dvě možnosti a z nich se odvíjí



další a další? Podobně jako nit v Erbenově *Zlatém kolovratu*. Mé zlaté nitě byly pořádně zacuchané. Prášky na deprese, nebo se rvát s momentální nepřízní osudu.

Ptáte se, co jsem si vybral? Nebudu lhát, zalaškoval jsem s léky. Zašel jsem za dlouholetým kamarádem Honzou Cimickým. Odnášel jsem si recepty plné medikamentů. Jejich honosné názvy mě povznášely. Koupil jsem si je a dodnes je mám někde doma. Neotevřené. Honza, který do mě vidí jako do své Modré laguny, jen tak mimochodem, když mi je předepisoval, prohodil, že je můžu, ale nemusím brát. Vidíte, zase dvě cesty. Můžete, ale nemusíte.

Je mi padesát a mám štěstí. Práci u jiné televizní společnosti. Nabídka přišla, hned jak jsem skončil u předchozí. Věříte v zázraky a sílu přání? Já někdy pochyboval. Teď už ne. A děkuju. Mám všechno. Zdánlivě. Zvenčí. Uvnitř jsem sem tam unavený muž, s přibývajícimi šrámy na těle i na duši, který se pořád cítí klukem, jenže drzý kalendář a nesmlouvavé zrcadlo se mi snaží podsouvat něco úplně jiného.

Osud, podobně jako prodavačka v lahůdkářství, která hází na váhu nakrájený salám, váží můj život a ledabyle, stejně jako žena za pultem, švitoří: „Máte to za pade, mohu to tak nechat...“ Ani se neptá, jen konstatuje. Koupím, nebo nekoupím? Ustoupím, nebo budu protestovat? Ustupovat se mi nechce. Udělám krok vzad jednou a stane se z toho záhy couvací zvyk. Protestovat? Ano, hlasuju pro. Hurá do boje. Do boje? Moment, nechci nic ničit. Zničený jsem až dost.

Nevím, kolik je právě vám, kteří čtete tyto řádky, ale myslím si, že rozumíte, o čem mluvím. Jestli ne, spolehněte se, že jednou pochopíte. Na každého dojde, chechtá se osud a spokojeně



si mne ruce. Proto přátelé milí, „vždy připraven“, jak říká Nick Carter ve filmu *Adéla ještě nevečeřela*. Rád bych se s vámi podělil o pár svých životních postřehů, které jsem nasbíral cestou z bodu nula. Pomáhají mi a možná by mohly přinést užitek i vám.

Než se začtete do následujících stránek, mějte na paměti pátou dohodu toltéckých indiánů: „Naslouchejte, ale buďte skeptičtí.“ Nevěřte slepě ničemu, co slyšíte nebo čtete, udělejte si svůj vlastní názor, přemýšlejte, bezmyšlenkovitě nekopírujte, jděte svou vlastní cestou a zůstaňte sami sebou. Vzorům navzdory.

Vítejte v mém světě, kam až doposud mohl jen málokdo.

Váš



kapitola PRVNÍ

Zmatek v nás

Řeknu vám, někdy je toho na jednoho moc. Duše těká jak čikuli nebo jiná prchavá látka, navenek úsměvy a pohoda, ale uvnitř žal, svinčík nebo prázdno. Všichni se ptají: „Kde ten svůj optimismus bereš? Jak to děláš, že se pořád usmíváš?“ A vy si v duchu říkáte, to kdybych věděl. Navenek nic, dál jedete ve své roli, ať se práší za kočárem.

Díváte se, něco plácnete jako odpověď, ale je vám mizerně. Je vám smutno z podobných otázek. Proč smutno? Vidíte, že vás vlastně nikdo nezná. Masku, kterou máte pevně nasazenou, vás spolehlivě chrání před dalšími, opačnými, stejně otravnými otázkami typu: „Co je to s tebou? Co máš za starosti? Co tě trápí?“ Ale přece jenom, když je v duši smutek, neklid, zmar, nahromaděné emoce někam musí jít. Jinak kotel vybuchne. Pokud pára uniká ven, křičíte na lidi kolem sebe. Když dovnitř, brzo vás vezou s infarktem.

Neotravujete okolí, jste na svoje myšlenky a pocity sám. Někam ale musí rozbouřené nitro expandovat. Běhá v kruhu vašeho vnitřního potrubí, bobtná ve vás, rozpíná se jako smog, který otravuje vzduch. Vnitřní emocionální otrava vás rozežírá zevnitř. Cítíte ten smrad? Křičíte, ale nikdo vás neslyší. Řvete dovnitř sebe. Oč víc se smějete na lidi kolem, o to víc duše



potichu skuhrá. Je libo berličky nebo raději pořádné berle? Prosím, vyberte si, drogy, alkohol, antidepresiva, nabídka je nepřeborná. A nemoci.

Co stojí za jednou z nejzákeřnějších nemocí, která trápí lidstvo? Kouření, geny, znečištěné ovzduší? Názor střídá názor. Stejně jako rady co jíst a co nejíst, co dělat a co nedělat. Jedna z jejích spouštěcích potvor se dostává ke slovu stále častěji. Hrajete šipky? Zamířte na střed kruhu. Bingo. Trefou do černého je zabiják, který s neúprosnou silou spouští vše zhoubné i nezhoubné v nás.

Stres. Nenápadný zákeřný šmejdík, který se nezdá. Z malých, zdánlivě neškodných stresů skládá větší a větší. Ze šmejdíka se stává šmejd se vším všudy. Pravda, my mu ještě pomáháme. Podhoubí naší domněnkami a vztahovačnými myšlenkami zanesené mysli, která si vše bere velmi osobně, je úrodné. Houby zaneřádných myšlenek rostou jako po dešti nebo po výbuchu Černobyli. Co si budeme povídat, je to na houby, ale když my lidé si v nejrůznějších bolestech, strastech a utrpení tolik libujeme. Všimli jste si? Víc než v radosti a štěstí. Co říkáte, není čas na změnu?

Nejhorší stres je ten, co jde dovnitř nás. Stres, který dusíme v sobě, až on sám udusí naši osobnost. Vystresuje ji k nepřičetnosti. Nechci, abyste na setkání vyprávěli o svých problémech, bolístkách, těžkostech. Už proto, že většinu lidí ani nezajímají. Přiznejme si to.

Vyslechnou vás, ale jedním uchem tam a druhým ven. Jak ručník, co si Louis de Funès v jednom filmu prostrčil ušními boltci skrz naskrz hlavou a vypígoval si je. Politují vás, ale už nabírají dech, aby vychrlili, že přece oni jsou ještě většími



chudáky než vy, protože co se děje jim, to se s vaším křížem nedá srovnat.

Tudy cesta nevede. Myslím cestu vlastního užíraní sebe sama. Propadání se do vlastních smutků a nálad typu: „Mě stejně nikdo nemá rád, nikdo si se mnou nechce hrát.“ Když ne tudy, pak kudy? Správná otázka, ale těžká odpověď. Jsem rád, že ji hledáte se mnou. Nepředkládám vám na stříbrném podnosu přímo pod nos, čeština je nádherná, neměnné pravdy. To není můj cíl. Chci, abyste přemýšleli se mnou, pojmenovávali svoje bolístky, nacházeli svoje radosti a přednosti. Rád bych, abyste věděli, že na života běh nejste sami. Každý si v životě s sebou něco táhne, a ne že ne. Věřte mi.

Mrcha strach

Vzpomínáte si na úvod? Jak jsem popisoval svůj padesátníkový stav? Jeden by řekl, že jsem se dojímal sám nad sebou. Stres ze všech mých obav a domněnek vystrkoval růžky a už už by mě měl tam, kde by chtěl. Z malého čertíka strachů, obav, vzta-hovačnosti by vyrostl obrovský Lucifer. Bičem mého vlastního strachu ze všeho, co je, bylo i bude, by mě nesmlouvavě ovládal. Prásk a prásk a prásk. Jak lipicána v cirkusovém šapitó.

Pořád se něčeho bojíme. Minulosti. Přemýšlíme o ní, co bychom udělali jinak, proč jsme to vlastně neudělali, co by bylo, kdyby bylo. Budoucnosti. Co přijde, co když nevyjde můj plán a nebudu se mít, jak se chci mít. Zrádná a nebezpečná „co když“ se vzájemně trumfují. A strach? Vítězí. Minulost nás svazuje, budoucnost děsí. Zabýváme se svými strachy a zapomínáme na přítomnost. Na rozdíl od minulosti i budoucnosti přítomný



okamžik opravdu je. Žijme ho a vychutnávejme plnými doušky. Právě teď sedíte a čtete. Příjemný okamžik, ať vám ho nikdo nepokazí. Ani vy sami sobě. Tady a teď. Nadechněte se, usmějte se od ucha k uchu, nahlas se zasmějte, dýchejte zhluboka, nádech, výdech, tady a teď. Uvolněte se. Co říkáte, tady a teď, není to paráda?

Strach je mrcha. Když někoho ovládne, jen tak snadno ho nepustí ze svých nenasytných drápů. A že jsou někdy pořádně ostré a bolí. Nedovolme mu to. Nevzdávejme se. Rozzlobme se. Na celý svět, sami na sebe, na člověka, který nám ublížil, na všechno, co nás napadne. Naštvejte se, protože bez toho to nejde. Neubližujte ale sobě ani jiným. Jisté rozzlobení se je potřeba, protože až se zklidníte, až to rozdýcháte, poznáte, že si tím formujete svoje myšlenky. Je to impuls ke změně. Vyříkejte si to sami se sebou, na férovku, bez skrupulí, ale neponižujte se a mějte se rádi. Ať jste udělali, co jste udělali, ať se vidíte, jak se vidíte, pořád jste to vy. Vy sami se sebou. Žádné důtky do rukou a bičování nahých zad.

Od rozzlobení je jen malý krůček k pochopení sebe sama. Co si pod tím představit? Mějte se rádi i se svými chybami, i když zásadní omyly raději dvakrát nedělejte. Osud nám dá většinou jen jednu šanci na opravnou zkoušku, pak sbohem a šáteček. Pochopme se, ale netrestejme se. Netrapme se tím, co bylo. Přemýšlejme spíše, proč se to stalo, proč jsem jednal právě tak a ne jinak. A především, co udělám, abych dvakrát nevstoupil do téže řeky chyb.



Depka, aby mě neklepla pepka

Mám výkyvy nálad. Jednou dole, jednou nahoře. Kdo nemá. Neobtěžuju tím okolí, obtěžuju jimi jen sám sebe. Mám je a nevadí mi. Jsou moje a zkouším, co vydrží. Stejně jako ony zkouší, co vydržím já. Učím se, jak na ně. Víím, že je mi mnohem lépe, když věci, které nemohu změnit, přijmu. Přiznávám, často s pořádným skřípěním zubů. Je mi líp, ovšem je to dřina. Snažím se vyhýbat rčením typu „život je boj“. Boj víří negativní emoce, reakce, rozpoutává další bitvy, často nesmyslné, malicherné a s odstupem času bezvýznamné. Dva kohouti na jednom smeťišti do kurníku moc klidu nepřinesou.

Co s tím? Dám příklad ze svého myšlenkového tobogánu. Mám depku, jak nepřesně my životní hypochondři popisujeme stav špatné nálady a znechucení ze svého okolí nebo sami ze sebe. Mám depku a propadám se hlouběji a hlouběji. Jen mezi námi, aby to nikdo jiný neslyšel, přiznávám se, že si lehce i v těch pocitech, jak je ke mně svět nespravedlivý, zlý a podlý, někdy libuju a lebedím. I to je ale součást terapie.

Pomáhám si dobrým červeným vínem na dně velké sklenice, jsem sám, zapálená svíce, venku tma a do uší mi proudí šansony Hany Hegerové. Propíjím se na dno své depky. Možná i slza ukápně, ale mokro v očích si my chlapy necháváme sami pro sebe. Muži přece nepláčou. Pěkný nesmysl, ale dobře zní. Až na dno. Přesně tam. Najít dno. Abychom si rozuměli, nemyslím spodek dopité lahve, koneckonců vždycky se dá otevřít další, ale dostat se až na dno svých vlastních pocitů.

Ptáte se proč? Nechceme se přece utopit, na to se máme příliš rádi. Dno hledáme, abychom se měli od čeho odrazit



vzhůru. Co je ale motorem, energií, ohromnou silou, která nás ode dna odrazí? Kdy poznáme, že je dno na dosah, a už už natáhujeme špičky, abychom vystřelili jak špunt ze správně vychlazeného šampaňského (když už jsme uprostřed těch orgií) k hladině světlých zítřků? Odpověď hledejme sami v sobě. Je pečlivě schovaná v našem nitru, protože tam by ji nikdo nehledal, ani vy ne. Jsme ještě na dně, ale pozor, cesta vzhůru začíná. Dost bylo smutku, držte si klobouky, letíme. Je čas podívat se pravdě do očí přes mírné či větší rozzlobení se sám na sebe.

Naštvěte se sami na sebe

Bez toho to bohužel nejde. Rozzlobte se sami na sebe. Takhle to dál nejde, Karle. A dost. Přestaň. Umíráš? Ne! Tak o co jde?! A i kdybys umíral, kolik máš času? Měsíc? Prožiješ ho ve strachu ze smrti, která stejně přijde? Užíváš si sebelítosti? Chudáčku. Spolehni se, že i když si myslíš, že jsi na tom příšerně, vždycky je na tom někdo ještě hůř. Jistě, slyším tě, co ti je do jiných lidí, když ty jsi takový chudák. Není ti do nich nic, ale zatřes sám se sebou. Lítost budí ještě větší lítost, žal a zmar. Máš průsvih, pech, problémy? Kdo nemá? Každý si na káře života něco táhne. Podívej se, jak vypadáš. Jak žebráš před osudem s otázkou vytesanou do zubožené, chudinkovsky zkřivené tváře. „Proč právě já?“ Kolik lidí je právě dnes na kolenou a ptají se stejně, jen v různých jazycích a na rozmanitých místech zeměkoule? Miliiony? Nejsi v tom sám. Neskuč.

Naštvěme se na sebe. Nedojímejme se, nelitujme se, ale rozzlobme se. Sami na sebe. V tuto chvíli na nikoho jiného, i kdyby to byl největší ze všech křiváků na světě. Jen sami na



sebe. Proč? Pojmenujeme svoji bolest. Dáme jí jméno. Tvář. Konkrétní podobu. Něco nám nejde, něco se nepovedlo, pokazili jsme, co jsme mohli? Rozpoznejme to přes svoje bolestínské pocity. Žádná abstraktní označení „to oni“, „nespravedlivý svět“, „okolnosti“. Zakažme si je.

Dejme nepříteli jméno, namalujme si v duchu obrázek, puštěme si ve své mysli filmovou rekonstrukci toho, co se stalo. Sami se sebou si zahrajme hru na pravdu a nepodvádějme. Cesta vede přes naštvání k pochopení sebe. Jakmile tohle dokážeme, máme vyhráno. Chytili jsme se klacku, který nám, tonoucím v bažinách, podávají odněkud seshora k naší záchraně, našli jsme šipku, která nás vede ode dna vzhůru. Lano, které hází rozum srdci, aby vydrželo. Co dál? Naštvaní jako program nestačí.

Poděkujte a odpusťte si

Všimli jste si? Na osud velmi často nadáváme, když se nám nedaří, ale méně mu děkujeme, když nám dá příležitost. Poděkujme. Právě teď. Za cokoliv příjemného, co nás napadne, co se nám povedlo, co se nám přihodilo. Už slyším škarohlídy. „Za co bych měl děkovat, nic mě nenapadá, osud je ke mně zlý.“ Opravdu si na nic nevzpomenete? Opravdu? Nejste už náhodou pod drnem, promiňte, pod dnem? Nezapomněli jste se odrazit? Naštěstí nikdy není pozdě, hurá do toho, protože pokud není, věřte, určitě bude líp.

Přemýšlejte se mnou. To, že jste se ráno probudili a vstali z postele, je málo? Umíte číst a psát, je vám to málo? Máte co jíst a kde spát? Čistá voda k pití, pořád málo? Věci samozřejmě



pro nás Evropany jsou na mnoha místech planety Země poklady vyvažované zlatem. Příkladů najdete sami daleko víc.

Usmějte se. Vidím vás a zdá se mi, že všechno berete příliš vážně. I sami sebe. Udělejte nejbláznivější škleb, co vás napadne. Jestli jste nešidili, pěkně jste se uvolnili, proto přidejte ještě jeden a další a další viditelný úsměv a můžeme pokračovat. Odrážet se ode dna. Paty k sobě a hups vzhůru k výškám.

Poděkujme a odpusťme si. Odpuštění sám sobě je pohlažením naší duše. Cesta k pochopení podstaty sebe. Proč odpuštění? Všimli jste si, kdo je náš největší nepřítel? Zastavte příliv nejrůznějších jmen. Počkejte, i přes dlouhý seznam těch druhých, je někdo, kdo nám škodí mnohem víc, než kdyby se spojili všichni padouši světa. Co je to za monstrum? Bu, bu, bu, bojte se.

Při vši úctě, kterou k vám, laskaví čtenáři, chovám, jste to vy. Člověk je sám sobě největším nepřítelem. Největším otrokářem, největší brzdou sebe sama. Často o sobě přemýšlíme ovlivnění předsudky, že něco nedokážeme, že za nic nestojíme, že jiní jsou lepší, krásnější a inteligentnější. Prosím pěkně... a to vám nakukal kdo? Kukačka ze kterého hnízda? Dejte ruku mírně pod pupek, tam je podle asijské tradice centrum vaší síly. Vy sami jste si kukli nesmyslné domněnky do své vlastní kukly, myslím hlavy. Nechci vám sahat do svědomí, ale přemýšlejte, co si svými slovy vlastně kódujete pod své ctěné čupřiny či pleš?

Jděte k zrcadlu. Podívejte se na sebe a upřímně si odpovězte. Máte se rádi? Nemáte? Proboha, Bože odpusť, proč? Vy nemáte rádi člověka, se kterým jste čtyřicet hodin denně? Proč ho neustále pomlouváte, ponižujete, pohrdáte jím? Ze zvyku a stereotypu? Odposlechli jste slova odsudků od jiných



a myslíte si, že tak to má být? Používáte-li věty typu: „To nedokážu. Ne, neumím. To mi nejde. Na to jsem už starý.“ – buďte velmi opatrní. Zaklínáte sami sebe. Opakujte si poráženeckou kletbu dnes a denně a stane se, opravdu to nedokážete, nebudete umět, nepůjete vám to, budete staří.

Špeky před zrcadlem

Hned ráno, při probuzení, většina z nás žehrá na svět, přemílá si v hlavě věci, které přijdou, kterých se bojí. Nejčastější první ranní věta v koupelně před zrcadlem zní: „Bože, já vypadám!“ Moje kamarádka, bývalá velmi úspěšná modelka Hana, když chtěla zhubnout, skákala nahá před zrcadlem. Ptal jsem se proč a odpověď mě dostala. „Skáču nahá a s hrůzou pozoruju, jak na mě vlají špeky nahoru a dolů, naštvu se na sebe, nenávidím se, potřebuju zhubnout!“ Nikdy se jí shodit kila nepodařilo, jak by si představovala. Vy určitě tušíte proč. Miluju bystré čtenářky a čtenáře.

Naštvala se na sebe, pravda, ale neodpustila si. S pouhým pocitem rozzlobení sama na sebe myslela, že nad přebytečnými kily zvítězí. Snahou zhubnout se trestala. Místo aby přijala současný stav svého těla, odpustila si, že nechala zajít tak daleko jeho tukové obalení, a domluvila se s ním, co udělají dál, jen se bičovala negativními myšlenkami. Zaklínadla vlastní neschopnosti, která sami na sebe dobrovolně uvalujeme, fungují stoprocentně.

Jak o sobě přemýšlela, tím se i stávala. Helena Růžičková s oblibou říkala: „Tloušťka se musí umět nosit.“ Když kila navíc budete nenávidět, a skrze ně i sebe, stanete se nevzhlednou



tlustoškou, když je budete mít ráda, stanete se roztomilým plnoštíhlým diblíkem. Vladimír Železný, když jsme se ho na televizním večírku ptali, co si myslí o korpulentních dámách, pohotově glosoval: „Když je to hezké, může toho být i víc.“ Vše je věcí naší volby. Nadváha i štíhlost.

Chcete zhubnout? Ano, prosím, ale jen chcete-li opravdu vy. Nehubněte pod kuratelou okolí. Nezadaří se. Možná krátkodobě, ale oplácenost se vrátí. Vy jste vy. Co vám záleží na ostatních. Stejně jako obézní byli kdysi jako lunt, tak i vyzábělí se mohou obalit tukem k nepoznání. O tom, jak zhubnout, budeme ještě podrobně mluvit. Něco bychom ale lehce nakousnout mohli už zde.

Žádná sebezázračnější dieta nám dlouhodobě nepomůže, pokud nepřecvakneme naše myšlení. Úporná snaha zhubnout vedená myšlenkou, že jsem hnusně tlustá, nesnáším se, nikam nevede. Navíc když je pod diktátem okolí, snahou zalíbit se těm druhým. Bloudíme v labyrintu a není cesty ven. Zarostla naším pohrdáním sama sebou.

Žádné „jsem tlustá, jsem tlustá, tlustá jsem“, ale Hanina mantra měla být: „Byla jsem sice oplácená, ale teď hubnu.“ Tloušťku z hlediska jazyka měla označit minulým časem a v přítomném okamžiku se vidět, jakou chce být. Bláhové naděje, že se vše změní mávnutím kouzelného proutku pouze tím, že budu jinak jíst, v jinou hodinu, jiné potraviny, je naivní. Ruku v ruce se změnou stravování by měla jít i změna v našich myšlenkách. Mluvím-li o myšlenkách, nemyslím jen rozum, ale hlavně srdce. Říká se přece „srdci neporučíš“. Přesně. Když o něčem přesvědčíte svoje srdce, máte vyhráno. Nejen v případech hubnutí.

