



NA STOPĚ NADVÁZE

Internetový občasník 2. číslo /ÚNOR 2026

PŘIPRAVIL PRO VÁS

MUDr. MILOŠ RÝC
LÉKAŘSKÝ SUPERVIZOR
PROGRAMU MEDIDIET®

PSYCHOTERAPIE JAKO DŮLEŽITÝ TYP LIFECOACHINGU V PROCESU REDUKCE TĚLESNÉ HMOTNOSTI

Vážení příznivci konceptu zdravého hubnutí MEDIDIET®,

dnes se poohlédnu za svými třicetiletými zkušenostmi s psychoterapií, jako podpůrnou metodou u pacientů s nadváhou, chronických dietářů pak zvláště.



Dovolím si předeslat dvě důležité věci:

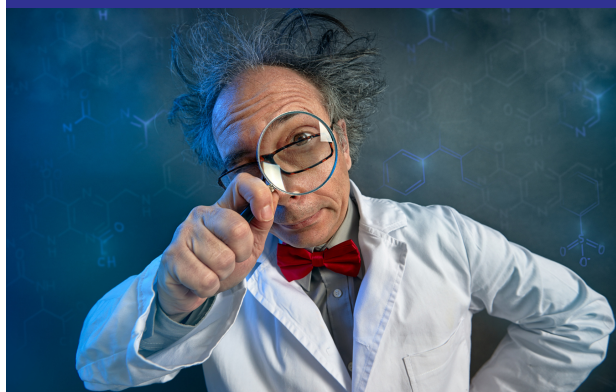
- 1) Zopakovat medicínsky naprosto správný názor prof. Blackburna, otce bílkovinných diet, dle kterého je **obezita neléčitelná chronická nemoc, se kterou to vždy bude věčný boj**,
- 2) Deklarovat, že nemám pranic proti psychologům a pacientům dnes a denně říkám, že psychoterapie je samostatný obor, který nemá s psychiatrií mnoho společného (a jeden druhému se nemá plést do řemesla) a že dobrý psycholog má cenu zlata.

Tento příhovor se tedy nebude týkat úspěšnosti psychoterapie jako takové, ale **úspěšnosti psychoterapie u otylých pacientů**, kteří s problémem bojují celoživotně. Během profesionální kariéry jsem viděl stovky a stovky pacientů, kteří v procesu tohoto nekonečného boje prošli nějaký typem psychoterapie, vyslechl jsem si mnoho a mnoho názorů z úst psychologů o tom, jakých zázraků u pacientů v této oblasti dosáhli a dosahují. Nikdy jsem jejich optimismus příliš nesdílel, protože jsem – na rozdíl od nich – **nikdy žádné zázraky u jejich pacientů nevypozoroval**. Zvláště příznivci KBT byli v tomto ohledu vždy mimořádně nesoudní.

Připomeňme si, že **Kognitivně Behaviorální Terapie** se snaží dát do souladu myšlenky a emoce. V terapii obezity takový přístup může fungovat v rámci lifecoachingu, avšak nikoliv jako kauzální terapie, protože uchopuje emoci zvenku a ne zevnitř (z podvědomí), to jest zcela se mívá trefy do černého a fixuje pozornost jen na to, co zevnitř vyklouzlo ven. Je to jakoby se vám rozlila smetana na stůl, vy jste poutírali okraje stolu, aby to neteklo na koberec, a pak byste to vydávali za úspěšně vyčištěný stůl.

V podvědomí se naopak rádi vrtají **psychoanalytici**, což je šílený, sektářský směr v psychologii, o němž nemá cenu vůbec dál ztrácet slova. Freudovo Totem und Tabu je přeci tak příšerný blábol, že to nestojí ani za komentář. Škoda, že v medicíně nemáme seznam Libri Prohibiti. Tuten spisek by se tam náramně vyjímal.

Psychoterapeutických směrů existuje bezpočet a kdekdo se snažil vytvořit svoji vlastní školu, aby se stal otcem-zakladatelem... něčeho. Pacientům vždycky říkám, když jej odkazují na psychologa: **Pozor na psychology, jenž se příliš skrývají za techniku, kterou praktikují**. Dobrý psycholog před sebou nepotřebuje strkat alegorický vůz popisující, jak je ten, co ho strká, ohromný odborník!



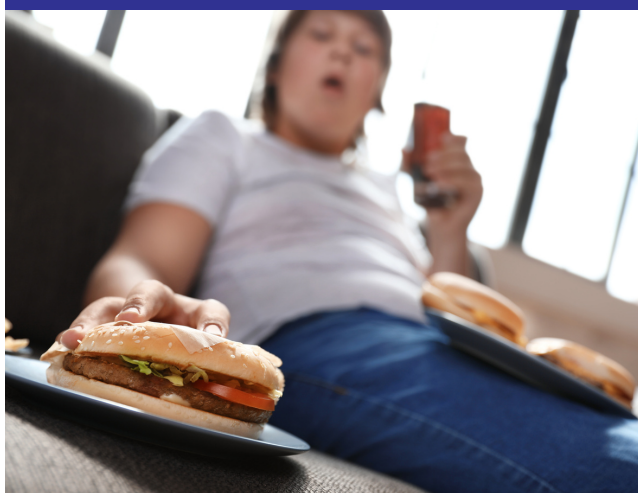
Je to vždycky o tom konkrétním psychologovi, jeho citu a pochopení, taktice, zkušenosti a moudrosti! Tedy pozor na různé psychoterapeutické směry a techniky (o nichž jejich apologetové unisono hlásají, že je to přímo skvělý, jak jim to funguje!). Ale abych to celé úplně neznectil... přístupem, dikcí i laskavostí se mi vždy líbila **Gestaltterapie**. Ve vztahu k otýlým pak zejména její **akcent na přijetí zodpovědnosti za vlastní volby a chování**.

Tak jak to je s tou psychoterapií u otýlých?

Je to velmi prosté: S výjimkou zcela pomatené pansexuální psychoanalýzy, podle které se člověk rodí polymorfně perverzní a která redukovala lidskou bytost na tupé zvíře zmítané potlačenými pudry, **lze uvítat pomoc jakéhokoliv klinického psychologa, vyznávajícího jakýkoliv psychoterapeutický směr**, za předpokladu, že pacientovi řekne na úvod dvě věty:

1) Stále si opakujte lidové přísloví „nejbližší pomocná ruka se nalézá na konci vaší vlastní paže“,

2) To, čím se vám pokusím pomoci především, se jmenuje **LIFECOACHING**. Průvodce. Vaše zrcadlo, co na Vás kouká zvenku. Který citlivě poopraví nejhrubší chyby ve Vašem vnímání sebe sama. Ten, kdo Vám upřesní, že **s emocemi není třeba bojovat, emoce je třeba umět prožít**. A neprožité či nezpracované emoce vedou ke kompenzačním rituálům v podobě sebedestruktivního přejídání.



Je na každém pacientovi, zda to chce vůbec slyšet a zda s tím chce skutečně něco udělat. Musí si to sám přenastavit v hlavě (neboť, jak prof. Blackburn správně deklaroval „problém se nalézá mezi ušima“), což za něj něj neudělá ani bariatrická chirurgie, ani tableta proti tloušťce, ani sebešikovnější psycholog slibující změnu myšlenkového paradigmatu, díky nové technice vymyšlené v USA, se kterou zhublo už 120 miliónů lidí za poslední 2 měsíce.... a ani MEDIDIET®. Ten mu pouze umožní redukovat hmotnost za použití zdravé potravin a ne díky skalpelu nebo byznysové pilulce.



Bez zásadní změny postoje pacienta k jeho problému bude celá psychoterapie jen a pouze snahou vsugerovat majiteli trabanta, že má doma nepoznané ferari... Neb pravda je jednoduchá, krutá a špatně se poslouchá: Chronicky obézní pacient je především zakletý ve svém infantilním prožívání a klíčovou otázkou je, zda vůbec chce (může) zdospělet.

MUDr. Miloš Ryc

PS: Nechtě to celé nevyzní negativně vůči kolegům psychologům. Sdílím ordinaci s inteligentní psycholožkou, spolupracuji s erudovanými dětskými psychology. A velmi si jich vážím, protože ze mě snímají obrovské penzum práce.

