magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 6. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Jak partnera (ne)podpořit při změně životného stylu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-partnera-(ne)podporit-pri-zmene-zivotneho-stylu__s10010x9165.html

Během hubnutí či změny životního stylu je nesmírně důležitá podpora od našich blízkých. Realita je však bohužel často zcela opačná. Rádi byste zavedli zdravější pokrmy a životní styl, ale rodina či partner odmítají jakékoli změny? Vám nezbývá nic jiného, než připravovat pokrmy nadvakrát pro sebe a pro ostatní? Je těžké odolat starým dobrým uzeninám v lednici, když si je partner stále kupuje? Kdy už manželka pochopí, že jídlo nemusí plavat celé v oleji, aby bylo chutné?

Tyto situace přes neustálé odolávání, prosazování změn, obtížnou organizace nákupu a přípravy jídel člověka natolik vyčerpává, že změnu svého jídelníčku mnohdy raději vzdá a přizpůsobí se původním návykům rodiny.

O podporu je důležité umět si říct

Než se do změn pustíte, požádejte své blízké o podporu a jasně a konkrétně jim sdělte, co od nich potřebujete a jak bude váš nový režim vypadat. **Každá změna je náročná a člověk má přirozenou odmítavou reakci.** Připravte se tedy na všechny možné odezvy a dejte jim čas se na změnu také připravit. **Možná budete muset párkrát svá přání zopakovat, vysvětlovat a několikrát asertivně odmítnout nabízené dobroty, ale když to ustojíte vy, ustojí to i vaše okolí.**

Na změny nenadávejte

Je také zásadní, jak samotnou změnu prožíváte vy sami. Pokud na nový životní styl neustále nadáváte a stěžujete si, jak moc vás to omezuje, štve či nebaví, tak se nedivte, že vás nejbližší budou chtít zachránit. Naříkáte, co všechno byste si dali, ale teď už nemůžete? Pak omluvte své blízké, že se vám právě tyto pokrmy budou snažit podbízet. Naopak **uvidí-li, že jste spokojení a nový režim vám vyhovuje, jejich reakce se také změní k lepšímu.**

Aktivní podpora od partnera

Pokud se váš partner či partnerka pustili do hubnutí či změny stravování, váš postoj a přístup budou v následujících měsících velmi zásadní. V těchto chvíli člověk potřebuje aktivní podporu a spoluúčast - **ochutnávejte nové potraviny společně, zařazujte společné sportovní aktivity, vyjádřete svou podporu slovně** nebo gestem. Podporovat znamená důvěřovat a právě sebedůvěra je klíčová v otázce jakékoli změny. Každý však potřebuje něco jiného, a proto je nejlepší se přímo zeptat, jak můžete druhého podpořit a co by potřeboval. **I samotné optání a zájem je projev podpory!**

Proč změnu partnera sabotuji?

Neustále podbízíte partnerovi dobroty, které nyní nechce? Dáváte si schválně před ním voňavé párečky, když víte, že jim těžko odolává? Zesměšňujete či dokonce kritizujete jeho snahu o zdravější přípravu jídla? **Je jisté, že ať už skrytě či otevřeně, změna u partnera ve vás vyvolává nějaké reakce.** Prozkoumejte, co je za nimi. Máte například obavy, že vás partner opustí, až zhubne a bude přitažlivější? Závidíte mu jeho odvahu a motivaci? Také byste chtěli mít tak pevnou vůli? Berete si osobně to, že partner odmítá vaše jídlo a chce změnu? Nebo vám prostě jen zdravější potraviny nechutnají? **Za sabotujícími reakcemi partnerů či blízkých jsou často jejich nevyřešené a podvědomé konflikty, o kterých je prostě jen dobré mluvit.** Často tak zbytečně dochází k neporozumění vzájemného chování z nedostatku komunikace. Mluvte spolu otevřeně, čeho se obáváte, co vám vadí, co byste uvítali, apod.

Pochvalou nešetřete

Za hubnutím a změnou životního stylu je často naše touha být a cítit se krásnější, sebevědomější, přitažlivější, zdravější, apod. Často se i stydíme za své tělo, není nám v něm dobře a to se může projevit i v intimní partnerském

soužití. **Nečekejte, až partner změny dosáhne a začněte s pochvalou ihned! Pochval, komplimentů a vyznání lásky není nikdy málo a uvidíte, že se vám to v dobrém vrátí.** Důležité je také chválit za drobné úspěchy a kroky, nečekejte až na ty největší. **Právě v těch malých změnách jsou si partneři často nejvíce nejistí a pochvala od blízkého jim může pomoci pozitivní změny upevňovat.**

Pozor na přílišnou kontrolu

„Co si měl dnes k obědu? Kolik jsi už zhubla? Proč ses zase přejedl? Jak dlouho si běhala?“ Tyto otázky sice vyjadřují váš zájem, ale na druhého mohou působit jako policejní vyšetřování. P**artner potřebuje mít pocit, že mu věříte a jste mu oporou.** Přílišná kontrola naopak v druhém vyvolává nejistotu, ještě větší pocity viny, nedostatečnosti, apod. Může však také dojít k prosbám partnera o vaši kontrolu (např. „nenech mě to sníst, schovej mi sušenky“), avšak zde **nejde o podporu, ale přesouvání zodpovědnosti a to není žádoucí** ani pro vás ani pro partnera. I vy máte právo odmítnout a otevřeně projevit své potřeby.

Autor: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Copyright © 2024