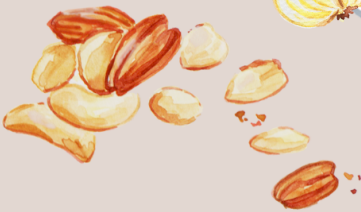


Małgorzata Akkus



POROZMAWIAMY o głodzie



Jak zrozumieć, kiedy
ciało prosi o jedzenie?

**Porozmawiajmy o głodzie
– jak zrozumieć, kiedy
ciało prosi o jedzenie?**

© Małgorzata Akkuś 2025

Dołożyłam wszelkich starań by opracowanie zawierało rzetelne informacje, jednak nie jest ono poradą medyczną i nie zastępuje specjalistycznej konsultacji.

Opracowanie jest chronione prawem autorskim. Obowiązuje zakaz kopiowania i rozpowszechniania treści bez zgody autora.

Uwaga: Opracowanie nie jest przeznaczone do leczenia zaburzeń odżywiania.

Pytania:

zrozumiecglod@gmail.com

www.malgorzataakkus.pl

Spis treści

Wprowadzenie.

Czym jest głód i dlaczego czasem się go boimy? ...6

Rozdział 1.

Co to znaczy być głodnym?17

Rozdział 2:

Trzy rodzaje głodu44

Rozdział 3:

Czy to głód, czy napięcie?.....56

Rozdział 4:

Co się dzieje, gdy zaczynamy słuchać głodu?66

Rozdział 5:

Jak reagujemy na głód?71

Rozdział 6:

Dziennik głodu – 7 dni słuchania77

Rozdział 7:

Wstęp do zdrowej relacji z jedzeniem91

Jak korzystać z tego opracowania?

Choć to opracowanie stanowi kompletne źródło informacji, najlepsze rezultaty osiągniesz, korzystając z niego razem z dodatkowymi materiałami:

- *Porozmawiajmy o głodzie – to dokument, który czytasz*
- *Zeszyt Głodu + Karty Transformacji – do codziennej praktyki (opracowanie za 0 zł)*
- *Amnestia z Manifestem Kręgu Czułości – wsparcie emocjonalne (również za 0 zł)*

Wprowadzenie.

Czym jest głód i dlaczego czasem się go boimy?

Jak bałam się jeść

Przez wiele lat moje życie kręciło się wokół usilnych prób „kontrolowania” jedzenia. Każdy dzień zaczynał się od postanowień i obietnic, że dziś „będę silniejsza”, „zjem mniej”, „opanuję apetyt”. Im dłużej zwlekałam z pierwszym posiłkiem, tym większe czułam zadowolenie, bo to oznaczało że tego dnia uda mi się bardziej ograniczyć ilość kalorii. Tak było tylko gdy się mocno pilnowałam. Zawsze przychodziło załamanie albo okres pomiędzy dietami, i wtedy zaczynała się kompensacja. Mogłam jeść jakby żołądek nie miał dna.

Moje nastawienie do głodu stało się wypaczone. Na diecie głód zwiastował chudnięcie i choć okropnie nieprzyjemny, był wliczony w plan. Poza dietami bałam się tego uczucia, na wszelki wypadek do niego nie dopuszczając. Złe wspomnienia

z okresów diet zniechęciły mnie do odczuwania głodu. Stałam się niezdolna do wytrzymania bez jedzenia choćby przez 2 godziny.

Nie chciałam być głodna. To kojarzyło mi się z torturą. Z drugiej strony bardzo się wstydziłam przyznać do potrzeby jedzenia. Uważałam, że głodni mogą być mężczyźni i bardzo szczupłe kobiety. Ja do żadnej z tych grup nie należałam. Wyuczyłam się więc udawania, że jestem ponad to wszystko i głód mnie nie dotyczy. Ja mogę nie jeść w ogóle, nawet cały dzień. Nie chciałam się przyznać do głodu i apetytu, bojąc się, że zaraz zostanę oceniona jako ta, której post dobrze robi. Ja nie bywałam głodna, gdyby ktoś zapytał. Wydawało mi się, że przyznanie się do apetytu oznacza słabość, porażkę, brak kontroli nad sobą. Przecież wszyscy na oko od razu by mnie przejrzeni. Nie udaje mi się trwale schudnąć, bo jestem taka łakoma. Zbudowałam poczucie swojej własnej wartości na kontrolowaniu jedzenia.

Apetyt był dla mnie jak nieprzyjaciel, którego trzeba było każdego dnia ujarzmić: dietą, restrykcjami, rygorem, zakazami, nowymi postanowieniami zaczęcia „od poniedziałku”. Z czasem robiło się coraz gorzej.

Każde odstępstwo od „idealnej” kontroli powodowało efekt kuli śnieżnej. Jeden kęs więcej mógł spowodować lawinę objadania, wyrzutów sumienia i nowe próby jeszcze większego ograniczania. W ostatnich latach diet, okresy utrzymywania kontroli stawały się coraz krótsze, a objadanie się coraz częstsze.

Po wielu cyklach restrykcji i przejadania się, rzuciłam to... jednego dnia. Nie miała jeszcze planu jak nad tym zapanuję, ale widziałam, że jakoś muszę. Kiedy udało mi się wyjść na prostą, zaczęłam o tym mówić szerzej, pisać o głodzie, kontroli apetytu, pozbywaniu się obsesji. Okazało się, że najczęściej powtarzającym się wśród moich obserwujących zagadnieniem był głód. Dlatego też to jemu poświęciłam najwięcej uwagi i robię to od 6 lat. To opracowanie jest wstępem do pracy z ciałem. Najpierw zrozum głód, a wszystko zacznie się powoli składać w całość.

Trzeba zrozumieć, że prawdziwym problemem nie jest głód czy apetyt sam w sobie, ale to, **w jaki sposób o nim myślimy i jak go traktujemy**. Nie ufamy swojemu ciału. Nie ufamy jedzeniu. Czy można się temu dziwić?

Kultura diety prześciga się w sposobach na skuteczniejsze postraszenie jedzeniem i odebranie nam poczucia sprawczości.

W końcu tracimy zdolność samodzielnego decydowania. Jeśli ktoś nam nie powie co i kiedy jeść, nie wiemy. W głowie mamy tysiące cudzych głosów: „Powinnaś wytrzymać”, „Nie możesz być słaba”, „Jesz za dużo”, „Tego jeść nie należy”, „Trzeba mieć dyscyplinę”, „Trzeba sobie odmówić”.

Dopiero kiedy zaczynamy świadomie wsłuchiwać się w swoje ciało, bez prób naprawiania go, bez oceniania, bez warunków i z czystym umysłem — zauważamy, że głód jest czymś absolutnie naturalnym, łatwym do zrozumienia i bezpiecznym. Może być nawet przyjemny. On jest językiem życia, a nie sygnałem zagrożenia czy powodem do wstydu.

Dlaczego czasami nie rozumiemy swojego głodu?

Przychodzimy na świat z instynktowną umiejętnością odczuwania głodu i sytości. Niemowlęta wiedzą, kiedy są głodne, a kiedy są już najedzone. Jedzą wtedy, kiedy naprawdę potrzebują — i przestają, gdy czują, że już wystarczy.

Jednak w trakcie dorastania, kultura, wychowanie i społeczne oczekiwania zaczynają zakłócać tę naturalną zdolność. Od wczesnego dzieciństwa zaczyna się przystosowywanie dziecka do wymagań rodziny. Należy być głodnym wtedy, gdy ktoś inny postanowi, że czas na posiłek i nie być głodnym, gdy pora

nie ta. Uczymy się ignorować swoje ciało i słuchać zasad narzuconych z zewnątrz:

- „Zjedz wszystko z talerza, nawet jeśli nie jesteś już głodna”.
- „Za tatusia, za mamusie”.
- „Nie teraz — jedzenie jest o określonej godzinie lub gdy mama ma czas”.
- „Dziewczynki powinny jeść mało, żeby być smukłe”.
- „Jeśli będziesz grzeczna, dostaniesz smakołyk”.
- „Musisz jeść dużo by być silny jak tata”.

O ile ustalone pory posiłków są jak najbardziej sensowne (nie da się ciągle robić jedzenia na zawołanie), tak wymagają one możliwości zaspokajania głodu nawet gdy nie jest jeszcze czas na posiłek. Od tego są planowane przekąski.

Wydzielanie smakołyków według myśli opiekunów, choć sensowne jeśli zrobione dobrze, zwykle nie realizuje celów pedagogicznych, ponieważ dorosły ma do nich nieograniczony dostęp, co uczy dziecko oczekiwania na czas spuszczenia się ze smyczy. I faktycznie wiele dzieci wydaje całe kieszonkowe na to wszystko, czego w domu nie wolno. W dużo gorszej sytuacji są dzieci całkowicie pozbawione dostępu do nich. Wszyscy

wiemy, że nie są one odżywcze i można je nazwać zbędnymi. Ale istnieją, i jeśli dziecko nie nauczy się samokontroli w bezpiecznym środowisku domowym, nie można oczekiwać że poradzi sobie samo w przyszłości.

Wiadomo też, że dorośli mają tendencję przygotowania posiłków, które sami lubią i oczekiwania, że mały człowiek będzie miał apetyt na to samo. I jak ma nie pragnąć smakołyków, które zawsze smakują przewidywalnie?

Te wszystkie komunikaty nie tylko oddzielają nas od własnego ciała, ale też uczą, że nasze potrzeby mogą być złe, nieodpowiednie, zawstydzające, że nie ma na nie miejsca. Zamiast uczyć się zdrowej relacji z trudnym pokarmem w bezpiecznej atmosferze, zostajemy z problemem sami, umacniając przekonanie że to jedzenie nami rządzi. Możemy założyć, że nasi szanowni dorośli przechodzili to samo, a więc nie mogli nas nauczyć inaczej. Jeśli my nie przełamamy tego schematu, to samo prześlemy następnym pokoleniom.

Pozbawieni przewodnictwa w rozumieniu fizjologii głodu i apetytu w dojrzewaniu, wpadamy w liczne pułapki wynikające z zaniedbania albo braku edukacji. Wielu zacznie mylić prawdziwy głód z emocjonalną pustką. By naprawić jedzenie pod wpływem emocji, wybór padnie na dietę. Dieta sprawi, że

smaczne jedzenie stanie się jeszcze przyjemniejsze i skuteczniejsze w tymczasowej regulacji emocji. Nic dziwnego że pojawi się lęk przed zaufaniem sobie. Ciężko zaufać własnemu ciału, gdy wszystko wskazuje na to, że ciało nas zdradza.

Zdolność rozumienia i właściwego oceniania sygnałów płynących z ciała u wielu zostaje uśpiona, zanim uda się ją na dobre rozwinąć. Jeśli uczymy się od dorosłych jedzenia chaotycznego, bez głodu, ignorując sytość, często przeplatanego restrykcyjnymi dietami to z tym wchodzimy w dorosłość. Życie z restrykcjami i regułami jedzeniowymi wydaje się działać całkiem dobrze tylko do momentu, aż coś pójdzie nie tak - zdarzenie, myśl, emocja, pragnienie. Może to być niezdolność niedożywienie, które silnym głodem doprowadzi do złamania świętych reguł diety. Wystarczy jeden kęs nieodpowiedniego jedzenia i reguły przestają się liczyć. Zaczyna się uczta. Wszystko albo nic. Bo jutro reguły znów zaczną obowiązywać. Lepiej zjem teraz, szybko, zanim zmienię zdanie i znów sobie zabronię. Ten fenomen działa również u ludzi, którzy nie są na diecie ale dopiero ją planują. Restrykcje realne lub potencjalne nasilają myślenie o jedzeniu.

Zakazany owoc staje się pożądanym, nawet gdy wcześniej nie był zbyt lubiany.

Funkcjonując w ten sposób nie ma się co dziwić, że sygnały głodu budzą lęk albo poczucie winy, zamiast być naturalną częścią naszej codzienności. Zamiast jeść z głodu, zaczynamy opierać posiłki o jakieś wymyślone reguły.

Kiedy umysł przyzwyczaja się do ignorowania sygnałów ciała, całkowicie przestajemy je rozumieć albo rozpoznajemy je tylko gdy są bardzo intensywne.

W końcu znajdujemy się w stanie, który Herman i Polivy nazwali biologiczną obojętnością. Wówczas, jak przystało na osobę ciągle stosującą diety odchudzające, nie zauważa się już żadnych oznak głodu ani sytości. Wszystko się zlewa...

Współczesna kultura, media społecznościowe i marketing dietetyczny mają ogromny wpływ na to, jak postrzegamy jedzenie, ciało i samych siebie. Jedzenie nie jest przedstawiane jako niewinne narzędzie służące do zaspokajania naturalnej potrzeby, tylko odwieczny problem moralny człowieka.

Samo spożycie go w odpowiedzi na głód jest conajmniej niepewne, bo może powinniśmy akurat stosować post?

To, że pokarm daje ogromną przyjemność jest tym bardziej podejrzane, przecież w ten sposób można się łatwo uzależnić! A gdy do tego dojdą dodatkowe role jedzenia, np. łatwo dostępny pocieszyciel, powszechnie uznane narzędzie budowania tożsamości i podtrzymywania tradycji - gubimy się całkowicie.

Chcemy korzystać z jedzenia jak inni, ale chcemy też być zdrowi, i tu przepadamy. Niestety, społeczeństwo nadało wielu tradycyjnym i lubianym pokarmom cechy zakazanego owocu, wywołującego wstyd i ciągłe wyrzuty sumienia. Nic dziwnego, że trudno to sobie poukładać w głowie i jeść normalnie. Komponowanie posiłków, decydowanie o jakiej porze jeść i ile staje się problemem egzystencjonalnym.

Nie pomaga fakt, że ciało oceniane jest głównie przez pryzmat wyglądu — liczbę kilogramów, rozmiar ubrania, „idealne” proporcje — a nie przez siłę czy funkcjonalność.

Zresztą, jeśli coś się nie zgadza z ciałem, to z pewnością wina niewłaściwego jedzenia. Jaki mógłby być inny powód chorób i dolegliwości? Niewyobrażalne by wskazać na coś innego!

W naszej kulturze smukłość utożsamiana jest z sukcesem, silną wolą, wartością człowieka i moralnością. Jednocześnie jedzenie pokazuje się jako zagrożenie dla smukłości i źródło grzechu. W tym systemie głód staje się czymś, czego należy się bać, wstydzić albo z czym trzeba ciągle walczyć. Ciało przestaje być domem, a staje się przeciwnikiem, którego trzeba zwalczać za jego dzikie żądze.

W świecie, który uczy nas walki ze sobą i zwalczania naturalnych potrzeb ciała, słuchanie własnego głodu staje się prawdziwym aktem odwagi.

W tym opracowaniu chcę ci pokazać coś innego. Naprawdę można na nowo nauczyć się słuchać siebie i mieć pełne zaufanie dla swoich osądów. Można jeść z celowością, czułością, poczuciem kontroli i bez grama lęku.

Postaram się pokazać ci, że głód nie jest ani zagrożeniem, ani dowodem na naszą słabość. On jest zaproszeniem do rozmowy z własnym ciałem i do podjęcia akcji koniecznej dla podtrzymania życia.

Zapraszam Cię w podróż w głąb siebie, bez presji, bez walki i bez ulepszania siebie.

Zaczynamy?

Rozdział 1.

Co to znaczy być głodnym?

Czym jest głód fizjologiczny?

Głód fizjologiczny to naturalny i podstawowy sygnał ciała, informujący o potrzebie uzupełnienia energii. Rozróżnijmy jednak głód od apetytu. Pierwszy możemy połączyć z potrzebą jedzenia ogółem, drugi z pragnieniem jedzenia lub chęcią na jakiś konkretny smak, wynikający z zapotrzebowania na dany składnik (np. węglowodany) czy pokarm (np. banan). Można czuć głód, ale niekoniecznie mieć apetyt by jeść, i odwrotnie.

Ciało działa jak inteligentny system alarmowy. Gdy zasoby energii zaczynają się wyczerpywać, wysyła komunikaty mające na celu wydajną pracę całego, skomplikowanego mechanizmu. Głód objawia się na wiele sposobów. Może to być burczenie w brzuchu, spadek koncentracji, uczucie pustki w żołądku, drażliwość, zmęczenie, a czasami nawet bóle głowy lub

osłabienie mięśni. Głównym hormonem odpowiedzialnym za odczuwanie potrzeby uzupełniania energii jest grelina.

Głód fizyczny jest sprzymierzeńcem, istniejącym by troszczyć się o nasze przetrwanie. Kiedy go ignorujemy lub próbujemy zwalczyć, oddalamy się od świadomości własnej fizjologii i naturalnego rytmu życia. O ile sam głód nie zniknie, tak my możemy utracić zdolność do jego odczytywania i rozumienia.

Pierwszym krokiem w odzyskiwaniu kontaktu z ciałem i w budowaniu zdrowego stosunku do niego jest uznanie głodu za przyjaciela. To okazuje się dla wielu trudnym zadaniem i nie ma się co dziwić. Kultura diet wypaczyła odczuwanie głodu. Nie wolno było go całkowicie zaspokoić, nie o tej porze gdy się pojawiał i nie tym na co miało się apetyt. Każdy prędzej czy później męczy się takim życiem, a wielu nieświadomie decyduje się nigdy więcej głodu nie czuć, albo nie ma pojęcia czym on właściwie jest. Nie uczymy się w szkole o sygnałach ciała i ich interpretacji, nie trzymamy w domu instrukcji obsługi siebie. Prawdopodobnie jest to pierwszy przewodnik jaki kiedykolwiek przyszło ci trzymać w rękach.

Oto kilka głównych problemów z głodem po dietach:

- poczucie, że jedzenie nas kontroluje,

- rozregulowanie hormonalne (mózg ciągle mówi jedz),
- rozregulowanie uniemożliwia przewidywanie i zaufanie głodowi,
- smaczne pokarmy nie przestają smakować, prowadząc do przejedzenia,
- kompensacja po restrykcjach mylona z uzależnieniem,
- oszukiwanie głodu: kawa, papierosy, leki,
- nieudana walka z instynktem prowadząca do utraty poczucia skuteczności.

Dlaczego głód nie zawsze jest oczywisty

Głód to jedno z najbardziej podstawowych ludzkich doświadczeń – a jednocześnie jedno z najbardziej niezrozumianych. Nie dlatego, że brakuje regulacji i nie wiadomo co robić, przeciwnie – mamy ich za dużo. Mieszają się nam dietetyczne teorie, systemy, zasady, wytyczne i zalecenia specjalistów, z których każdy twierdzi, że wie lepiej kiedy powinniśmy jeść, ile, jak często i w jakiej formie. Tylko że... to nie działa.

Nie potrzebujemy kolejnych, spektakularnych absolutów żywieniowych, tylko powrotu do swojego ciała, które wie najlepiej co robić. To my nie wiemy jak rozumieć co mówi.

Celem pracy z głodem nie jest stworzenie kolejnej listy zasad do odhaczania, ani podania przepisu na „idealny dzień jedzenia”. Chodzi o coś znacznie głębszego: odbudowanie kontaktu z ciałem, z sygnałami które wysyła, z pragnieniami, jego ograniczeniami i mądrością. To ono, nie zewnętrzna aplikacja, wie najlepiej, kiedy jest głodne, a kiedy już nasycone. Ma genialną zdolność samoregulacji. Potrafi się zaopiekować sobą – pod warunkiem, że mu nie przeszkadzamy i umiemy interpretować jego język.

Problem w tym, że bardzo często mu przeszkadzamy i wątpimy w słuszność reagowania na jego potrzeby. Wręcz uczy się nas, że nie należy sobie ufać. A kiedy ciało przestaje być punktem odniesienia przy podejmowaniu decyzji, staje się projektem do zarządzania. Skazujemy się w ten sposób na syzyfową pracę.

W efekcie utraty kontaktu z własnym głodem zaczyna panować chaos, zagubienie, lęk i podejrzliwość. W głowie coraz częściej pojawia się pytanie: komu w takim razie wierzyć?

Najuczciwsza odpowiedź brzmi: **nikomu**. Mamy nauczyć się ufać przede wszystkim sobie.

Jeśli nigdy nie nauczono nas jak słuchać swojego ciała – nie straconego. Nawet gdy latami tresowano nas, byśmy ciało kontrolowali i teraz jemy impulsywnie, automatycznie, z poczuciem winy, to można cofnąć. Owszem, teraz zamiast świadomego, żywego kontaktu z ciałem mamy relację pełną nieufności i zamieszania, ale jest w tym plus. Zdajemy sobie sprawę, że coś tu jest nie tak. Podejrzewamy, że jedzenie powinno być czymś znacznie prostszym. To dobry początek do zmiany.

Twój styl jedzenia to punkt wyjścia

Nie da się zmienić nawyków, których nie widzimy. Nie da się nauczyć nowej relacji z jedzeniem, jeśli nie wiemy, w jakim punkcie jesteśmy teraz. Dlatego zanim przejdziemy dalej, zatrzymaj się i przyjrzyj się swojemu aktualnemu stylowi jedzenia. Nie robisz tego po to, by ocenić jego słuszność, ale by wyraźnie zauważyć jego istnienie.

Poniżej znajdziesz cztery style jedzenia. Nie są one sztywnymi kategoriami – bardziej opowieściami, w których możesz się przejrzeć. Czasem w jednej, czasem w kilku naraz. Zachowaj

uwaga co tak naprawdę dzieje się, gdy sięgasz po jedzenie. Notuj dokładnie jak odkrywca, z ciekawością i bez oceniania.

1. Styl restrykcyjny

Na pierwszy rzut oka wygląda jak „zdrowe podejście”, ale pod spodem kryje się napięcie, sztywność i nieustanna kontrola. W tym stylu nie jesz wtedy, kiedy ciało jest głodne – tylko wtedy, kiedy jeść wolno lub gdy tracisz kontrolę. Liczysz kalorie, białko, punkty, ważysz porcje, jesz o określonych godzinach. Wybierasz tylko to, co „czyste” i „dozwolone”. Jedzenie zaczyna przypominać grę – w której jeden posiłek może być zarówno nagrodą, karą jak i drogą ku zgubie.

Z czasem pojawia się obsesja. Myśli krążą wokół jedzenia niemal nieustannie, a potem, często w ukryciu, pojawiają się epizody objadania. Ciało nie zapomina potrzeby jedzenia i prędzej czy później upomni się o swoje.

Styl restrykcyjny zaburza zaufanie do sygnałów ciała. Uczy, że głód jest problemem, który trzeba kontrolować, a nie zjawiskiem, które można z ciekawością obserwować.

Typowe przekonania:

- „Nie wolno mi jeść więcej niż 1800 kcal.”

- „Jeśli zjem pizzę, muszę to odpracować.”
- „Słodycze są złe, nie mogę ich mieć w domu.”

Skutki:

- obsesyjne myślenie o jedzeniu,
- objadanie się po złamaniu zasad,
- wstyd po zjedzeniu „czegoś niedozwolonego”,
- utrata kontaktu z sygnałami ciała.

Jest to jedzenie oddelegowane systemowi z zewnątrz między innymi z braku zaufania do siebie, z niezadowolenia, z lęku.

2. Jedzenie emocjonalne

To te momenty jedzenia, w których to nie głód fizjologiczny kieruje decyzją o jedzeniu, tylko emocje. Gdy pojawia się napięcie, samotność, stres, rozdrażnienie, jedzenie staje się ukojeniem, przyjacielem, ulgą. Pokarm jest też sposobnością by zrobić sobie przerwę i wziąć oddech, gdy jest się przytłoczonym milionem zadań i obowiązków. Zjedzenie

czegoś uważanego za pyszne działa też w przypadku emocji pozytywnych, które chcemy wzmocnić lub przedłużyć.

Jedzenie w odpowiedzi na emocje nie jest moralnie złe i wcale nie musi być problematyczne. Powtórzmy to wyraźnie: jedzenie emocjonalne nie czyni cię słabą_y. Czasem to naprawdę było najlepsze, co mogliśmy dla siebie zrobić w trudnej sytuacji. Problem nie leży w samej reakcji – tylko w tym, gdy jedzenie staje się jedynym narzędziem regulowania emocji.

Wtedy pojawia się błędne koło: jedzenie → ulga → poczucie winy, może dieta → jeszcze więcej napięcia → znów jedzenie. Tym sposobem coraz trudniej odróżnić prawdziwy głód od emocjonalnego pragnienia ulgi.

Typowe sytuacje:

- sięganie po czekoladę z tęsknoty,
- chipsy z nudów, frustracji, napięcia,
- emocjonalny głód na konkretne smaki lub tekstury mimo braku głodu fizycznego.

Skutki:

- poczucie winy,

- błędne koło przejadania i diet,
- trudność w odróżnieniu głodu od emocji.

Jedzenie działa jak plaster – daje ulgę, ale nie leczy rany. Gdy brakuje innych sposobów regulacji – staje się nawykiem, który nie niesie ukojenia.

3. Jedzenie zewnętrzne

W tym stylu nie jesz dlatego, że ciało daje sygnał o potrzebie uzupełnienia energii. Jesz, bo ktoś coś chrupie obok, w piekarni pachnie świeżym chlebem, coś zostało na talerzu, ktoś poczęstował ciastkiem, a burger z reklamy wygląda pysznie. Decyzję podejmują za ciebie inni i bez twojej zgody.

To jest jedzenie z automatu, impulsywne, często nieświadome. Ciało w tym układzie traci znaczenie – zostaje zepchnięte na dalszy plan. W konsekwencji coraz trudniej zauważyć, kiedy naprawdę jesteś głodna, a kiedy po prostu pojawia się jedzenie.

Typowe sytuacje:

- ciasto zjedzone w kawiarni „bo ładnie wygląda”,
- jedzenie obiadu „bo już pora”, mimo braku głodu,

- sięganie po coś, bo „wszyscy jedzą”.

Skutki:

- przejadanie,
- zerwanie kontaktu z ciałem,
- jedzenie z automatu.

Zewnętrzne jedzenie to pozwolenie by świat sterował naszymi wyborami, często nieświadomie. Jakbyśmy byli na autopilocie, widzisz pokarm - odpala się polecenie „jedz”.

4. Jedzenie intuicyjne

W jedzeniu intuicyjnym kluczowe jest zaufanie do ciała, do jedzenia, do tego, że możesz podejmować decyzje z poziomu świadomości, a nie kontroli. To styl, w którym uczysz się rozpoznawać różnicę między głodem, apetytem, zachcianką a impulsem. Gdzie zaczynasz czuć, że jesteś już najedzona _y zanim talerz stanie się pusty. Gdzie satysfakcja z jedzenia staje się równie ważna, co jego „wartość odżywcza”.

Ten styl to powrót do podstaw, czyli naturalnej zdolności ciała do samoregulacji. Opiera się na relacji z ciałem, które nie potrzebuje kontrolera tylko uważnego słuchacza.

Zaufanie do siebie, często utracone przez diety lub wychowanie, trzeba odbudować. Wymaga to zbierania doświadczenia, czasu i odwagi, by znów polegać na sobie.

Intuicja to nie zachcianka ani impuls, tylko decyzja oparta na obecności i wiedzy o sobie.

Charakterystyczne elementy:

- jedzenie, gdy czujesz głód – niezależnie od pory,
- przerywanie, gdy czujesz sytość,
- brak moralnych ocen („dobre”, „złe”),
- decyzje oparte na dobrostanie, nie lęku.

Skutki:

- stabilna masa ciała,
- spokój w relacji z jedzeniem,
- odzyskanie zaufania do ciała i siebie.

Jedzenie intuicyjne jest konkretną praktyką, nie ma w nim chaosu. Wymaga czasu, łagodności, ciekawości i postanowienia by porzucić walkę na rzecz współpracy. To styl oparty na zaufaniu do sygnałów ciała, elastyczności i neutralnym stosunku do jedzenia.

Jeśli czujesz, że jesteś gdzieś pomiędzy – to dobrze. To znaczy, że zaczynasz się budzić ze snu i orientować w wielu niuansach jedzenia. Wychodzisz z automatycznego działania i wchodzisz na drogę autentycznej świadomości żywieniowej. To właśnie tutaj zaczyna się prawdziwa zmiana.

Jak wyregulować głód?

Dlaczego niektórym wystarczy pół kromki by się najeść, a inni muszą zjeść cały bochen chleba aż do ostatniego okruszka?

Znasz już popularne style jedzenia. Masz świadomość pułapek w jakie wpadamy i do czego warto dążyć. Jedzenie to żywy proces, na który można wpływać poprzez działania i myśli. Pochylmy się nad sposobem regulowania głodu fizjologicznego, by można było zacząć na nim polegać i

rzadziej ulegać impulsom lub emocjom, i dzięki temu zbliżyć się do samoświadomości żywieniowej.

Na początku warto się zatrzymać przy jednym, często pomijanym fakcie: głód nie jest taki sam u wszystkich i nie taki sam każdego dnia. Jedni rozpoznają go wyraźnie, jak dobrze znany sobie, przyjazny głos – czekają na sygnał, reagują z uważnością. Niektórzy go nie odczuwają. Inni głodu wręcz się boją i gdy tylko się pojawia, wyzwala napięcie, poczucie braku kontroli, przymus zjedzenia „czegoś” – najlepiej szybko, dużo i teraz. Czasem zanim w ogóle zdążą się zastanowić, czy tego chcą, jedzenie już zniknęło.

Żadne zachowanie nie wynika z czyichś predyspozycji, talentu, albo złej woli, lenistwa, braku silnej woli i tego typu kwestii. Jemy tak, jak się tego nauczyliśmy. Styl jedzenia jest wypadkową doświadczeń. Jeśli zachowanie jest wyjątkowo autodestrukcyjne, to skądś musiało się wziąć. Przykładowo, lęk przed głodem może być też biologiczną reakcją na deficyt bezpieczeństwa.

Głód jako sygnał działa przewidywalnie i przyjaźnie tylko wtedy, gdy system czuje się bezpieczny.

Jeśli przez lata uzupełnienie energii było odraczane, ignorowane, pacyfikowane np. wodą, kawą, gumą do żucia czy ćwiczeniami, w końcu przestaje być czytelny. Albo przeciwnie, zniecka wybuchą z całą siłą i rozkłada na łopatki.

Hierarchia potrzeb żywieniowych

Dlaczego niektórzy jedzą z lekkością, a inni w napięciu? Wyjaśnienie możemy znaleźć w klasycznej teorii potrzeb. Mówi ona o tym, że zaspokajanie potrzeb wyższego rzędu (np. rozwój) odbywa się dopiero po zaspokojeniu potrzeb fizjologicznych (głód, sen). Terapeutka rodzinna i dietetyk Ellyn Satter stworzyła na bazie tej teorii model nazwany *Hierarchią Potrzeb Żywieniowych*, który przypomina piramidę Masłowa ale kręci wokół relacji z jedzeniem. Na samym dole tej struktury leży najbardziej podstawowa potrzeba: wystarczająca ilość jedzenia. Nie chodzi tu o idealne porcje, ani tym bardziej o odżywcze superfoods – tylko o pewność, że ciało dostanie jedzenie, jakiegokolwiek, byle było tego wystarczająco dużo. Jeśli organizm nie ma tej pewności, cała reszta – jak smak, różnorodność, a tym bardziej „zdrowe wybory” – schodzą na dalszy plan.

Kolejne poziomy tej hierarchii to: akceptowalne jedzenie (czyli takie, które nie wzbudza napięcia i które lubisz),

przewidywalność i planowanie, przyjemność z jedzenia, potrzeba nowości oraz – na samym końcu – celowość, czyli jedzenie ze względu na wartości zdrowotne czy duchowe.

Problem polega na tym, że większość dietetycznych zaleceń, postów w mediach społecznościowych i fit-wskazówek sprawdzi się tylko u osób, które funkcjonują na samym szczycie tej hierarchii. Wielu z nas utkwiało na samym dole, a tam liczy się jedynie przetrwanie.

Jeśli nie masz poczucia, że jedzenia wystarczy i zawsze będzie go pod dostatkiem, nie masz szans zbudować zdrowej relacji z jedzeniem.

Z biologicznego punktu widzenia zdolność do regulowania głodu nie zależy od charakteru czy silnej woli, tylko od tego, w jakich warunkach funkcjonuje układ nerwowy. Jeśli ciało przez lata dostawało sygnał: „jedzenie jest ograniczane, trzeba się spieszyć, trzeba się pilnować”, to nauczyło się, że dostęp do pokarmu jest niepewny. To nakręcało spiralę przejadania i objadania. W rezultacie zaufanie do sygnałów ciała może wydawać się niebezpieczne. W takiej sytuacji naturalne jest, że jedzenie przestaje być prostą przyjemnością, a zaczyna być walką z zachciankami i z wewnętrznym przymusem.

Rozumiesz już teraz, że problemem nie jest i nigdy nie był brak silnej woli. Problemem jest to, że nasz system nadal działa w trybie przetrwania. Nawet jeśli logicznie wiesz, że w sklepach półki uginają się pod żywnością – emocjonalnie możesz nadal czuć, że pokarm zaraz się skończy i więcej nie będzie.

Mity, które problem tylko pogłębiają

Jeżeli twój kontakt z ciałem jest zaburzony i próbujesz zapanować nad chaosem, może cię skusić **post przerywany, jako sposób na skuteczną regulację apetytu, przez ograniczenie dostępu do pokarmu**. Jedyne jednak co w ten sposób zyskujesz to ignorowanie wskazówek płynących z ciała opakowane w specjalistyczną nazwę. U osób z zaburzoną relacją z jedzeniem post przerywany nie reguluje apetytu i nie uczy dyscypliny. Możliwe, że zadziała w świecie, w którym ludzie nigdy nie doświadczyli przymusu kontroli jedzenia. Dla wielu z nas, którzy przez lata żyli w cyklach diet, głodówek i ignorowania ciała, jest to tylko kolejnym przypomnieniem, że ciało nie może jeść, kiedy naprawdę tego potrzebuje, że znów nie można mu ufać.

Kolejną pułapką jest mit, że tak zwana dieta objętościowa daje sytość bez nadwyżki kalorii. Taki sposób jedzenia może zapewniać chwilowe uczucie pełności w żołądku, ale nie

satysfakcję. Bo należy wiedzieć, że głód to nie kwestia pustego żołądka, tylko niedoboru ATP i składników budulcowych. Zapełnienie żołądka pokarmem o dużej objętości nie oznacza energii, składników odżywczych, smaku, zadowolenia. Oszukując ciało garnkiem warzywnej zupy, nie można liczyć na to, że nie upomni się później o coś „normalnego”.

Rezygnacja z węglowodanów również nie uspokaja łaknienia. Samo wyregulowanie poziomu cukru we krwi nie oznacza, że zniknie chęć na jedzenie. Mózg preferuje glukozę, a węglowodany są jej najlepszym źródłem. Eliminacja węglowodanów choć realistyczna pod względem fizjologicznym, nie sprawdza się gdy mamy świadomość, że są na wyciągnięcie ręki. Jeśli nie znajdą się w podstawowym posiłku, prowokujemy organizm do szukania glukozy w inny sposób – najczęściej w słodyczach, jedzeniu ukradkiem, niepohamowanej ochocie na chleb, makaron albo czekoladę. To nic, że nie będzie głodu. Pozostanie niepohamowany apetyt. Brak zadowolenia z posiłku wystarczy by szukać dodatkowych przekąsek.

Śniadanie białkowo-tłuszczowe, choć niektórzy przyrzekają, że reguluje im apetyt na cały dzień, nie jest uniwersalnym narzędziem działającym u wszystkich.

To może się okazać punktem wyjścia do wieczornego odreagowania słodyczami. Zjedzenie rano węglowodanów (szczególnie złożonych) i białka daje mózgowi sygnał: „Jest paliwo, nie trzeba panikować”. To obniża poziom hormonu NPY i kortyzolu, zmniejszając apetyt na cukier w późniejszej części dnia i łagodząc reakcje stresowe.

Jednym z największych mitów jest przekonanie, że im mniej smakowite jedzenie masz w domu, tym łatwiej utrzymasz kontrolę.

Unikanie jedzenia, które lubisz, nie wygasza apetytu – tylko go napędza. Kiedy zakazujesz sobie dostępu do przyjemnych smaków, uruchamiasz pragnienie. Wieczny niedosyt prędzej czy później doprowadzi do momentu, w którym znajdujące się w pobliżu jedzenie „zniknie” zanim zdążysz się zatrzymać – właśnie dlatego, że miałaś je wcześniej było niedostępne. To normalna reakcja na ograniczania a nie przesłanka, by ograniczać jeszcze bardziej.

Co rzeczywiście działa, kiedy chcesz wyregulować apetyt?

Po pierwsze regularność. Ciało nie potrzebuje rozpiski godzinowej, ale powtarzalności. Jeśli raz je co 2 godziny, potem co 6, a innym razem w ogóle nie dostaje posiłku – nigdy nie nabierze zaufania. Bez niego nie ma samoregulacji.

Po drugie smak. Sytość i smak muszą iść w parze. Jedzenie, które daje tylko paliwo, ale nie sprawia przyjemności, jest jak rozmowa z kimś poprawnym, ale kompletnie nudnym. Po jakimś czasie będziesz chciał odejść od stołu i poszukać czegoś ciekawszego.

Po trzecie uważność. Nie chodzi o wymuszone przeżuwanie 30 razy i nie myślenie o niczym więcej, ale o łagodną, pełną ciekawości refleksję. Zadaj sobie pytania: jak się czuję_am przed jedzeniem, co odczuwam w trakcie wkładania pokarmu do ust i trzymając go na języku, co zostaje ze mną po posiłku?

Po czwarte różnorodność. Posiłek który zawiera wszystkiego po trochu - białko, tłuszcz i węglowodany, jest najbardziej satysfakcjonujący i zaspokaja głód na dłużej. Mono posiłki nie dają takiej satysfakcji i mogą kończyć się chęcią dojadania później przekąskami. Z tego powodu posiłki zamiast kończyć się po nasyceniu i odejściu od stołu, rozwlekają się na nieraz na cały wieczór lub kilka godzin.

Po piąte pozwolenie. Pozwolenie nie oznacza by jeść na siłę i bez potrzeby, tłumacząc sobie „przecież mi wolno”. Chodzi o to, by wiedzieć, że jedzenie nie zniknie i nie musisz wszystkiego zjadać na raz. To też ochrona przed myśleniem, że powinno się z czegoś permanentnie zrezygnować, dla zdrowia,

dla sylwetki. Nic takiego się nie stanie, wszystko zostaje. Tylko w takich warunkach można autentycznie słuchać głodu i nie jeść reaktywnie.

Po szóste świadomość odruchów. Jako ludzie, wpadamy w pułapki związane z wyłączeniem się. Mamy skłonność do działania automatycznego, nawykowego. Warto o tym pamiętać, by nie kłaść w zasięgu wzroku przekąsek, nie nakładać na talerz zbyt dużo jedzenia na raz, ani nie jeść robiąc coś innego. Musimy zapewnić sobie warunki do skupienia się na posiłku. Bez tego będziemy jeść nieświadomie, bez kontaktu z ciałem, byle kiedy i trudno będzie polegać na sygnałach głodu. Przed impulsywnym jedzeniem ratuje nas świadomość i doświadczenie.

Pamiętaj, że wyregulowanie głodu nie oznacza, że będziesz mieć ochotę jedynie na pokarmy „najzdrowsze”. Po prostu głód przestaje być przeciwnikiem, łatwiej go nasycić i utrzymać komfort.

Nie trzeba się go bać, kontrolować ani wypierać. Zaczynamy go słuchać. Czasem jest bardziej intensywny, czasem ledwo słyszalny – ale już wiesz, że nie przychodzi po to, żeby narobić kłopotów. Przychodzi po to, by nas ochronić. Ta świadomość wszystko zmienia.

Porozumienie z ciałem

Pierwszym i najważniejszym krokiem w odzyskaniu kontaktu z ciałem jest regularne karmienie się i wyregulowanie głodu. Bez bazy w postaci regularności nie ma szansy na uporządkowanie chaosu. Bez regularnego zaspokajania potrzeb energetycznych organizmu nie da się zrozumieć sygnałów ciała. One, by były wyraźne i możliwe do kontrolowania, wymagają dającej poczucie bezpieczeństwa przewidywalności.

Kolejnym, równie ważnym warunkiem jest zatrzymanie się i zadanie sobie kilku prostych, ale kluczowych pytań, otwierających drzwi do samoświadomości:

- Czy czuję jakiegokolwiek fizyczne objawy głodu, np. burczenie w brzuchu, osłabienie, spadek koncentracji?
- Czy moje ciało naprawdę domaga się jedzenia, czy raczej moje nerwy pragną ukojenia?
- Gdybym miał_a przed sobą tylko neutralne pokarmy, np. ryż lub bułkę z masłem, czy nadal chciał_abym jeść?

Jeśli odpowiedź na ostatnie pytanie to wyraźne "nie", być może potrzeba jedzenia, którą czujesz, ma swoje źródło w emocjach lub w impulsie a nie w ciele. Wówczas warto zapytać siebie:

"Czego naprawdę teraz potrzebuję?" Może potrzebuję odpoczynku, odreagowania, wsparcia, chwili ciszy?

Kiedy posiłki są już regularne i pewne, można zacząć zauważać subtelne lub bardziej dobitne sygnały głodu i nasycenia.

Poniżej znajdziesz listę najczęstszych sygnałów, które mogą pomóc ci rozróżnić: czy to jeszcze **głód**, a może już **sytość**.

Pamiętaj, że nie musisz ich teraz zauważać. Traktuj te informacje jak mapę, każdy krok do samoświadomości prowadzi bliżej celu. Nie wszystko należy wiedzieć od razu. Wystarczy, że zaczynamy słuchać, a każdego dnia będziemy słyszeć więcej.

Sygnały głodu - twoje ciało mówi: „potrzebuję odżywienia”:

- ssanie w żołądku
- spadek energii, osłabienie
- zwiększona wrażliwość na zapachy
- myśli o jedzeniu
- drażliwość
- uczucie zimna, trzęsienie rąk
- problemy z koncentracją

- problem z koordynacją ruchową
- ślina napływająca do ust na myśl o jedzeniu
- chęć na wiele różnych pokarmów

Im większy głód, tym intensywniejsze sygnały i tym szerszy zakres pokarmów, które smakują.

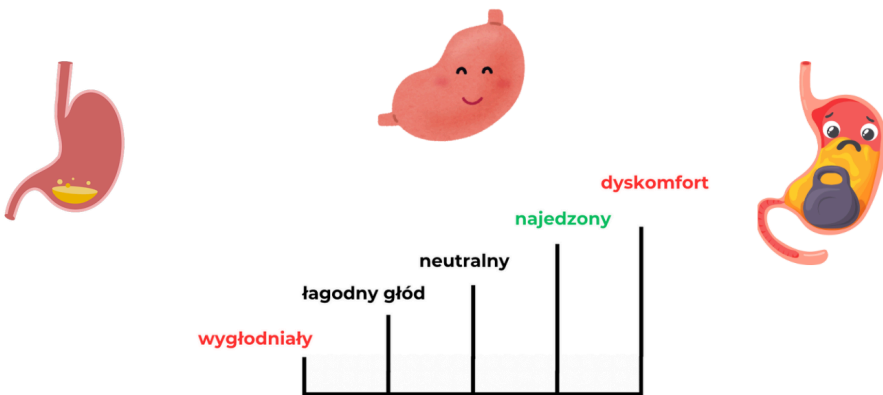
Na początku nie warto czekać na bardzo silny głód. Najlepsze decyzje podejmujesz, gdy jeszcze czujesz się stabilnie. Z czasem większość ludzi z chęcią zaczeka na silniejszy głód ale dopóki nie czujemy się pewnie, nie warto zwlekać posiłkiem.

Sygnały sytości - twoje ciało mówi: „Dziękuję. To wystarczy”:

- naturalne spowolnienie tempa jedzenia
- uczucie ciepła, ulgi, wewnętrznego spokoju
- chęć popicia jedzenia wodą
- przestajesz skupiać się na jedzeniu – zaczynają interesować cię inne rzeczy
- czasem: spokojna obojętność wobec kolejnych kęsów
- często utrata przyjemności z jedzenia
- odczuwanie obecności jedzenia w żołądku

Im większe nasycenie, tym intensywnie będą sygnały. Dyskomfort w większości przypadków może oznaczać przejedzenie, choć w przypadku anoreksji lub niedożywienia jest naturalny i właściwy.

Zapoznaj się ze skalą głodu i sytości



Czy zauważasz u siebie te różne stany głodu i najedzenia?

.....

Czy potrafisz rozróżnić *dyskomfort* porządnego *wygłodzenia* i *sporego przejedzenia*?

.....

Czy znasz stan *neutralny*, gdy nie masz chęci na jedzenie?

.....
Czy zauważasz, jak przechodzisz od stanu łagodnego głodu do przyjemnego najedzenia?

.....
Przy jakim głodzie lub sytości stan, który odczuwasz możesz ocenić jako:

- neutralny?
- nieprzyjemny?
- przyjemny?

*Czy możesz czuć **przyjemność** będąc wygłodniałym_a lub z wielkim dyskomfortem w żołądku?*

.....
*W jakiej sytuacji łagodny głód lub najedzenie będą **przyjemne**, a kiedy wydadzą się zagrożeniem?*

.....
Przy którym głodzie możesz jeść powoli smakując, a kiedy wyjadasz zimne jedzenie z lodówki?

.....

Kiedy czujesz się po posiłku komfortowo, a kiedy ciężko, męcząco?

.....

*Czy lubisz stan **komfortu**, a może właśnie **dyskomfort** przynosi ci ulgę?*

.....

Jak jedzenie smakuje gdy zjesz za mało, a jak gdy za dużo?

.....

Zaznacz w jaki sposób odczuwasz głód:

- zmiany w energii*
- myśli*
- wyczulenie na zapach*
- obsesja na punkcie wybranego pokarmu i czucie jego smaku przed włożeniem do ust*
- ssanie w żołądku*
- burczenie*
- spadek energii, osłabienie*
- zwiększona wrażliwość na zapachy*

- myśli o jedzeniu*
- drażliwość*
- uczucie zimna*
- trzęsienie rąk*
- problemy z koncentracją*
- problem z koordynacją ruchową*
- śliną napływająca do ust na myśl o jedzeniu*
- chęć na wiele różnych pokarmów*
- inne*

W naszym społeczeństwie istnieje pewna tendencja, by o problemy z niekontrolowanym jedzeniem obarczać sam pokarm. W ten sposób znajdujemy łatwą odpowiedź, kto jest wrogiem. Później już wystarczy go unikać i można odetchnąć. Czy faktycznie? Zwykle nie. Pragniemy bowiem tego, co niedozwolone, a w przypadkowej styczności z zakazanym owocem tracimy kontrolę. Ale tak nie musi być. Jeśli raz zrozumiesz głód, już nigdy nie spojrzysz na żaden „zakazany owoc” w ten sam sposób. Po to właśnie są te wszystkie ćwiczenia by jedzenie przestało być przypadkowe, a było celowe.

Rozdział 2:

Trzy rodzaje głodu

Dlaczego głód nie jest oczywisty?

Głód to nie zawsze jedno i to samo odczucie. Choć na pierwszy rzut oka może wydawać się prosty — „jestem głodna, muszę coś zjeść” — w rzeczywistości za naszą potrzebą sięgnięcia po jedzenie mogą kryć się bardzo różne sygnały. Czasami naprawdę potrzebujemy uzupełnienia energii za pomocą paliwa, ale innym razem to nasze emocje, wspomnienia lub utrwalone nawyki pchają nas w kierunku lodówki.

W tym rozdziale przyjrzymy się **trzem głównym rodzajom głodu**, które warto nauczyć się rozróżniać:

Głód fizjologiczny

Głód fizjologiczny to naturalny sygnał biologiczny wysyłany przez ciało, informujący nas o tym, że organizm potrzebuje

energii i składników budulcowych do prawidłowego funkcjonowania. Jest to fizjologiczna potrzeba, której celem jest utrzymanie procesów życiowych na optymalnym poziomie. W przypadku przedłużającego się niedoboru energii i/lub budulca, łatwo zauważyć jak wielki ma to wpływ na te procesy. Pojawia się np. przewlekła mgła mózgowa, uczucie zimna pomimo że powietrze nie jest chłodne, łamią się paznokcie, wypadają włosy, zanika chęć na spontaniczny ruch.

Jak objawia się głód?

Choć głód jest instynktowny, ponieważ to od niego zależy przetrwanie gatunku, w dzisiejszych czasach mamy prawo go nie rozumieć. Są ku temu dwa główne powody. Pierwszym z nich jest przewlekłe ignorowanie go, uznawane za rzecz słuszną w kulturze diet. Drugim jest nadmiar łatwo dostępnego i taniego jedzenia, które jemy bez głodu. Połączenie obu, a więc ignorowania głodu i jedzenia bez niego prowadzi nieuchronnie do utraty zdolności rozumienia go. W takiej sytuacji warto zajrzeć do teorii, tłumaczącej jak ten głód się objawia i co zrobić by go w końcu zauważać i rozumieć.

Głód można rozpoznać na podstawie pewnych cech. Może wystąpić jedna z nich lub wiele na raz:

- Narasta powoli i stopniowo.
- Pojawia się uczucie ssania lub pustki w żołądku.
- Możemy odczuwać spadek energii, osłabienie mięśni, trudności z koncentracją.
- Myśli o jedzeniu stają się coraz intensywniejsze i nie znikają nawet przy próbie odwrócenia uwagi.
- Silniejszy głód lub bardzo niski poziom cukru we krwi bywa sygnalizowany bólem głowy i/lub drażliwością.

Jak rozpoznać głód fizyczny?

Poznanie oznak głodu fizjologicznego pozwala na jasne zauważanie ich w przyszłości:

- Odczuwasz go w ciele, szczególnie w brzuchu lub głowie.
- Wiele pokarmów może przy nim smakować i go zaspokoić.
- W miarę jedzenia posiłku, zaczynasz odczuwać fizyczną ulgę, komfort i poprawę samopoczucia, które utrzymują się przez wiele godzin.
- Po zaspokojeniu głodu myśli o jedzeniu znikają.

- Przy zjedzeniu zbyt dużo, poza punkt w którym jedzenie przestaje być przyjemne, ulga zamienia się w dyskomfort.
- Przy optymalnej ilości odżywczego pokarmu ciało „dziękuje” przywróceniem spokoju, a myśli o jedzeniu nie wracają przez długi czas.

Głód fizyczny jest naszym sprzymierzeńcem i zapowiedzią przyjemności. Jego rozpoznanie i odpowiadanie na niego z troską to podstawowy akt samo opieki.

Głód emocjonalny

Głód emocjonalny nie wynika z fizycznej konieczności uzupełniania energii, ale z głębszej potrzeby. Jemy nie dlatego, że ciało domaga się składników odżywczych, ale z powodu odczuwania emocjonalnego dyskomfortu. Może to być między innymi smutek, lęk, samotność, stres, nuda, frustracja. W takich chwilach jedzenie staje się narzędziem ukojenia. Szukamy w nim pocieszenia, ulgi, chwilowej poprawy nastroju. Jedzenie emocjonalne nie rozwiązuje nigdy źródła problemu — jest jak plaster naklejony na ranę, która wewnątrz nadal się jątrzy.

Czasami będzie to też narzędzie emocjonalnej stymulacji podkreślającej pozytywne odczucia np. świętowanie sukcesów. Jedzenie wzmacnia odczucia, które chcemy utrzymać.

Czasami emocje zlewają się z głodem

W codziennym pośpiechu i natłoku bodźców zewnętrznych coraz trudniej jest jeść z głodu. Kultura diet, presja produktywności i wymagania społeczne uczą nas ignorowania sygnałów płynących z wnętrza. Często funkcjonujemy w trybie automatycznym: działamy, reagujemy, sięgamy po jedzenie,

nie zadając sobie podstawowego pytania: *"Czego naprawdę teraz potrzebuję?"*

Emocjonalne wskazówki w ciele i fizyczne potrzeby mieszają się ze sobą, tworząc chaos, w którym trudno odróżnić, czy jesteście głodni jedzenia czy wsparcia, odpoczynku, kontaktu czy ukojenia.

Nie pomagają restrykcyjne diety, przez które zakazane pokarmy zyskują na atrakcyjności, ani teorie o uzależnieniu od jedzenia, wywołujące poczucie bezradności. Zjedzenie czegoś ograniczanego daje ogromną przyjemność, co w trakcie ogólnego niedoboru smacznego jedzenia może się okazać wyjątkowo skutecznym narzędziem regulacji emocji. Zyskanie czegoś co było długo niedostępne poprawia nastrój, a my zapamiętujemy ten stan. Choć po zakończeniu diety gdy wraca dostatek - to przestaje działać, ale z powodu chaosu i oddzielenia od ciała nawet tego nie zauważamy. Kontynuujemy więc regulację emocji jedzeniem, licząc na dawne rezultaty.

Jedzenie mogło być kiedyś reakcją na traumatyczne doświadczenia, jedynym dostępnym narzędziem mogącym skutecznie odciągnąć uwagę lub ukoić, co pozwalało przetrwać trudne chwile. W tej sytuacji przejście na dietę odbiera

narzędzie regulacji. Cierpi się wówczas nie tylko na niedobór jedzenia ale i na niedobór wsparcia emocjonalnego. U takich osób często wykształca się napadowe objadanie. Dieta oznacza bowiem nie tylko utratę przyjemności i głód, ale też utratę poczucia bezpieczeństwa, jakie dawało jedzenie. W trudnych chwilach z paniką będą najadać się dużymi ilościami pokarmu, mając wrażenie że jedzenie nimi kontroluje.

Jak się objawia?

Głód emocjonalny tak naprawdę ani trochę nie przypomina fizjologicznej potrzeby pokarmu i będąc uważnymi łatwo nam to zauważyć. Głód emocjonalny pochodzi z „głowy”, nie z brzucha, choć czasami może być w nim odczuwany. Coś nas w środku rozrywa i człowiek ma wrażenie, że jeśli nie zje, to nie wytrzyma.

By móc jeść emocjonalnie, należy zaakceptować brak zwykłej przyjemności z pokarmu, jaką daje zaspokajanie głodu fizjologicznego. Ale to nie o przyjemność przecież chodzi, tylko o ulgę. Skupiając się na wkładaniu czegoś do buzi możemy się odseparować od nieprzyjemnych odczuć fizycznych związanych z emocjami. Musisz wiedzieć, że

emocje nie są tylko kwestią głowy, bo objawiają się też w ciele. Przykładowo silny stres poczujemy w żołądku, zawstydzenie na twarzy, lęk w klatce piersiowej. Jeśli brakuje doświadczenia w rozpoznawaniu niuansów głodu fizjologicznego i sytości, emocjonalne sygnały możemy pomylić z głodem i jeść w odpowiedzi na nie. Zresztą nawet mając tę świadomość możemy skierować się ku jedzeniu by przestać odczuwać emocjonalny dyskomfort. Jedzenie nie sprawi wtedy, że nieprzyjemne uczucie zniknie, zostanie tylko złagodzone lub odłożone w czasie.

Przyjęcie większej ilości pokarmu wprowadza też ciało w stan fizjologicznego relaksu, u niektórych pozwalając zasnąć. Jest to zapadnięcie w tak zwaną „śpiączkę spożywczą”, ale należy się spodziewać później „emocjonalnego kaca”, bo emocja nie znika.

Głód emocjonalny charakteryzuje się pewnymi szczegółami:

- Pojawia się nagle i jest intensywny.
- Pragniesz konkretnego rodzaju jedzenia — często słodkiego, słonego, tłustego.
- Towarzyszy mu potrzeba natychmiastowej ulgi.

Jak rozpoznać głód emocjonalny?

By dowiedzieć się skąd wzięła się ochota na jedzenie, warto najpierw zastanowić się kiedy jedliśmy ostatni syty i satysfakcjonujący posiłek. Jeśli było to wiele godzin temu, albo nasze posiłki nie są odżywcze ani przyjemne, można sądzić że ciało domaga się energii albo konkretnego składnika. W przeciwny razie szukamy wzoru, wskazującego na głód emocjonalny:

- Pojawia się odczucie niepokoju, napięcia w ciele.
- Nie było żadnych wczesnych oznak świadczących o zbliżaniu się głodu.
- Dotyczy konkretnych produktów, nie ma się chęci na inne zwykle lubiane jedzenie.
- Po jedzeniu możesz czuć wyrzuty sumienia, smutek lub pustkę, nie ma długotrwałej ulgi.

Głód emocjonalny nie jest błędem ani powodem do wstydu, tylko sygnałem, że twoje emocje potrzebują uwagi.

Przykładowe oznaki emocji, mylone z głodem:

- niepokój, napięcie w klatce piersiowej
- wewnętrzne rozedrganie, uczucie „muszę coś zrobić”
- nuda, pustka, chęć natychmiastowego bodźca

- uczucie ciężkości, ale nie w brzuchu – raczej w klatce piersiowej
- pragnienie „czegoś dobrego” bez konkretnego
- gonitwa myśli, trudność w byciu „tu i teraz”
- czasem: *nagła* potrzeba jedzenia, bez wcześniejszego głodu

Zrozumienie, że chodzi o głód emocjonalny nie oznacza, że nie możesz zjeść. Ale zanim zjesz – zapytaj: „Czy jest coś co teraz domaga się mojej uwagi? Czy mogę zareagować inaczej?”

Głód pamięciowy

Głód pamięciowy to efekt wyuczonych nawyków. Twoje ciało może wcale nie być głodne, ale umysł kojarzy pewne sytuacje, miejsca lub pory dnia z jedzeniem.

Jak się objawia?

Chyba większości ludzi zdarzyło się zjeść ciasto z okazji świąt, chociaż nie mieli na nie apetytu. Zjedli też w ciemno lody bo przecież jest lato a lody są smaczne. Zaakceptowali tort urodzinowy albo cały posiłek, tylko dlatego że potem mogło nie być okazji by coś takiego skosztować. Zachowali się jakby żołądek otwierał się na zawołanie tylko dlatego że wybiła godzina obiadu. Ale czy to na pewno możliwe? Raczej nie, brak głodu został zignorowany, a pokarm zjedzony bo nie można przecież było postąpić inaczej. Tak jak w przypadku podróży zwyczaj nakazuje by zabrać ze sobą wór przekąsek i przegryzać coś przez całą drogę, nie pytając się o apetyt.

Głód pamięciowy opiera się o nawyki, przyzwyczajenia i tradycje:

- Jest wywoływany określonym kontekstem: film + chipsy, kawa + ciastko, wieczór + przekąska.
- Nie towarzyszą mu wyraźne objawy fizycznego głodu.

- Często działa jak automatyczny nawyk — jesz „bo zawsze tak było”.

Jak rozpoznać głód pamięciowy?

Ten głód opiera się o powtarzalne wskazówki i jest bardzo przewidywalny. Wiemy jak zareagujemy w danej sytuacji, np. zjemy ciastko ponieważ nas nim poczęstowano, a nie dlatego że mieliśmy nań apetyt. Możesz zauważyć, że:

- Głód ten związany jest z rytuałami, porami dnia, czynnościami.
- Nie odczuwasz fizycznego głodu.
- W trakcie jedzenia możesz nie czuć wyraźnego smaku.
- Po jedzeniu możesz czuć neutralność lub brak satysfakcji.

Głód pamięciowy nie powinien być traktowany w kontekście błędu. On wynika z wieloletnich przyzwyczajeń, które można zacząć rozpoznawać i zmieniać z ciekawością, nie z wyrzutami sumienia.

Rozdział 3:

Czy to głód, czy napięcie?

Dlaczego czasem mylimy głód z napięciem?

W codziennym kołowrotku, natłoku obowiązków i emocji, które często ignorujemy, bardzo łatwo pomylić prawdziwy głód z napięciem emocjonalnym. Nasze ciało reaguje podobnie na bardzo różne potrzeby: na brak snu, stres, zmęczenie emocjonalne, frustrację, jak i na niedobór energii. Wszystkie te stany mogą dawać podobne fizyczne odczucia: ssanie w żołądku, uczucie niepokoju, senność, rozdrażnienie, trudności z koncentracją. Łatwo impulsywnie wyciągnąć wniosek - muszę coś zjeść.

Bez chwili zatrzymania i uważności trudno jest ocenić o co naprawdę chodzi, o potrzebę jedzenia, czy o potrzebę odpoczynku, rozmowy, ciszy, ruchu lub przytulenia.

Świadome rozróżnianie głodu od napięcia jest jednym z najważniejszych kroków na drodze do budowania zdrowej, łagodnej relacji z własnym ciałem i jedzeniem.

Na zmęczenie pomoże jedynie odpoczynek. Na znużenie monotonnym zadaniem pomocna może okazać się aktywność fizyczna lub inna, angażująca czynność. Ale przy napięciu, czasami da się doznać ulgi dzięki jedzeniu, gdyż sam akt jedzenia przerywa to reakcję stresową. Ciało skupia się na trawieniu i doznajemy relaksu. Co innego przy silnym stresie, gdy żołądek jest ściśnięty i nie chce żadnego pokarmu, wtedy normalny jest brak apetytu. Natomiast przy przewlekłym napięciu, jeśli zignoruje się dyskomfort przejedzenia i zaakceptuje brak przyjemności ze smaku, napięcie zejdzie, przynajmniej na jakiś czas. Nie uda się to osobie świadomej, jedzącej zwykle z przyjemnością, bo wtedy rozczarowanie będzie większe niż ulga. Ale dopóki taką osobą się nie staniemy, jedzenie zadziała. Takie postępowanie może łatwo stać się nawykiem. Wtedy w przypadku pojawienia się napięcia zapełnianie żołądka jedzeniem będzie pierwszym wyborem, a że nasze mózgi są z natury leniwe, niechętnie zrezygnują z łatwej ulgi na rzecz uczenia się czegoś nowego.

Jak jedzenie przerywa reakcję stresową przy przewlekłym napięciu?

Gdy jesteśmy zestresowani, dominuje układ odpowiedzialny za reakcję „walczyć lub uciekać”. Jedzenie, zwłaszcza spokojne, powolne (a także tłuste i węglowodanowe pokarmy), przełącza organizm w tryb relaksu:

- zwalnia tętno,
- uspokaja oddech,
- zmniejsza wydzielanie hormonów stresu (kortyzolu, adrenaliny),
- aktywuje procesy trawienia i regeneracji.

Krótko mówiąc: jedzenie fizjologicznie przerywa alarm w układzie nerwowym. O ile z powodu ściśniętego żołądka zwykle nie sięgniemy po jedzenie przy silnym stresie, przy napięciu już tak.

Skąd wiem, czy to głód, czy napięcie?

Przy głodzie fizjologicznym odczujemy przyjemność ze smaku, który to straci na intensywności lub całkowicie znika przy nasyceniu. Głód przechodzi i czujemy spokój. Przy napięciu nie chodzi o smak, można go w ogóle nie odczuwać. Tutaj

liczy się ulga fizyczna, nawet poczucie zmęczenia i ospałość po jedzeniu, mogące doprowadzić do zaśnięcia.

Jeśli czujesz, że musisz **natychmiast** coś zjeść, zatrzymaj się i zapytaj siebie:

- Czy czuję głód w brzuchu, czy napięcie w klatce piersiowej lub gardle?
- Czy powolne zjedzenie prostego, neutralnego posiłku (np. ryżu, kanapki, jajka) byłoby dla mnie teraz przyjemne?
- Czy moje ciało naprawdę domaga się dostawy energii, czy raczej potrzebuje wyzbycia się napięcia?

Jeśli odpowiedzi sugerują napięcie, już wiesz że twoje ciało wcale nie prosi o jedzenie.

Test klasyków – rozpoznanie prawdziwego głodu

Proponuję ci prosty test: wyobraź sobie, że masz przed sobą trzy odżywcze pokarmy, które lubisz, ale które nie są typowym pokarmem rekreacyjnym „Comfort food” - słodczyce, słone przekąski, wypieki. Nazwij odżywcze pokarmy, które z głodu sprawiłyby ci przyjemność np. miska gotowanego ryżu, kanapka z masłem, kotlet mielony.

- Jeśli z przyjemnością zjadłabyś któryś z tych produktów — prawdopodobnie jesteś fizjologicznie głodna.
- Jeśli odczuwasz opór albo masz ochotę tylko na konkretne jedzenie np. takie które chrupie — prawdopodobnie odczuwasz napięcie emocjonalne.

Dlaczego to takie ważne by zrozumieć różnicę?

Jeśli w odpowiedzi na stres automatycznie sięgamy po jedzenie, uczymy się, że każda trudna emocja powinna być „przytłumiona” posiłkiem.

- To nie rozwiązuje źródła napięcia.
- To nie daje realnego ukojenia.
- To tworzy błędne koło: napięcie → jedzenie → chwilowa ulga → poczucie winy → nowe napięcie.

Rozróżnianie głodu fizjologicznego od emocjonalnego jest aktem troski o siebie. Skupiamy się na tym by pokazać sobie, że emocje są ważne, zasługują na wysłuchanie, i nie są tak obezwładniające by musiały być natychmiast zagłuszone jedzeniem. Pamiętaj jednak by nie oceniać siebie za powolne postępy. Każde zatrzymanie się to akt uważności i pierwszy krok ku bardziej świadomemu życiu w swoim ciele.

Analizuj, nie oceniaj.

Wróć pamięcią do sytuacji, kiedy poczuła_eś silne, nagłe pragnienie zjedzenia czegoś "na już". Opisz tę sytuację w kilku zdaniach:

- *Co wtedy naprawdę czuła_eś w ciele? Jakie były sygnały głodu?*

.....

- *Jaka to była sytuacja, czy coś się wydarzyło np. coś denerwującego, przytłaczającego, albo panowała nuda?*

.....

- *Jakie emocje były obecne — smutek, lęk, zmęczenie, złość, znużenie?*

.....

- *Czy to była rzeczywista potrzeba dostarczenia sobie energii, czy raczej potrzeba ukojenia, wsparcia lub ucieczki od emocji?*

.....

Każda refleksja jest ważna. Głęboka samo wiadomość zaczyna się od zaciekawienia.

Ćwiczenie: RAIN

Zamiast walczyć z tym, co czujesz — możesz się temu przyjrzeć z ciekawością i bez oceny. Możesz to zrobić wykorzystując technikę RAIN. Pomaga ona zatrzymać się i zauważyć, co naprawdę dzieje się w twoim ciele.

Technika RAIN składa się z 4 kroków:

Recognize / Relax → Rozpoznaj i Rozluźnij się

Zatrzymaj się.

Zauważ, że coś się pojawia.

Nie walcz.

Oddychaj. Rozluźnij ramiona. Pozwól sobie poczuć to, co nadchodzi.

Możesz się nawet uśmiechnąć

Allow / Accept → Pozwól i Zaakceptuj

Nie odpychaj uczucia.

Nie uciekaj.

Nie walcz z nim.

Postaw na ciekawość, dzięki niej nic nie przeoczysz.

Powiedz sobie:

„To, co czuję, ma prawo być.”

Nie musisz nic zmieniać. Wystarczy, że pozwolisz temu być.

Investigate → **Zbadaj z ciekawością**

Obserwuj z ciekawością jak uczucie narasta.

Gdzie czuję to w ciele?

Jakie to jest odczucie? Ciepło? Ciężkość? Pulsowanie?

Niepokój mówiący by uciec?

Note → **Nazwij to, co się dzieje**

Nadaj temu, co czujesz, krótką nazwę:

„burczenie”, „napięcie”, „pragnienie”, „smutek”, „lęk”.

Jeśli wkradają się jakieś myśli, zauważ ich obecność i nazwij je: *„myślenie”, „planowanie”, „ocenie”.*

Obserwuj jak uczucie rośnie na sile, kiedy osiąga punkt kulminacyjny i kiedy opada.

Kiedy uczucie rośnie, możesz zauważyć:

„ściskanie”, „narastanie”, „pieczenie”, „gorąco”, „niepokój”.

Kiedy zaczyna opadać:

„wibracja”, „mrowienie”, „luzowanie”, „rozluźnienie”, „ulga”.

Jeśli pojawią się myśli — po prostu zauważ:

„**myślenie**”

i wróć do odczuwania, nie oceniania.

Obserwuj swoje ciało.

Podążaj za falą emocji, aż całkowicie opadnie.

Jeśli doświadczysz rozproszenia uwagi, umysł gdzieś odpłynie — po prostu wróć.

***Jeźdź na fali** — nie walcz z nią.*

Kiedy nazywasz, nie zatracasz się w obezwładniającym uczuciu. Zostajesz przy doświadczeniu. Zamiast walczyć, oddychasz.

RAIN to praktyka, która pomaga Ci **pozostać tu i teraz** — zaciekawiona_y, obecna_y, skoncentrowana_y.

Pomaga **jechać na fali** emocji, zamiast z nią walczyć lub pozwolić by tobą zawładnęła.

Zatrzymuje spiralę krytyki, lęku, poddana się, pozwalając się zatrzymać przy niechcianych uczuciach. Pamiętaj, nie

pozbywamy się nieprzyjemnych uczuć tylko zatrzymujemy się by je usłyszeć i pozwolić im opaść.

Rozdział 4:

Co się dzieje, gdy zaczynamy słuchać głodu?

Głód jako dialog z ciałem

Głód jest językiem naszego ciała, które mówi: „Potrzebuję czegoś dla siebie”. Przy zdrowej relacji z jedzeniem stan umiarkowanego niedoboru energii może być całkiem przyjemny. Zapowiada bowiem nadchodzącą przyjemność i wiąże się z ożywieniem. Jeśli jednak przez lata próbowało się ignorować swoje potrzeby — zagłuszać je, zawstydząć — przy niepewnych dostawach pokarmu, ciało będzie krzyczeć coraz głośniej, aby zostać zauważonym. I to będzie przykre doznanie.

Kiedy przez długi czas nie odpowiadamy na te sygnały, głód staje się dramatyczny: może przyjmować formę napadów na jedzenie, niepokoju, obsesji wokół posiłków. Któregoś dnia ciało przestaje krzyczeć, może już nawet nie szepcze, a to oznacza że my utraciliśmy zdolność rozumienia tego pierwotnego języka.

Nic straconego. Kiedy zatrzymujemy się, wracamy do regularnego karmienia i zaczynamy naprawdę słuchać, wszystko się zmienia.

Co się staje, kiedy przestajemy walczyć z głodem?

Na samym początku należy się spodziewać zagubienia. Jakaś jego forma przyjdzie niezależnie od sytuacji. U jednych pojawi się paraliżujący lęk związany z konsekwencjami braku ścisłej kontroli czasu i wielkości posiłków, innych zaś zaskoczy początkowa intensywność głodu i wielka przyjemność z jedzenia. Część osób nie ma pojęcia czym jest głód gdyż od dawna do niego nie dopuszcza. Oni tak bardzo boją się dyskomfortu związanego z odczuwaniem głodu, że uciekają od niego ciągle coś jedząc.

Choć źródła lęku każdej z osób mogą być różne, przepis na odzyskanie kontaktu z ciałem jest podobny. Regulujemy apetyt, uczymy się odczytywać oznaki głodu fizjologicznego, a później zaspokajamy go pokarmem, który daje nam przyjemność, w ilości jakiej potrzeba, by fizjologiczna chęć jedzenia zniknęła.

Co się dzieje gdy regularnie zaspokajamy głód?

Głód staje się spokojniejszy. Przestaje być dramatycznym krzykiem o uwagę. Staje się łagodnym zaproszeniem do zatroszczenia się o siebie.

Jedzenie staje się aktem troski, nie obiektem lęku. Przestajemy jeść z pośpiechem, wstydem lub karą. Zaczynamy jeść z uważnością, obecnością i łagodnością.

Odróżniamy potrzeby fizyczne od emocjonalnych. Uczymy się rozpoznawać, kiedy nasze ciało potrzebuje jedzenia, a kiedy my potrzebujemy odpoczynku, bliskości, ciszy, ruchu.

Budujemy zaufanie do siebie. Kiedy odpowiadamy na głód z szacunkiem, odbudowujemy zerwaną więź z własnym ciałem. Każda decyzja staje się okazją do udowodnienia sobie, że możemy na sobie polegać.

Słuchanie i zaspokajanie głodu buduje poczucie bezpieczeństwa

Każdorazowe zatrzymanie się i zadanie pytania: „Czego teraz naprawdę potrzebuję?”, to akt wzmacniania poczucia bezpieczeństwa żywieniowego. Kiedy nie trzeba już zgadywać czy to właściwy moment na jedzenie i czy aby napewno głód ma prawo być tak intensywny (lub tak lekki), nie trzeba już

walczyć. Można słuchać i odpowiadać żywo na zdobytą informację, z pewnością bo przecież rozumie się ten język.

Z czasem ciało zaczyna ufać, że jego sygnały zawsze zostaną usłyszane i zaopiekowane. Przestaje więc „krzyczeć”, bo upewnia się, że nie musi walczyć o uwagę. A my sami uczymy się, że nasze potrzeby są ważne, zasługują na troskę i zaspokojenie. Jeśli zdamy sobie sprawę, jak kiepsko się kiedyś traktowaliśmy, odczuwamy wzruszenie z powodu dojścia do tak bliskiej relacji z ciałem, które w końcu stało się przyjacielem.

Słuchanie głodu uczy nas, że **potrzeby nie są zagrożeniem**, ale drogą do pełniejszego, bardziej świadomego życia. Ciało nie chce nas sprowadzić na manowce a później karać — chce nas wspierać w powrocie do siebie.

Gdy uważnie i bez uprzedzeń słuchamy, głód staje się przyjacielem i sojusznikiem, a nie kusicielem i największym wrogiem.

Uważny posiłek

Wybierz jeden posiłek, przy którym zatrzymasz się na chwilę i zadasz sobie cztery proste pytania:

- *Jak czuję się w ciele przed jedzeniem?*
- *Co czuję w trakcie jedzenia?*
- *Jak czuję się w ciele po jedzeniu?*
- *Co zmienia się, kiedy naprawdę słucham siebie?*

Nie oceniaj odpowiedzi. Obserwuj je z ciekawością i łagodnością.

Pamiętaj, że to nie ma być zadanie do odhaczenia tylko wstęp do samoświadomości. Powtarzaj to ćwiczenie przy większości posiłków, aż wejdzie ci to w krew. Nauka siebie to nie jest wykucie na pamięć podręcznika z teorią, tylko ciekawość, uważna obserwacja, analizowanie i łączenie faktów oraz wyciąganie wniosków z przyjemnych i nieprzyjemnych sytuacji.

Rozdział 5:

Jak reagujemy na głód?

Jakie są nasze typowe reakcje na głód?

Wiele z nas przez lata nauczyło się reagować na głód w sposób automatyczny — często nieświadomie i bez refleksji. Te reakcje, choć mogą wydawać się nam naturalne, nie zawsze służą naszemu ciału ani naszej emocjonalnej równowadze. Najczęściej są mechanizmami obronnymi, które powstały, by dać nam poczucie bezpieczeństwa, kontroli lub ulgi w trudnych chwilach.

Zrozumienie własnych schematów jest konieczne by nastąpiła zmiana. Ważne by robić to jakby miało się obok siebie dziecko, które dopiero dojrzewa. Podchodzimy więc do niego (siebie) z wyrozumiałością, patrząc na to jak próbowało sobie radzić, zanim nauczyło się lepszych sposobów. Może wcześniej nie miało właściwych wzorów lub trudne doświadczenia wymogły nieadaptacyjne formy radzenia sobie z życiem? Różnie bywa.

Nieadaptacyjne sposoby reagowania na głód:

Unikanie, a więc celowe lub bezmyślne ignorowanie sygnałów ciała. Będzie to zajmowanie się czymś innym, aby odsunąć potrzebę jedzenia, lub brak świadomości tej potrzeby. Wówczas wybiera się robienie innych rzeczy, tak długo jak da się wytrzymać, np. praca ponad siły, przeglądanie telefonu, oglądanie seriali, nieustanne bycie „w ruchu”. Wszystko po to, by nie zatrzymać się, nie usłyszeć swojego ciała i nie zaspokoić potrzeby. Czasami dzieje się to naturalnie przy intensywnym skupieniu na czynności, jednak u niektórych takie działanie daje złudne poczucie panowania nad głodem.

Karanie siebie, biorące się z przekonania, że odczuwanie głodu jest niewłaściwe. Przejawia się krytykowaniem siebie za to, że czuje się głód - może pojawił się zbyt wcześnie, w złej sytuacji, zbyt często. Można sobie wmawiać: „*powinnam być silniejsza, bardziej zdyscyplinowana*”. Kończy się to nakładaniem na siebie restrykcji, wymyślaniem nowych planów odchudzania, podejmowaniem prób „naprawienia siebie” poprzez kontrolę głodu.

Zamrażanie, czyli paraliż decyzji. Pojawia się głód i następuje moment zawieszenia: nie wiem, czy zjeść, czy nie. Czy dieta

na to pozwala, czy to właściwa pora, a co jeśli to jeszcze nie jest głód. Dzieje się tak powodu braku zaufania do ciała i własnej zdolności interpretacji jego sygnałów oraz zbyt długie uzależnianie decyzji od zasad z zewnątrz.

Wstyd, wynikający z poczucia winy, że znowu jest się głodnym. Wiara, że nie zasługuje się na jedzenie, może spowodować wstydzenie się swoich potrzeb. Prowokuje myśli w rodzaju *„co jest ze mną nie tak”*, *„dlaczego znowu zawodzę”*, *„nie powinienem_nnam była czuć głodu”*. W tym wypadku zjedzenie czegoś wywoła silną reakcję emocjonalną kończącą się nierzadko niekomfortowym przejedzeniem lub ekstremalnym napadem objadania.

Zapychanie, jedzenie szybko, bez uważności, tylko po to, by coś włożyć do ust, uciszyć myśli. Jedzenie na stojąco, w biegu, bez kontaktu z własnymi emocjami czy doznaniem ciała. Brak zaplanowania właściwego posiłku, nieraz kończący się przeciągnięciem posiłku na kilka godzin bezmyślnego wkładania czegoś do ust.

Dlaczego warto to zauważyć?

Każda z omówionych reakcji oddziela nas od podstawowej samo opieki, wynikającej z szacunku do siebie i z poczucia że na nią zasługujemy. Każda wzmacnia przekonanie, że nasze potrzeby są niewłaściwe, niewygodne, niewarte uwagi.

Kiedy zamiast słuchać, walczymy, karzemy się lub uciekamy, głód przestaje być bezpiecznym komunikatem — staje się zagrożeniem. A przecież nasze ciało nie jest przeciwnikiem. Głód to naturalna i bezpieczna reakcja fizjologiczna.

Ciało chce nas wspierać i komunikuje: *„Jestem tutaj. Zauważ mnie”*.

Co można zrobić inaczej?

Zamiast unikać: zatrzymaj się i zauważ: *„Moje ciało się odzywa. Ono chce się mną zaopiekować”*.

Zamiast karać: powiedz sobie: *„To naturalne, że czuję głód. Moje ciało dba o moje życie”*.

Zamiast zamrożenia: zadaj sobie pytanie: *„Czego teraz najbardziej potrzebuję? Jaki najprostszy przejaw troski mogę sobie teraz okazać”?*

Zamiast wstydzić się: uznaj: „*Moje potrzeby są ważne. Głód to znak, że żyję, że moje ciało funkcjonuje*”.

Zamiast ignorować: zatrzymaj się na moment. Oddychaj. Zapytaj siebie: „*Co naprawdę chcę teraz sobie dać? Miłość czy pośpiech? Czułość czy impulsywne działanie?*”

Zaufaj intuicji

Zanim doświadczysz luzu i pewności podczas podejmowania decyzji o jedzeniu, będziesz potrzebować czasu by rozróżnić instynkt od intuicji.

Instynkt, to czysta reakcja biologiczna. Muszę coś zjeść, teraz, nie później. U niektórych ta potrzeba jest tak silna i trudna w kontrolowaniu, że nie są zdolni do jej ignorowania. Im większy głód, tym silniejsze działanie instynktowne. To z jego powodu nie jesteśmy w stanie głodzić się na dłuższą metę i przy pierwszej okazji zaczynamy najadać się aż do mdłości. Ciężko kontrolować instynkt za pomocą silnej woli, mało komu się to udaje.

Intuicja, a więc podejście oparte na uświadomionym instynkcie i doświadczeniu. Czasami głód zostaje świadomie zignorowany, przeciągnięty lub odsunięty, innym razem instynktownie natychmiast zaspokojony. Jest to elastyczność

żywności. Zaufanie do siebie i wysoka świadomość sytuacji pozwala na planowanie różnych scenariuszy w zależności od potrzeby. Intuicja bierze się ze świadomego wyciągania wniosków ze swoich doświadczeń.

Rozdział 6:

Dziennik głodu – 7 dni słuchania

Dlaczego warto prowadzić dziennik głodu?

Zatrzymywanie się przy własnych uczuciach głodu — codziennie, świadomie, z ciekawością — to jedna z najbardziej transformujących praktyk budowania głębszego kontaktu z własnym ciałem i emocjami. **Jeśli masz złe wspomnienia z dotychczasowymi jadłospisami i męczącym zapisywaniem wszystkiego, co jesz, możesz czuć teraz niechęć. W takiej sytuacji warto spojrzeć na zadanie, jak na badanie antropologa.**

Znajdujesz się na obcej planecie i obserwujesz zachowania zamieszkującej ją cywilizacji. Nie oceniasz, odkrywasz. Wszystko jest dla ciebie ciekawe. Twoim celem jest zrozumienie jak funkcjonują istoty, żyjące w tym wyjątkowym miejscu i opisanie wzorów ich zachowania.

Dziennik głodu ma pomóc w zauważeniu schematów, które wcześniej były przegapiane w codziennym biegu:

- kiedy naprawdę czujesz głód,
- kiedy jesz dla ukojenia emocji,
- kiedy jesz z nudy,
- kiedy jesz dla rozładowania napięcia,
- kiedy jesz z przyzwyczajenia,
- Kiedy jesz z powodu bodźców z zewnątrz.

Zapisywanie ułatwia uchwycenie subtelnych różnic między głodem fizjologicznym a emocjonalnego oraz dostrzec, jak często automatycznie odpowiadamy na napięcie jedzeniem. Są to szczegóły, których zwykle nie jesteśmy w stanie wyłapać, zajęci problemami dnia codziennego.

Jak to zrobić?

Chcę ci zaproponować 2 różne zadania. Możesz wybrać jedno z nich, a po tygodniu przejść do następnego, lub spróbować obu na raz.

Dziennik głodu

Wydrukuj 7 kopii „Dziennika głodu” albo załóż własny zeszyt i przepisuj do niego pytania. Codziennie, przez 7 dni, zapisuj podczas posiłków krótkie odpowiedzi na kilka prostych pytań:

Przed posiłkiem:

- *Czy czuję głód fizyczny? (tak/nie)*
- *Jakie emocje mi teraz towarzyszą?*
- *Gdzie czuję napięcie w ciele?*
- *Jeśli zadałabym sobie pytanie: "Czego naprawdę teraz potrzebuję?" – jaka odpowiedź się pojawi?*

Po posiłku:

- *Czy czuję sytość, przejedzenie, ulgę, napięcie?*
- *Jak zmieniło się moje samopoczucie po jedzeniu?*
- *Czy odpowiedziałam na potrzeby ciała czy emocji?*

Refleksja dnia:

- *Czego dziś nauczyłam się o sobie, o swoim ciele, o swoich emocjach?*
- *Co mnie zaskoczyło, co było nowe, co było trudne?*
- *Jakie jedno pytanie lub intencję chcę zabrać ze sobą na jutro?*

Co zauważysz dzięki prowadzeniu dziennika?

Dążymy do wyćwiczenia się w zauważaniu fizjologicznej potrzeby odżywienia coraz w łatwiejszym rozróżnianiu głodu fizjologicznego od głodu emocjonalnego.

- Zauważysz, które emocje najczęściej wyzwalają w tobie potrzebę sięgnięcia po jedzenie.
- Określisz momenty, kiedy reagujesz impulsywnie, sięgając po jedzenie bezmyślnie.

Stosując uważność i doświadczenie w czytaniu siebie, poczujesz, że masz wybór. Skoro to nie jedzenie tobą rządzi, nie musisz odpowiadać automatycznie na każdą myśl.

Dlaczego 7 dni?

Siedem dni to wystarczająco długo, aby:

- zaobserwować pierwsze zmiany,
- doświadczyć pełnego tygodnia z różnorodnością emocji, zmęczenia, radości i napięć w różnych dniach,
- poczuć efekt konsekwentnego działania: nawet małe codzienne akty troski mogą doprowadzić do czegoś większego.

Jednocześnie 7 dni to wystarczająco krótko, by nie czuć przytłoczenia czy presji. Otwórz się na siebie, zaufaj sobie.

Zdjęć:..... Ilość snu:..... Ogólny nastrój tego dnia:.....

Przekąska Posilek (zakreśl)	Posilek Przekąska	Posilek Przekąska	Posilek Przekąska	Posilek Przekąska	Posilek Przekąska	Posilek Przekąska
Nastroj przed posiłkiem:	Nastroj przed posiłkiem:	Nastroj przed posiłkiem:	Nastroj przed posiłkiem:	Nastroj przed posiłkiem:	Nastroj przed posiłkiem:	Nastroj przed posiłkiem:
Godzin od ostatniego posiłku:	Godzin od ostatniego posiłku:	Godzin od ostatniego posiłku:	Godzin od ostatniego posiłku:	Godzin od ostatniego posiłku:	Godzin od ostatniego posiłku:	Godzin od ostatniego posiłku:
Zjedzony pokarm:	Zjedzony pokarm:	Zjedzony pokarm:	Zjedzony pokarm:	Zjedzony pokarm:	Zjedzony pokarm:	Zjedzony pokarm:
Jak się czuję fizycznie:	Jak się czuję fizycznie:	Jak się czuję fizycznie:	Jak się czuję fizycznie:	Jak się czuję fizycznie:	Jak się czuję fizycznie:	Jak się czuję fizycznie:
Jak się czuję fizycznie:	Jak się czuję fizycznie:	Jak się czuję fizycznie:	Jak się czuję fizycznie:	Jak się czuję fizycznie:	Jak się czuję fizycznie:	Jak się czuję fizycznie:
Mój nastrój po jedzeniu:	Mój nastrój po jedzeniu:	Mój nastrój po jedzeniu:	Mój nastrój po jedzeniu:	Mój nastrój po jedzeniu:	Mój nastrój po jedzeniu:	Mój nastrój po jedzeniu:
Czas posiłku:	Czas posiłku:	Czas posiłku:	Czas posiłku:	Czas posiłku:	Czas posiłku:	Czas posiłku:
Głód przed:	Głód przed:	Głód przed:	Głód przed:	Głód przed:	Głód przed:	Głód przed:
Sytość po:	Sytość po:	Sytość po:	Sytość po:	Sytość po:	Sytość po:	Sytość po:
Czy czuję satysfakcję?	Czy czuję satysfakcję?	Czy czuję satysfakcję?	Czy czuję satysfakcję?	Czy czuję satysfakcję?	Czy czuję satysfakcję?	Czy czuję satysfakcję?
Notatki	Notatki	Notatki	Notatki	Notatki	Notatki	Notatki

Pogłębianie świadomości

Przez kolejnych 7 dni będziesz skupiać się na wybranych zagadnieniach i poświęcać im więcej uwagi. Każdy dzień to zestaw innych pytań i refleksji.

- *Bądź uważna_y na sygnały płynące z twojego ciała w okolicy jedzenia.*
- *Zatrzymuj się na moment przed i po jedzeniu.*
- *Zapisuj swoje odczucia, pytania, obserwacje.*

Po 7 dniach przeczytaj swoje notatki i zapytaj siebie:

- *„Co z tego, co zauważyła_em, chcę zapamiętać”?*
- *„Jak zmieniło się moje podejście do własnego głodu i emocji”?*
- *„Co mogę kontynuować w swojej codzienności, by nadal odkrywać siebie i pogłębiać samoświadomość”?*

Twoje ciało zasługuje na to, by być wysłuchane i zrozumiane. Za twoją troskę i zaufanie odwdzięczy ci się zdrową relacją z jedzeniem, przyjemnością i świętym spokojem.

Pytania na 7 dni:**Dzień 1.**

Czy głód narastał stopniowo czy pojawił się nagle?

.....
.....

Co sprawiło, że zaczęłam jeść właśnie teraz?

.....
.....

Czy zjadłbym teraz coś neutralnego np. ryż, marchewkę?

.....
.....

Po jedzeniu czuję fizyczny komfort czy emocjonalną ulgę?

.....
.....

Jakie było dziś największe wyzwanie związane z jedzeniem?

.....
.....

Dzień 2.

Jak ciało dało mi dziś znać, że jest głodne?

.....

.....

Co próbowała_em wtedy zjeść i czy to było to?

.....

.....

Czego dziś potrzebowała_em bardziej niż jedzenia?

.....

.....

Co sprawdziło się dziś jako forma opieki dla mojego ciała?

.....

.....

Jedno zdanie do mojego brzucha:

.....

.....

Dzień 3.

Co zjadła_em dziś bez walki i wyrzutów sumienia?

.....
.....

Który posiłek był najbardziej uważny? Dlaczego?

.....
.....

Czy miała_em dziś chwilę łagodności wobec siebie? Jaką?

.....
.....

Co dziś zignorowała_em/słumiła_em, zamiast to poczuć?

.....
.....

Jedno zdanie, które chcę zapamiętać:

.....
.....

Dzień 4.

Co powiedziała _em sobie po posiłku?

.....
.....

Czy to było wspierające?

.....
.....

Jak reaguję na uczucie pełności po jedzeniu?

.....
.....

Co moje ciało próbowało mi dziś powiedzieć?

.....
.....

Z czym kończę ten dzień?

.....
.....

Dzień 5.

Jakie jedzenie dało mi dziś prawdziwą przyjemność?

.....
.....

Co zjadła_em z wdzięcznością, a co z niechęcią?

.....
.....

Czy zjadła_em dziś coś z powodu głodu bliskości, nie energii?

.....
.....

Co mogę zrobić by rozróżnić głód energii lepiej?

.....
.....

Jedna intencja na jutro:

.....
.....

Dzień 6.

Czy dziś osądzała_em swój głód? W jaki sposób?

.....
.....

Kiedy dziś zareagowała_em na jedzenie impulsywnie, nie ze świadomością?

.....
.....

Co bym zrobił_a inaczej, gdybym był_a dla siebie bardziej delikatna_y?

.....
.....

Jeden posiłek który dziś przygotowała_em z dbałością:

.....
.....

Dzień 7.

Co dziś było najłatwiejsze?

.....
.....

Czy dziś słucham siebie uważniej niż na początku?

.....
.....

Co moje ciało powiedziałoby mi, gdyby mogło mówić?

.....
.....

Czy dała_{em} sobie prawo do sytości bez wyrzutów sumienia?

.....
.....

Czy łatwo było mi usłyszeć potrzeby mojego ciała?

.....
.....

Podsumowanie po 7 dniach:

Co najbardziej mnie zaskoczyło w moim podejściu do głodu?

.....

.....

Jak zmieniło się moje postrzeganie potrzeb ciała?

.....

.....

Co chcę kontynuować w kolejnych dniach?

.....

.....

Jedno zdanie, które chcę powiedzieć swojemu ciału na zakończenie tego tygodnia:

.....

.....

Rozdział 7:

Wstęp do zdrowej relacji z jedzeniem

Zmiana perspektywy

Zachęcam cię do definitywnego rozstania się ze starymi przekonaniami na temat głodu i zrobienia miejsca dla nowego życia, w którym głód jest zaproszeniem do pokojowego dialogu, a nie zagrożeniem. Podczas intymnej rozmowy, opartej na ciekawości i szczerości, możemy dowiedzieć się czego naprawdę potrzebujemy.

Nie obiecuję, że to będzie łatwe. Świat od najmłodszych lat uczy nas, by bać się apetytu, bo rzekomo oznacza on słabość, brak silnej woli, brak samokontroli lub „porażkę”. Nic dziwnego, że w dorosłości nauka przyjmowania go jako naturalnego, przyjaznego sygnału staje się aktem buntu. O wiele łatwiej i pozornie bezpieczniej jest zrezygnować z samodzielnego decydowania o jedzeniu na rzecz zasad z zewnątrz lub wskazówek innych osób. Podążanie za głodem

jest świadectwem samoświadomości i zaufania dla natury, nie warto z tego rezygnować.

Głód uczy kontaktu z własnym wnętrzem

Każdy rodzaj głodu — fizyczny, emocjonalny czy pamięciowy, niesie ze sobą ukrytą wiadomość. Nie masz obowiązku natychmiast „naprawiać” skłonności do jedzenia bez fizjologicznej potrzeby, tak samo jak nie musisz za każdym razem reagować automatycznie na swoje myśli tylko dlatego, że kiedyś tak było. Budzisz się z życia w nieświadomości, powoli wracając do siebie, odzyskując utracony kontakt ze swoimi potrzebami. Jeśli włożysz odrobinę wysiłku w naukę „nowego” i robienie mniej „starego”, będziesz bliżej słodkiego środka.

Zatrzymuj się regularnie i pytaj swojego głodu:

- „Co próbujesz mi powiedzieć?”
- „Czego naprawdę teraz potrzebuję?”
- „Czy potrafię usłyszeć bez oceniania?”

Gdy traktujesz głód jak początek przyjaznej komunikacji, a nie jako odchylenie do skorygowania, budujesz nową jakość samoświadomości. Choć ciało nie staje się nagle twoim najlepszym przyjacielem, do tego trzeba sporo czasu, to w

twojej relacji z nim zaczyna gościć czułość, zaufanie i cierpliwość.

Głód, który kiedyś budził w nas lęk, wstyd, frustrację lub złość, może stać się wyczekiwany wstępem do przyjemnego rytuału jedzenia.

Na początku będzie to oznaczać:

- **nie karanie się** za odczuwanie głodu,
- **nie ignorowanie** potrzeb własnego ciała,
- **nie traktowanie jedzenia** jako testu silnej woli,
- **uważne słuchanie** i zadawanie pytań: „Co mogę teraz dla siebie zrobić?”

Jak zmienia się relacja z ciałem?

Traktując głód jako sojusznika, zaczynasz dostrzegać znaczącą zmianę. Ciało staje się domem, w którym odbywa się nasze życie, a nie obiektem, które trzeba ujarzmić.

Pamiętajmy, że ciało nie wymaga od nas perfekcji. Ono nigdy nie prosiło o doskonałość, tylko o odrobinę zrozumienia. Zawsze pragnęło być zauważone, wysłuchane i otoczone troską wtedy, kiedy tego potrzebuje.

Jedzenie z troską, a nie z lękiem, oznacza:

- **zatrzymanie się** przed posiłkiem i zadanie pytania: „Czego naprawdę teraz potrzebuję?”
- **pozwolenie** sobie na jedzenie bez wyrzutów sumienia,
- **zauważenie**, że sytość to nie smutny koniec przyjemności, ale jej naturalna kontynuacja,
- traktowanie swojego głodu i sytości jako **zaufanych przewodników** na drodze do równowagi.

Mam nadzieję, że udało mi się zachęcić cię do słuchania swojego ciała bez oceniania, żywego reagowanie na jego potrzeby z szacunkiem i pozwolenie sobie na niedoskonałość.

Nie musisz jeść „idealnie” ani wiedzieć wszystkiego od razu. Nie musisz rozumieć każdego uczucia i zawsze właściwie reagować. Musisz tylko **być** obecna_y, ciekawa_y i życzliwa_y wobec siebie. Na początku to wystarczy.

Zakończenie

Gratuluje. Jeśli udało ci się dotrzeć aż tutaj, wiesz, że robisz dla siebie coś niezwykłego. Zatrzymujesz się i wsłuchujesz w siebie. Dajesz sobie czas, którego tak często odmawiamy sobie w codziennym biegu.

Przerabiając materiał z tego opracowania zadawała_ęś sobie pytania, które choć niepozorne, wymagają sporo wysiłku:

- Czego naprawdę teraz potrzebuję?
- Gdzie zaczyna się głód, a gdzie odzywają się emocje?
- Czy moje ciało potrzebuje teraz odżywienia?
- Jak mogę zareagować na swoje potrzeby z troską?

Być może przyniosło ci to ulgę i jest w tobie teraz więcej spokoju, a może pojawiła się niepewność i więcej pytań.

Wszystko, co czujesz, jest właściwe. Przyjrzyj się temu z ciekawością. Draj temat, szukając nowych odpowiedzi i kolejnych pytań.

Pamiętaj, że zmiana nie polega na naprawianiu siebie, ale na zatrzymaniu się i wstłuchaniu w głos ciała.

Postęp to nie linia prosta prowadząca ku szczytowi góry. Po pierwsze, nie ma szczytu bo to jest żywy proces, który nie ma końca. Po drugie, proces nie jest liniowy. Czasem to zatrzymanie, czasem krok w tył. Raz biegniesz, innym razem wleciesz się jak mucha w smole, ale to nic. To jest życie.

Co jeszcze możesz zrobić?

1. Odbierz opracowanie z ćwiczeniami „Zrozumieć głód”

- Pogłębisz świadomość swojego ciała
- Nauczysz się rozpoznawać głód fizyczny, emocjonalny i pamięciowy w praktyce.
- Dowiesz się, jak unikać najczęstszych pułapek kontroli i autosabotażu.
- Znajdziesz odpowiedzi na pytania, które do tej pory zostawały bez odpowiedzi.
- Doświadczysz, że kontrola może być oparta o czułość, a nie o autoagresję.

2. Przedłuż swoją podróż

- Kontynuuj prowadzenie **dziennika głodu i pogłębionej refleksji**.
- Zadaj sobie przed każdym posiłkiem jedno pytanie: „*Czego naprawdę teraz potrzebuję?*”
- Celebryj każdy moment zatrzymania się przy sobie, nawet najmniejszy.

3. Skorzystaj z konsultacji 1:1

- Stwórz indywidualny plan współpracując z doświadczonym specjalistą psychodietetyki
- Zyskaj odpowiedzi na nurtujące cię pytania i zyskaj narzędzia, które pozwolą ci poznać siebie i zbudować zdrową relację z jedzeniem.

Z troską i ciepłem,

Małgosia Akkus

Opiekunka Kręgu Czułości