

*Julie M. Simon*

przedmowa: dr Omar Manejwala

# JEDZENIE EMOCJONALNE

– jak **NIE** jeść na pocieszenie



Proste przeprogramowanie mózgu,  
by odzyskać zdrowie  
i skutecznie zwalczyć zajadanie emocji

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

## Wyrazy uznania

„Desperacko potrzebujemy rozwiązań, które powstrzymają epidemię przejadania się, przyczyniającej się do wzrostu otyłości i innych konsekwencji zdrowotnych, które obserwuję podczas mojej praktyki kardiologicznej. Julie Simon proponuje opartą na siedmiu krokach praktykę uważności, która stanowi odpowiedź na emocjonalne jedzenie. Na pewno podzielię się nią z moimi pacjentami. *Jedzenie emocjonalne – jak NIE jeść na pocieszenie* jest dokładnie tym, czego nam trzeba w tych trudnych czasach”.

— DR JOEL KAHN, autor książki „Plant-Based Solution”

„Gdy jedzenie pod wpływem emocji jest dla ciebie wyzwaniem, ta książka będzie twoim drogowskazem i źródłem siły, gdyż zapozna cię ze skutecznymi metodami leczenia głębokich emocjonalnych ran poprzez odżywianie. Julie Simon z empatią, ale i autorytetem dostarcza nam potężnych i praktycznych narzędzi, które pomogą nam wyzwolić się spod tyranii naszych żołądków. Ci, którzy mają kontrolę nad swoim apetytem, dysponują ogromną mocą, a ta książka może pomóc tobie i twoim bliskim osiągnąć ją i utrzymać. Gorąco polecam!”

— DR MICHAEL KLAPER, autor książki  
„Vegan Nutrition: Pure and Simple”

„*Jedzenie emocjonalne – jak NIE jeść na pocieszenie* to fantastyczna książka, która oferuje świeżą perspektywę. Napisana we wspierającym i motywującym tonie, pełna poruszających historii i opisów przypadków, stanowi przystępne i praktyczne źródło innowacyjnych

strategii dla każdego, kto chce uwolnić się od niezdrowych zwyczajów żywieniowych. Serdecznie ją polecam”.

— DR HYLIA CASS, współautorka książki  
„8 Weeks to Vibrant Health”

„*Jedzenie emocjonalne – jak NIE jeść na pocieszenie* to doskonały przewodnik, dzięki któremu możesz rozwinąć samoświadomość, zrozumienie, dostrojenie i wewnętrzną miłość, a w końcu pełną czułości samokontrolę. Jest niezwykle zrozumiała i dobrze napisana. Jeśli przeczytasz ją wnikliwie i wdrożysz podnoszące na duchu, klarowne i szczegółowe rady autorstwa Julie, przyniesie ci to mnóstwo korzyści. Zmienisz charakter swojej relacji z jedzeniem, nie używając go już do wypełnienia emocjonalnych luk, a osiągając zdrowie i dobrostan. A co najważniejsze, będziesz z przyjemnością stawać się zdrowszym i szczuplejszym sobą”.

— DR PRISCILLA SLAGLE, autorka „The Way Up from Down”

„Jak często zdarza ci się, że jesz, mimo że nie jesteś głodny? A może jesz za dużo lub wybierasz niezdrowe przekąski, doskonale wiedząc, że ci nie służą? Jeżeli na któreś z tych pytań odpowiedziałeś twierdząco, zdecydowanie jest to książka dla ciebie. Pomoże ci rozpoznać oznaki emocjonalnego jedzenia i sprawi, że będziesz w stanie od razu dostrzec różnicę między głodem emocjonalnym a fizjologicznym. Dzięki tej umiejętności zadbasz o siebie tak, aby każda część ciebie – ciało, emocje, myśli i relacje – była prawdziwie nasycona”.

— JOHN ROBBINS, autor bestsellera  
„Diet for a New America”  
oraz prezydent Food Revolution Network.

„Jako działaczka na rzecz zdrowego stylu życia, obserwuję na własne oczy, jak wielkim wyzwaniem może być pokonanie emocjonalnego jedzenia. Mimo najlepszych chęci, wielu z nas bezrefleksyjnie sięga po przekąski lub objada się. Nie ulega wątpliwości, że jest to symptomem głębszych problemów. Dobrze napisana i wyczerpująca książka *Jedzenie emocjonalne – jak NIE jeść na pocieszenie* pomaga nam zrozumieć rolę, jaką odgrywa wczesne wychowanie zarówno w etiologii, jak i utrzymywaniu się problemów związanych z jedzeniem. Prosty, ale skuteczny plan Julie Simon, ujęty w ramach 12-tygodniowego programu, dociera do pierwotnych przyczyn problemu. Daje czytelnikom wszystkie narzędzia do tego, by poradzić sobie z problemem braku wewnętrznego połączenia, który napędza ich podjadanie. Jeśli ty lub ktoś, na kim ci zależy, zmaga się z emocjonalnym jedzeniem, ta książka jest lekturą obowiązkową”.

— KATHY FRESTON, autorka bestsellera „The Lean”

„Jako osoba, która pokonała skłonność do objadania się już ponad 30 lat temu, niechętnie polecam jakiegokolwiek prace na ten temat, ponieważ prawie wszystkie wydają się pozbawione autentycznego zrozumienia tego zaburzenia, a także człowieka, który jest nim dotknięty. Ta książka jest rzadkim wyjątkiem. Julie Simon delikatnie i przenikliwie wyprowadza czytelnika ze stanu frustracji i poczucia uwięzienia ku jasności i wolności. Dzięki solidnym naukowym podstawom i czułowemu sercu, Julie dociera do miejsca, w którym niewiele się znalazło: uzdrowienia, odnowy i wyzwolenia”.

— VICTORIA MORAN, autorka „The Love-Powered Diet”

„Mnóstwo ludzi zмага się z emocjonalnym jedzeniem. *Jedzenie emocjonalne – jak NIE jeść na pocieszenie* to fascynujący i praktyczny przewodnik, dzięki któremu odkryjemy źródło naszych problemów i nauczymy się eliminować je u podstaw”.

— DR NEAL D. BARNARD, autor „Breaking the Food Seduction”

# JEDZENIE EMOCJONALNE

– jak **NIE** jeść na pocieszenie

*Julie M. Simon*

przedmowa: dr Omar Manejwala

# JEDZENIE EMOCJONALNE

– jak **NIE** jeść na pocieszenie



Proste przeprogramowanie mózgu,  
by odzyskać zdrowie  
i skutecznie zwalczyć zajadanie emocji

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Julia Cudowska

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-290-1

Tytuł oryginału: *When Food Is Comfort: Nurture Yourself Mindfully, Rewire Your Brain, and End Emotional Eating*

Copyright © 2018 by Julie M. Simon  
„First published in the United States of America by New World Library”.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



*Dla tych, którzy poszukują pocieszenia i troski:  
niech ta książka zainspiruje Was,  
aby się uleczyć i odkryć, że prawdziwe źródło zdrowia  
leży w Was samych.*

# *Spis treści*

---

Przedmowa .....	13
Wstęp .....	17
Emocjonalne jedzenie: lista kontrolna .....	31

## **CZĘŚĆ PIERWSZA** **Opieka rodzicielska: Coś więcej niż jedzenie** **i dach nad głową**

1. Znaczenie wczesnej opieki .....	35
2. Co ma z tym wspólnego miłość? .....	43
3. Wszystko jest w twojej głowie .....	55
4. Ciało pamięta .....	71
5. Ale ja miałem świetnych rodziców... ..	89

## **CZĘŚĆ DRUGA**

### **Wewnętrzne odżywianie:**

#### **Jak stać się swoim najlepszym przyjacielem?**

6. Wspierający wewnętrzny głos .....	111
7. Umiejętność 1. Podnieś maskę: Nazywanie emocji i wrażeń płynących z ciała i podążanie za nimi .....	121
8. Umiejętność 2. Praktyka samoutwierdzenia .....	171
9. Umiejętność 3. Wzmocnienie sojuszu. Okazanie miłości, wsparcia i komfortu .....	191
10. Umiejętność 4. Jasno określ potrzeby .....	209
11. Umiejętność 5. Wychwyc i przeformułuj negatywne myśli .....	229
12. Umiejętność 6. Znajdź zasoby i daj sobie nadzieję .....	269
13. Umiejętność 7. Nazwij potrzeby i ustal granice .....	299

## **CZĘŚĆ TRZECIA**

### **To, co karmi**

14. Wyjdź do ludzi .....	329
15. Przyciągaj innych .....	333
16. Dbaj o relacje .....	365
Wnioski .....	385
Podziękowania .....	389
Przypisy .....	391
Bibliografia .....	397
O Autorce .....	407

## Przedmowa

---

Jedzenie, woda, schronienie. Większość ludzi jest zaznajomiona z tą listą podstawowych potrzeb. Konieczność zaspokojenia głodu jest czymś oczywistym. Każdego jednak dnia, miliony ludzi zmagają się z nieumiejętnością jedzenia w taki sposób, by nie niszczyć swojego zdrowia fizycznego i psychicznego, a także poczucia własnej wartości. Choć wydaje się to być niezwykle prostym zadaniem, podjęcie decyzji, co zjeść na kolejny posiłek i trzymanie się jej, jest dla wielu niewykonalne. Jako psychiatra, który przez całą swoją karierę zajmował się leczeniem różnego rodzaju uzależnień, widziałem niemal wszystkie możliwe odmiany tej walki. Jako były dyrektor medyczny jednego z najstarszych i największych ośrodków na świecie, Hazelden, pomogłem wielu osobom uporać się z konsekwencjami zachowań kompulsywnych, zaś jako autor bestsellerowej książki „Craving: Why We Can't Seem to Get Enough”, zgłębiłem zarówno naukę stojącą za mechanizmem pojawiania się zachcianek, jak i strategie skutecznego zarządzania nimi i zapobiegania im. Pojawiłem się w czołowych programach telewizyjnych, omawiając

niszczący wpływ napadowego jedzenia – większość z nich, w tym stacje CNN, CBS i ABC opisały mnie jako jednego z wiodących krajowych ekspertów w dziedzinie uzależnień. Zawsze jednak wyraźnie czułem, że o ile na temat choroby alkoholowej czy uzależnienia od narkotyków wiemy bardzo dużo, kompulsywne objadanie się pozostaje słabo zgłębiane.

W ramach badań przeprowadzonych w trakcie pisania książki „Craving”, spędziłem większość 2012 roku na rozmowach z naukowcami i ekspertami, próbując określić, dlaczego kompulsje są tak trudne i jak konkretnie należy się nimi zająć. Wyodrębniłem kwestie, które pomogły niezliczonym ludziom osiągnąć wolność od destruktywnych pragnień. Jednym z moich spostrzeżeń jest to, że wstyd napędza wiele zachowań autoagresywnych i że istnieje jedna skuteczna metoda jego eliminacji: miłość. Oznacza to, że jedzenie, woda i schronienie nie są jedynymi podstawowymi potrzebami człowieka – miłość również jest niezbędna do przetrwania. Zaobserwowałem również, że potrzeby zawsze muszą być zaspokojone – jeśli nie w konstruktywny, to w destruktywny sposób.

Natrafiwszy wtedy na pierwszą książkę Julie Simon, „The Emotional Eater’s Repair Manual”, byłem pod wrażeniem. Przeczytałem ją jednym tchem. Julie opracowała jasną, szczerą i efektywną metodę pomocy osobom, dla których jedzenie ma emocjonalne podłoże. Najpierw wyjaśnia problem, podkreślając, że modne diety nie są jego rozwiązaniem. Konstruuje pojęcie emocjonalnego głodu, analizuje rozmaite formy dbania o siebie, które mogą okazać się pomocne w jego zaspokojeniu. Poleciłem tę książkę wielu współpracownikom, którzy chętnie przekazują zawartą w niej wiedzę zarówno pacjentom, jak i znajomym. Poznałem wiele osób, które skorzystały z metod Julie, aby uleczyć rany będące źródłem destruktywnych nawyków żywieniowych.

W książce *Jedzenie emocjonalne – jak NIE jeść na pocieszenie* autorka opiera się na swojej wcześniejszej pracy, dogłębnie badając niezwykle ważne relacje między różnymi aspektami tego zagadnienia. Zaczynając od prostej listy kontrolnej, służącej ocenie skłonności do emocjonalnego jedzenia, bada, jak istotne jest wewnętrzne odżywianie oraz dlaczego i w jaki sposób jego brak prowadzi do poszukiwania zewnętrznych źródeł sytości i komfortu. Przedstawia te informacje w przekonujący sposób, podając konkretne, często osobiste dowody na to, że objadanie się wynika z braku zdolności do samokontroli. Julie sama cierpiała z powodu tych problemów i bez skrupowania prowadzi czytelnika przez proces uwalniania się od nich. Koncentruje się na tym, co praktyczne: w części 1 zgłębia powiązanie między doświadczeniami z dzieciństwa a potrzebą poszukiwania walidacji i ukojenia na zewnątrz. W części 2 zaś, autorka przedstawia siedem konkretnych umiejętności i ćwiczeń, które mogą pomóc w odzyskaniu kontroli nad swoim sposobem odżywiania.

Każda z umiejętności była dla mnie łatwa do zrozumienia, przykłady proste a ćwiczenia łagodne i przejrzyste. Podejrzewam, że większość czytelników będzie się identyfikować z podanymi przez autorkę sytuacjami i skorzysta z zalecanych przez nią metod.

Moje własne badania potwierdzają, że zaburzenia odżywiania często dotyczą po prostu relacji – mają odzwierciedlenie zarówno w tym, jak odnosimy się do samych siebie, jak i innych. Julie w części 3 eksploruje to, w jaki sposób przyciągnąć dobre związki oraz jak je wspierać i rozwijać. Tak, jak izolacja, samotność i dysfunkcyjne relacje mogą być potężnymi siłami destrukcyjnymi, tak ich przeciwieństwo – troskliwe, kochające, wspierające połączenia mogą prowadzić do satysfakcjonujących doświadczeń i wspomagać zdrowienie.

Książka *Jedzenie emocjonalne – jak NIE jeść na pocieszenie* jest lekka i pełna współczucia. Nastąpiły czasy, w których jedna trzecia

Amerykanów ma nadwagę, kolejna jedna trzecia jest otyła. Wiele osób z normatywną masą ciała zмага się z wyzwaniami związanymi z przejadaniem się. Kolejne książki o modnych dietach pojawiają się na rynku w alarmującym tempie... Ta publikacja nie mogła więc trafić na lepszy moment. Mam nadzieję, że czytelnik zmagający się z chaosem emocjonalnego jedzenia, usłyszy proste przesłanie Julie: „twoja historia nie jest twoim przeznaczeniem” i uwierzy, że zmiana oraz powrót do zdrowia są możliwe.

– dr Omar Manejwala, autor książki  
*Craving: Why We Can't Seem to Get Enough*  
[www.manejwala.com](http://www.manejwala.com)

## Wstęp

---

Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego niektórzy mogą trzymać swoje ulubione przekąski w domu, zjadając tylko jedną porcję naraz, a resztę zostawiając na później? Może nawet zdążyli już zapomnieć, że schowali gdzieś pyszne ciasteczka lub czekoladki? To osoby, które mogą podejść do szwedzkiego stołu i napełnić talerz, a po zjedzeniu posiłku wrócić po małą porcję deseru i... To wszystko. Nie biorą drugiej i trzeciej dokładki. *I nie myślą stale o jedzeniu.*

Jeśli czujesz się przytłoczony, mając wokół siebie zbyt dużo pokarmów, które są dla ciebie „triggerem”, czyli bodźcem do dalszego objadania lub przejadania się, sięgnąłeś po odpowiednią książkę. Prawdopodobnie wolisz nie gromadzić nadmiernie dużo kuszącego jedzenia w szafkach i lodówce? Jeżeli natomiast już się tam znajdują, cały czas o nich myślisz, prawda?

Bardzo możliwe, że przygotowujesz się w konkretny sposób do spotkań towarzyskich, wyjść do restauracji lub świąt, gdy wiesz, że będzie tam dużo twoich ulubionych potraw. Jeśli tego dobrze nie



zaplanujesz, nadmiernie koncentrujesz się na jedzeniu, przejadasz się, a następnie cierpisz z powodu dobrze znanego poczucia winy. Bądźmy szczerzy – czasem wracasz z jakiegoś spotkania syty, ale w domu pochłaniasz jeszcze więcej!

Być może przekonałeś sam siebie, że twoje nadmiarowe zachowania nie są aż tak złe. Kochasz dobre jedzenie, może nazywasz się nawet smakoszem. Czy to zbrodnia? Wszyscy, których znasz, jedzą i piją bez zahamowań raz na jakiś czas. Czemu to zatem taka wielka sprawa? Mogłoby być gorzej – przecież to nie uzależnienie od heroiny albo przegrywanie w kasynie całego majątku.

Tak naprawdę, sięgnąłeś po tę książkę dlatego, że jesteś zmęczony brakiem kontroli nad jedzeniem, a także kontrolą, które ono zdaje się mieć nad tobą. Miałeś wystarczająco dużo „spożywczych kaców” w życiu, by gdzieś w głębi duszy już wiedzieć, że brakuje ci równowagi i twoje objadanie się ma z tym coś wspólnego. Przymuszasz lub wiesz, że twoje zdrowie nie jest w najlepszym stanie. Możesz nie być usatysfakcjonowany swoją wagą. Może czujesz się winny i zawstydzony swoimi zwyczajami – czasem się nawet za nie nienawidzisz – i męczy cię kiepski obraz własnego ciała. Pamiętaj, że nie jesteś z tym sam.

Wiem z doświadczenia, że obsesja na punkcie jedzenia jest szalenie frustrująca. Spędziłam kawał życia uwięziona w cyklu, w którym najpierw objadałam się i tyłam, a potem przechodziłam na dietę. Miałam szczególną trudność, by trzymać się z dala od moich ulubionych przekąsek: chleba, muffinek, krakersów, rogalików, precli, czipsów, ciastek i cukierków, a także napojów z kofeiną, takich jak cola, kawa czy herbata.

Jeśli trzymałam w domu ulubione produkty, nieuchronnie kończyło się to obsesją na ich punkcie i objadaniem się, a następnie wyrzucaniem ich. Przez wiele lat, za każdym razem, kiedy przynosiłam

je z powrotem do domu na próbę, w ilości większej niż pojedyncza porcja, trzymałam się od nich z daleka przez dzień lub dwa, a potem, nie mogąc myśleć o niczym innym, wpadałam w kompulsywność i – cóż, znacie to.

Zdecydowanie byłam emocjonalnym pożeraczem. Miałam problemy z regulacją emocji i mogłam utknąć na długi czas w bolesnych stanach emocjonalnych, takich jak niepokój, złość, smutek, ból, wstyd, samotność, frustracja, depresja i beznadzieja. Jedzenie zmieniało skład chemiczny mojego mózgu, pomagając znieczulić ból związany z nieprzyjemnymi uczuciami, zwątpieniem w siebie i innymi negatywnymi myślami. Pomagało mi również rozładować stres. Z racji tego, że jedzenie jest przyjemne i ekscytujące, było dobrym sposobem na odwrócenie uwagi. Tymczasowo zapełniało wewnętrzną pustkę i koło niepokój, który regularnie odczuwałam, to było coś w rodzaju duchowego głodu.

Przez cały okres mojego objadania się, zawsze wierzyłam, że jedzenie i utrzymywanie zdrowej wagi ciała – między nadwagą a niedowagą – powinno być łatwe, wygodne i intuicyjne. Wiedziałam, że nie jesteśmy stworzeni do liczenia kalorii, śledzenia dokładnej ilości węglowodanów i tłuszczów, ważenia i mierzenia żywności lub naszych ciał. Przecież nasi przodkowie tego nie robili, a utrzymywali swoją wagę w optymalnym zakresie. I ty też możesz!

Dziesiątki lat badań potwierdziły, że nasze ciała, te fenomenalne maszyny, wykonują za nas wszystkie te zakulisowe obliczenia. Sygnalizują nam napady głodu i zachcianki, obliczają gęstość kaloryczną i odżywczą jedzenia, które spożywamy i próbują wyłączyć apetyt, sygnalizując uczucie sytości. Restrykcyjne diety nie są konieczne i nie stanowią odpowiedzi na problemy z wagą. W rzeczywistości odłączyła ona wielu z nas od intuicyjnej mądrości ciała. Najwyraźniej istnieje więcej elementów układanki dotyczącej objadania się.

Zgaduję, że podobnie jak ja, wiele razy próbowałeś poprawić swoje relacje z jedzeniem. Byłeś na każdej znanej ludzkości diecie i planie żywieniowym. Ale trudno ci było trzymać się restrykcyjnych zasad. Nawet jeśli początkowo tracisz na wadze i odzyskujesz poczucie kontroli, nadziei i motywacji, w pewnym momencie głód lub dyskomfort wysyła cię z powrotem do sprawdzonej formy uzyskania komfortu, ukojenia, przyjemności, ulgi, podniecenia i rozproszenia – jedzenia.

Znasz innych, którzy pokonali te demony, ale z jakiegoś powodu tobie się to jeszcze nie udało. Być może doszedłeś do wniosku, że ci ludzie mają silniejszą wolę lub są bardziej zdyscyplinowani, albo że mają mniej stresu. Może mają opiekuńczego partnera, przyjaciół i kochającą rodzinę, a ty nie. Wydaje ci się, że posiadają bardziej zrównoważoną chemię mózgu czy lepszą genetykę, albo że ty sam masz osobowościową tendencję do uzależnień.

Chociaż te czynniki mogą stanowić fragmenty układanki związanej z objadaniem się, istnieje jeszcze jeden, ważniejszy element, który często jest pomijany. Samokontrola, którą inni ludzie wydają się wykazywać wokół ulubionych potraw, może być w rzeczywistości wynikiem jakości opieki, którą otrzymali jako niemowlęta i małe dzieci; sposobu, w jaki ich obwody mózgowo, chemia mózgu i wzorce odpowiadania na stres rozwinęły się w środowisku wychowania, a także jak rozwinęły wczesne zdolności do dbania o siebie. Opanowanie umiejętności samoregulacji zależy w dużym stopniu od tego, czy doświadczyliśmy konsekwentnej, życzliwej, wspierającej i pomocnej obecności naszych opiekunów.

## Rozdział siódmy

---

# UMIEJĘTNOŚĆ 1. PODNIĘŚ MASKĘ

Nazywanie emocji i wrażeń płynących z ciała  
i podążanie za nimi

„Rozwijając zdolność koncentrowania uwagi na naszym wewnętrznym świecie, podnosimy dłuto, którego możemy użyć do ponownego wyrzeźbienia naszych połączeń neuronalnych, stymulując te obszary wzrostu w mózgu, które są kluczowe dla zdrowia psychicznego”.

– Daniel Siegel, *Mindsight*

**G**łówną przyczyną emocjonalnego jedzenia jest odcięcie się od siebie. Jesteś odłączony od najbardziej podstawowych sygnałów płynących z mózgu i ciała: emocji i ich fizycznego

odczuwania. Oczywiście, nadal doświadczasz nieprzyjemnych emocji, takich jak niepokój, frustracja, złość i smutek, a także niemiłych doznań, takich jak fizyczne pobudzenie, nerwowość, napięcie w szyi i ból głowy. Zgaduję, że gdy się pojawiają, rejestrujesz je i pozwalasz im istnieć tylko przez chwilę. Może nawet zaprzeczasz istnieniu jakichkolwiek uczuć: niektórzy z nas są całkiem wprawieni w odcinaniu się od emocji, których nie chcą. Przebywanie z intensywnymi emocjami i nieprzyjemnymi doznaniami cielesnymi nie jest łatwe.

Może się okazać, że czasami, kiedy odwrócisz swoją uwagę, uczucia wydają się znikać. Innym razem tkwisz w nich przez wiele godzin lub dni, odtwarzając problemy, które stanowią źródło bólu. Zostajesz uwięziony w emocjonalnej reaktywności i ryzykujesz, że twoje cierpienie odegra się na tobie lub innych. Jest bardziej prawdopodobne, że doświadczysz wówczas fizycznych dolegliwości, ponieważ twoje ciało kurczy się i napina w wysiłku, aby poradzić sobie z emocjonalnym bólem.

Problem w tym, że nie wiesz, jak radzić sobie z tymi nieprzyjemnymi stanami, zarówno wtedy, gdy ich doświadczasz, jak i po fakcie. Ten brak umiejętności sprawia, że tkwisz w miejscu i sięgasz po jedzenie. Przejadanie się lub niezrównoważone jedzenie jest próbą pocieszenia i uspokojenia siebie oraz odwrócenia uwagi od tych stanów. Jest to również próba sprawienia sobie przyjemności i napełnienia się czymś z zewnątrz.

Wewnętrzny świat emocji, doznań cielesnych, potrzeb i myśli kieruje naszym zachowaniem, jednak większość z nas nigdy nie otrzymała żadnych instrukcji ani edukacji w zakresie poznawania tego uniwersum. Wielu z nas zostało wychowanych w kulturze, która ceni racjonalność i stoicyzm. Doszliśmy do przekonania, że ekspresja emocjonalna jest oznaką słabości i że emocje najlepiej

trzymać w ukryciu. Zachęca się nas do jak najszybszego uporania się z problemami, rozczarowaniami i stratami.

Poruszanie się po naszym często niespokojnym wewnętrznym krajobrazie nie przychodzi nam naturalnie. Podobnie jak potrzebujemy lekcji muzyki, aby doskonalić talent do gry na instrumencie, lub pomocy trenera, aby wyszlifować nasze zdolności sportowe, tak musimy mieć pewne doświadczenia w dzieciństwie lub później, które pomogą nam rozwinąć umiejętność pracy z emocjami.

W dzieciństwie uczymy się doświadczać emocji i wyrażać je poprzez obserwację zachowań naszych opiekunów i innych znaczących osób. Metodą prób i błędów odkrywamy, czy ekspresja jest bezpieczna, czy też musimy ją tłumić (na przykład, gdy opiekun mówi: „Jeśli nie przestaniesz płakać, to naprawdę dam ci zaraz powód do płaczu!”). Rejestrujemy również, czy ktoś zwraca uwagę na nasze odczucia fizyczne („Łapiesz się za głowę – to znaczy, że cię boli, kochanie?”) i ruchy ciała („Zwijasz się w kłębek – jest ci zimno?”), czy też najlepiej, abyśmy się od nich odłączyli.

Jeśli brakuje ci umiejętności nazywania i śledzenia własnych emocji oraz wiedzy dotyczącej tego, w jaki sposób prezentują się one w twoim ciele, nie będziesz w stanie wyciągnąć z nich wniosków ani zarządzać nimi w przyszłości. Emocje i odczucia fizyczne, jak również ruch (np. zmarszczone brwi), przekazują ważne informacje o twoim środowisku wewnętrznym i zewnętrznym. Aby zrozumieć zachowania związane z emocjonalnym jedzeniem, musisz dostroić się do swojego wewnętrznego świata i zbadać go. Zrozumienie tego, co czujesz, jest pierwszym krokiem do określenia, czego naprawdę potrzebujesz i do rozwiązania problemu emocjonalnego jedzenia.

W tym rozdziale pokażę ci, jak zidentyfikować swoje emocje i pozostać z nimi, a nie odłączać się czy odgrywać je. Nauczysz się skanować swoje ciało i zrozumiesz, jak emocje pojawiają się w ciele

w postaci wrażeń. Podzielę się z tobą kilkoma technikami mindfulness, które pomogą ci zgłębić własne doznania. Poznasz też sposoby na stworzenie bezpiecznej przestrzeni, do której będziesz mógł się udać, gdy uczucia staną się zbyt trudne do zniesienia. Możesz być mile zaskoczony tym, jak łatwo jest praktykować połączenie z samym sobą.

## **Podnosimy maskę: Nauka samopołączenia**

Zaczynamy naszą praktykę wewnętrznego pielęgnowania od otwarcia maski, spojrzenia na silnik i sprawdzenia, co się dzieje w naszym wewnętrznym świecie. Tak jak mechanik, masz zamiar monitorować stan swojej maszynery, słuchać niepokojących sygnałów i dokonywać odpowiednich napraw, aby twoje potrzeby zostały zaspokojone a emocjonalna równowaga przywrócona.

Najlepszym momentem na podniesienie maski jest właśnie chwila, w której czujesz niepokój i masz ochotę sięgnąć po coś do jedzenia. To wtedy jesteś najbardziej świadomy nieprzyjemnych emocji oraz związanych z nimi doznań. Możesz też to zrobić, kiedy chcesz coś przekąsić, mimo że nie jesteś głodny lub kiedy czujesz się syty, ale mimo tego chcesz kontynuować posiłek. Możesz również ćwiczyć tę umiejętność, kiedy twoje myśli są autodestrukcyjne lub obsesyjne, kiedy czujesz się odrętwiały lub kiedy niekoniecznie masz świadomość własnego stanu emocjonalnego, ale chcesz sięgnąć po jedzenie dla przyjemności, rozproszenia uwagi i podniecenia.

### PODNOŚY MASKĘ

**Krok 1.** Zapytaj siebie „Jakich emocji w tym momencie doświadczam?”

**Krok 2.** Zwróć uwagę na odczucia płynące z ciała. Postaraj się po prostu zauważyć, co się pojawia.

Jeśli chcesz, możesz zamienić kolejność tych kroków.

Stosuję pojęcie „emocje”, aby odnieść się do jednowyrazowych etykiet, które stosujemy do opisanego naszych doświadczeń. Używam terminów „doznania” i „odczucia cielesne” w odniesieniu do naszych doświadczeń zmysłowych związanych z sytuacją, osobą lub wydarzeniem. Posługuję się określeniem „uczucia”, kiedy odnoszę się do obu powyższych.

***Krok 1. Zadaj sobie pytanie:  
„Jakich emocji doświadczam w tej chwili?”***

Niezależnie od tego, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie, wszyscy doświadczamy pełnego zakresu emocji i odpowiadających im odczuć cielesnych. Potrzeba tylko czasu i praktyki, aby nauczyć się je identyfikować i nazywać. Zatrzymaj się na chwilę i zastanów: Czy pozwalasz sobie na odczuwanie pełnego wachlarza emocji? Czy są jakieś szczególne emocje, których starasz się unikać za wszelką cenę, takie jak gniew, wstyd, poczucie winy czy żal, ponieważ są zbyt



silne lub zbyt mroczne, by sobie z nimi poradzić? Czy zauważyłeś, że pewne nieprzyjemne doznania cielesne towarzyszą konkretnym emocjom? Na przykład, kiedy jesteś niespokojny, czy zauważasz jakiś dyskomfort w klatce piersiowej? Kiedy jesteś rozdrażniony, czy czujesz napięcie mięśni w ramionach, szyi lub głowie? Czy masz tendencję do sięgania po pocieszające jedzenie w chwili, gdy te uczucia się pojawiają? Jak długo jesteś w stanie je tolerować, zanim zaczniesz szukać zewnętrznego źródła ulgi?

Jeśli w dzieciństwie wyrażanie emocji było dla Ciebie bezpieczne, prawdopodobnie łatwo jest Ci je zidentyfikować i nazwać, jeśli jednak nikt nie pomagał Ci regularnie ich przetwarzać, trudniej Ci będzie się z nimi zmierzyć. Kiedy już pozwolisz sobie na odczuwanie emocji, możesz być nimi przytłoczony, możesz czuć, że wpadasz w obsesję lub nawet zostać sparaliżowany przez to doświadczenie.

Jeśli w dzieciństwie wyrażanie emocji nie było bezpieczne, przez większość czasu możesz nie być nawet pewien, co czujesz. Emocje i odczucia cielesne mogą wydawać się nieznane i niekomfortowe. Podczas mojego dwunastotygodniowego programu, warsztatów i grup wsparcia, uczestnicy często mówią mi takie rzeczy:

„Zawsze staram się odwrócić uwagę od intensywnych uczuć.

Kto chciałby odczuwać tak wielki ból?”

„Boję się, że jeśli pozwolę sobie na odczuwanie wszystkich emocji, to one mnie obezwładnią i nie będę w stanie sobie z nimi poradzić”.

„Nie wiem, co zrobić z moimi emocjami lub doznaniem, które im towarzyszą – są takie nieprzyjemne”.

„Mogę doświadczać swoich uczuć tylko na krótko; potem jakoś się od nich odłączam”.

## UMIĘTNOŚĆ 1. PODNIEŚ MASKĘ

„Potrafię nazwać wiele z moich emocji, ale nigdy nie kojarzyłem ich z fizycznymi doznaniem. To wszystko jest dla mnie nowe”.

„Przez większość czasu czuję się odrętwiały; nie jestem pewien, czy cokolwiek czuję”.

Być może w twoim dzieciństwie akceptowane było wyrażanie tylko niektórych emocji. W mojej rodzinie można było czuć się smutnym lub rozczarowanym, ale nie wolno było wyrażać gniewu, zwłaszcza wobec matki. Nauczyłam się go tłumić, aby uniknąć konfrontacji i większego bólu. Doprowadziło to jednak do nawracających stanów beznadziei, depresji i bólów brzucha.

Możesz również odciąć się od konkretnych emocji, próbując odróżnić się od swoich opiekunów. Być może już dawno temu podjąłeś decyzję, że nie będziesz taki jak twoja smutna i przygnębiona matka. Czasem okazuje się, że regularnie tłumisz swój smutek, nawet jeśli skazuje cię to na bóle głowy i chroniczne poczucie odcięcia od siebie i innych.

### IDENTYFIKOWANIE EMOCJI

Musisz oderwać się na kilka minut od swojego zabieganego świata, aby uzyskać dostęp do emocji. Z czasem będziesz w stanie to zrobić zawsze i wszędzie. Znajdź spokojne miejsce, gdzie możesz być sam – nawet łazienka będzie odpowiednia. Na początku najlepiej jest siedzieć w pozycji wyprostowanej i uziemić się – poczuć stopy na podłodze i plecy na oparciu, ale gdy nabierzesz wprawy, możesz spróbować usiąść w dowolnej wygodnej pozycji. Leżenie nie jest zalecane, ponieważ często prowadzi do zasypiania, co jest podstępny sposobem na uniknięcie emocji. Weź kilka głębokich oddechów i wycisz swój umysł. Poproś swoje myślące

„ja” – hałaśliwą, generującą myśli część umysłu – aby na razie zamilkła.

W czasie, w którym pytasz siebie, jakich emocji doświadczasz, możesz użyć neutralnego głosu dorosłego lub swojego wewnętrznego opiekuna. Jeśli zdecydujesz się zacząć od głosu Wewnętrznego Wychowawcy, uzyskaj dostęp do swojego najbardziej współczującego, życzliwego i ciekawskiego dorosłego. Zapytaj młodą część siebie, swoje czujące „ja”: „Jakie emocje przeżywasz w tej chwili?”. Określenia dla emocji to tylko pojedyncze słowa, takie jak przestraszony, zmartwiony czy zły. Rozpocznij identyfikację swoich emocji od stwierdzenia „Czuję, że...”, na przykład: „Czuję się przestraszony” lub „Czuję się podekscytowany”. Skorzystaj z tabeli 1, „Siedem podstawowych emocji”, aby zidentyfikować ich jak najwięcej.

Możesz zauważyć, że doświadczasz wielu sprzecznych ze sobą stanów. Kiedy twoja najlepsza przyjaciółka znajduje wspaniałego partnera, możesz być szczęśliwy z tego powodu, ale także zazdrosny. Kiedy musisz pożegnać się ze swoim ukochanym zwierzęciem, który chorował od dwóch lat, możesz odczuwać ogromny smutek, ale także ulgę. Po prostu zauważ to, co przeżywasz, bez osądzania czy krytyki, tak jakbyś obserwował ciekawy pochód, który akurat cię mija. Zobacz, czy możesz pozwolić sobie na odczuwanie dowolnych emocji bez robienia z nimi czegośkolwiek. Wykorzystaj swoją gotowość i ciekawość: zamiast próbować pozbyć się nieprzyjemnych stanów, spójrz na nie jak na ważnych posłańców z wewnątrz, wartych twojej uwagi i czasu.

Może się okazać, że jesteś ograniczony w swoich doświadczeniach emocjonalnych i masz tendencję do odczuwania jednej lub dwóch głównych emocji. Być może niepokój i frustracja towarzyszą ci za każdym razem, gdy naprawdę jesteś smutny, rozczarowany, samotny, zły, winny lub zawstydzony. Być może odczuwasz złość wtedy, gdy u podłoża znajduje się tak naprawdę smutek, zranienie, strach czy

## UMIĘTNOŚĆ 1. PODNIEŚ MASKĘ

brak nadziei. Niektóre emocje, takie jak gniew, są bardziej pobudzające i energetyzujące, i możesz woleć doświadczać ich w miejscu tych deflacyjnych, takich jak smutek czy rozczarowanie. Korzystając z tabeli 1, sprawdź czy potrafisz zidentyfikować więcej emocji, niż zwykle sobie uświadamiasz.

Po tym, jak dasz sobie czas na doświadczenie emocji, zapisz je. Łatwo jest dać się rozproszyć innym myślom, gdy próbujesz robić wszystko w głowie. Możesz kupić dziennik specjalnie do tego celu, albo po prostu wziąć papier i zacząć pisać. Nie edytuj ani nie cenzuruj siebie. Jeśli obawiasz się, że ktoś mógłby to potem przeczytać, możesz wyrzucić swoje notatki do kosza lub je zniszczyć.

Badania wykazują, że prosty akt zapisania naszej relacji z niepokojącej sytuacji może obniżyć reaktywność fizjologiczną i zwiększyć poczucie dobrostanu. Niższa reaktywność oznacza, że nasze ciała są mniej zalane hormonami stresu. Oznacza to również łatwiejszy dostęp do naszego górnego, racjonalnego mózgu. Już sama ta praktyka, z czasem, może znacznie poprawić stan zdrowia i ograniczyć niewłaściwe odżywianie.

### MYLENIE MYŚLI Z EMOCJAMI

Kiedy zapytałam Liz (pracownicy socjalnej przedstawionej w rozdziale 2), co czuła po nieprzyjemnej rozmowie z matką o urodzinowych planach, szybko stwierdziła, że czuje się zaniepokojona, zawstydzona, nieprzystosowana i niegodna. Wiedziałam z naszej wcześniejszej wspólnej pracy, że mimo iż Liz dość łatwo identyfikowała i nazywała emocje, szybko uciekała się do swojego myślącego „ja”, dzieląc się ze mną raczej konkretną historią i swoimi myślami na jej temat. Pozostawanie z emocjami przez dłuższy czas oraz lokalizowanie i doświadczenie związanych z nimi doznań cielesnych było już nieco trudniejsze.



**Julie M. Simon** – jest licencjonowaną psychoterapeutką, autorką książek i coachem z prawie 30-letnim doświadczeniem. Pomaga osobom, które mierzą się z problemem nadmiernego jedzenia, skończyć z dietami, uzdrowić relację ze sobą i własnym ciałem, schudnąć oraz utrzymać ten stan. Mieszka w Los Angeles.

### Jak często zdarza ci się, że jesz, mimo że nie jesteś głodny? Przejdasz się? A może wybierasz niezdrowe przekąski, dobrze wiedząc, że ci nie służą?

Jeżeli na któreś z tych pytań odpowiedziałeś twierdząco, zdecydowanie jest to książka dla Ciebie! Teraz rozpoznasz oznaki jedzenia emocjonalnego i wreszcie będziesz w stanie dostrzec różnicę między głodem emocjonalnym a fizjologicznym. Dzięki tej umiejętności, a także prostym narzędziom, które oferuje ta książka, zadbasz o siebie tak, aby każda część Ciebie – ciało, emocje, myśli i relacje – była prawdziwie nasycona. Autorka uświadomi Ci, jak – zgodnie z założeniami nauki o neuroplastyczności – możesz przeprogramować swój mózg i tym samym osiągnąć optymalny poziom emocjonalnego zdrowia.

### Zdrowe odżywianie dla Twoich emocji

Patroni:

