

# Kiedy **Życie** **nie smakuje...**

...wtedy musi smakować jedzenie. Jemy więc. Dużo, słodko, czasem bez kontroli. „Jedzenie emocjonalne to w 90 procentach problem z relacjami. Reakcja na pustkę, na brak poczucia własnej wartości. Lekarstwo: batonik. Pan Bajeczny”, mówi coach zdrowia **Marta Pawłowska.**

# P

o co człowiekowi

## **jedzenie?**

Żeby mógł przeżyć. Podstawowa funkcja jedzenia to funkcja fizjologiczna. Po to dany nam jest głód.

## **A co się stało w przeciągu stuleci, że jemy, mówiąc ogólnie, nie tylko z głodu?**

Bo jest jeszcze apetyt. Czujemy głód i zaczynamy myśleć: a co ja bym właściwie zjadła? Na co mam ochotę? To już nie jest fizjologia. Warto rozróżnić dwa pojęcia: ochota i lubienie. Lubienie kształtuje się na kanwie nawyków. Na przykład wiem, że lubię czekoladę... I jest dłuższe w czasie. Ochota jest chwilowa. Tu i teraz. Zachcianka. Głód, apetyt, lubienie i ochota – to wszystko sprawia, że wybieramy pokarm. Jemy więc i w pewnym momencie następuje nasylenie. Stan fizjologiczny, który mówi: jest OK, mogę przestać jeść.



#### **I wtedy powinniśmy zrobić stop.**

Tak, ale często nie robimy. Bo możemy przestać jeść, ale jeszcze nie musimy. Więc jemy, bo to przyjemne. W końcu jednak pojawia się sytość.

#### **Ani kęsa więcej...**

Tak. Jeśli chcemy być w zgodzie z naturą, powinniśmy przestać jeść już przy nasyceniu. Centrum sytości mamy w mózgu, potrzeba ok. 20 minut, żeby mózg wysłał sygnał: przez kilka godzin niczego nie potrzebuję. Nie mamy takiego sygnału od razu – to pierwsza trudność. Jest

i druga: kwestie hormonalne, które zaburzają odczucie nasycenia i sytości. Np. kortyzol, hormon, który produkujemy w stresie. Jeśli jest nadprodukcja, obraz nasycenia mamy zafałszowany. I przejadamy się. Jeśli w stresie czy smutku zjemy coś, co nam smakuje, od razu poprawia nam się nastrój. Chcemy więc więcej. Co się stało przez wieki? Zepsuł nam się mechanizm nasycenia i sytości. Ale nie bez znaczenia jest tu także nasza coraz słabsza emocjonalność. Coraz więcej jest osób z zewnętrznym umiejscowieniem kontroli.

#### **Czyli?**

Czyli z nieumiejętnością brania odpowiedzialności za swoje życie i decyzje. Myślimy na przykład: moja dieta to zasługa trenera czy dietetyka. Nie moja. Mamy też problem ze spychaniem odpowiedzialności: jestem biedna, niekochana.

#### **Ale to chyba dobrze, że mamy coachów, dietetyków. Wiemy, czego nie wiemy, więc konsultujemy się ze specjalistami.**

Myślę, że jednak często nie wiemy, czego nie wiemy. Dopiero kiedy pojawiają się zaburzenia, choroby, kiedy zapętla nam się relacje z bliskimi, wtedy zaczynamy myśleć o przyczynach. I jeśli sięgamy po pomoc, to świetnie. Ale uważam, że jako ludzie słabniemy. Dużo na to wpływ ma choćby kult stałego rozwoju: jak się nie rozwijasz, to się cofasz. Kult warunkowanej wartości: jak nie skończysz tych studiów, będziesz nikim. Kult szczupłości i pięknego ciała, pęd życia, wielość oczekiwań niezbędnych do tego, żeby sobie poradzić. A na to nakłada się maksymalne ograniczenie czasu, czyli konieczność uproszczenia przyjemności do minimum. I właśnie tu wchodzi jedzenie jako jedna z tych łatwych przyjemności.

#### **Mówi pani, że problem jedzenia emocjonalnego dotyczy najczęściej osób wykształconych, świadomych. Dlaczego?**

Może dlatego, że żyją szybciej, intensywniej. W biegu. Wiedzą, że właśnie teraz mają dla siebie 10 minut i to musi im na długo wystarczyć. A jaką przyjemność można sobie zafundować w 10 minut? Zjeść coś smacznego. Do tego dochodzi „marketing otyłościowy” – jedzenie i pokusy na każdym kroku. Najprostsze wyjście: sięgnąć po batonik. Kiedy życie nie smakuje, musi smakować jedzenie – to zdanie bardzo prawdziwe.

#### **Proszę o prostą definicję jedzenia emocjonalnego – co to jest i kiedy nas dotyka?**

Gdy tracimy z oczu podstawowe funkcje jedzenia. To wyuczona reakcja na deficyty emocjonalne, nieumiejętność czytania własnych emocji, zarządzania nimi. Dobra wiadomość: ponieważ jest wyuczone, to można się oduczyć. Skąd się bierze problem? Często to dzieciństwo. Mówi się o całych rodzinach, w których są zaburzenia związane z jedzeniem. Jeśli się im z bliska przyjrzeć, widzimy wyraźnie brak szacunku dla indywidualizmu dziecka, apodyktyczność. Dziecko musi być ciche, idealne, podporządkowane. ▶

I jedynym polem, na którym może jeszcze podejmować decyzje, jest jedzenie. 90 procent anoreksji i bulimii to bunt wobec restrykcyjnych rodziców. Dzieje się to tam, gdzie problemy zamiatane są pod dywan, gdzie nie uczymy się radzić sobie z emocjami. I potem reagujemy jedzeniem na wszystkie emocje, których prawidłowo nie odczytujemy. Na smutek, samotność, także nudę.

### **Niepowodzenie w pracy: ciastko.**

Samotny wieczór: ciastko. Brak partnera, sensu życia, perspektyw: ciastko. Na ogół dotyczy to osób mających problem z relacjami. Nie potrafią mówić, co czują. Dziewczynka, która ma nadopiekuńczą mamę, często jest na tę mamę zła. Ale złości nie wyraża, bo boi się, że mamę straci – i emocje idą do środka. Chce je obezwładnić, więc je zasładza. Emocje można przeżywać albo przeżuwać.

### **Właściwie dlaczego to jest złe?**

#### **Rozumiem, jeśli pojawiają się kłopoty ze zdrowiem, otyłość. Ale jeśli nie?**

Jedna rzecz to to, co widać na zewnątrz, druga – co dzieje się w środku. Kobiety jedzące emocjonalnie najczęściej myślą cały czas o jedzeniu, ono stanowi centrum ich świata. Dają im do uzupełnienia takie zdanie: gdybym nie myślała tyle o jedzeniu, mogłabym... zrobiłabym...

#### **Ale nie myśleć o jedzeniu to dla nich generalna przebudowa życia. A dokopanie się do przyczyn kłopotów emocjonalnych bywa bolesne. Czy jest sens walczyć?**

To, że organizm sam zajada stres, to już jest walka. Gdy reaguje łaknieniem, to znaczy, że nie popada w apatię, tylko działa. To jakaś aktywność. Nie najlepsza, ale jednak. Czy to złe? Jeśli dzieje się tak raz na jakiś czas, można machnąć ręką, ale to się nie zdarza. I część tych kobiet, żeby utrzymać szczupłą sylwetkę, wchodzi w kolejne uzależnienie: od ćwiczeń.

#### **Przecież aktywność fizyczna jest zdrowa.**

Tak, ale to są ćwiczenia nałogowe. Słyszę: „Zjadłam dużą czekoladę i od razu poszłam biegać na dwie i pół godziny”.

Warunkujemy jedzenie, czyli coś, co ma nam dawać siłę do życia, aktywnością, która nie wynika wcale z fizjologicznych potrzeb organizmu, tylko jest odpowiedzią na inne uzależnienie. Kobieta, która na przykład ma okres i nie może ćwiczyć, potrafi przez ten czas nie jeść w ogóle!

### **Kiedy trafiają do pani?**

Kiedy są udreżone walką.

#### **Czyli najpierw musi pojawić się świadomość, że coś jest mocno nie tak.**

Pojawia się na ogół, kiedy bliscy zaczynają sygnalizować, bo widzą dziwne zachowania żony, mamy, przyjaciółki. Kobieta zjada na śniadanie cztery bułki i mówi mężowi, że jest głodna. Dziecko zauważa, że mama zabrała mu z szafki czekoladę, zjadła i po kryjomu wyrzuca puste opakowanie do kosza. Jak alkoholik butelkę. Rodzina wysyła sygnały, ale to ona musi zrozumieć, że nad tym nie panuje.

#### **Myśli o sobie przez pryzmat jedzenia?**

Tak, to warunkuje wszystkie jej działania. Jest mi źle, to jem, jest mi dobrze, to jem... Mam pacjentkę, cudowną panią architekt, która mówi, że nie jest w stanie przejść koło sklepu spożywczego. Do każdego musi wejść, żeby coś sobie kupić. Drobiazg nawet. Orzeszki, batonik, bułkę. I tak 15 razy dziennie. Jest w stanie w środku nocy wsiąść do samochodu i jechać na stację benzynową po coś słodkiego. A potem wstaje rano z kaczem moralnym. I takie umęczone kobiety trafiają do mnie. Mają na koncie stosy przeczytanych książek, dziesiątki przetestowanych diet. Szukają pomocy na zewnątrz, nie w sercu i umyśle. Dopiero kiedy zaczynamy pracować, pewne rzeczy do nich docierają. Jak zobaczysz wroga, to możesz z nim wygrać. Ale pierwsze, co robię, to każę im zejść ze sceny walki.

#### **To jak mają wygrać, skoro nie walczą?**

Schodzimy ze sceny walki z jedzeniem, ale pokazujemy prawdziwego wroga. Nie jest nim przecież samo jedzenie.

#### **Jeżeli uporządkują sferę jedzenia emocjonalnego, to emocje „naprawią się” same?**

Nie. Wtedy dopiero zaczyna się praca nad emocjami. Chyba że ktoś ma ukryty cel, żeby z tego nie wyjść. Bo jeśli chce obarczyć cały świat winą za to, że jest ofiarą, to nie jest mu na rękę wzmacnianie dobrego zdania o sobie, stawanie mocno na nogach. Jestem mała, biedna, a jakoś sobie jednak radzę – tylko ta nadwaga... Czasem ten ukryty cel jest tak mocny, że uniemożliwia podjęcie decyzji, żeby się zmienić. Ta ukryta motywacja jest silniejsza niż kłopot z jedzeniem. Kiedy zaczynamy pracować nad emocjami, widać, czy wystarczy moja pomoc jako

coacha, czy potrzebny będzie psychoterapeuta. Zastanawiamy się nad tym, czego właściwie ty od jedzenia oczekujesz. Jakie potrzeby do niego kierujesz. Często to pragnienie bezpieczeństwa, towarzysztwa. Kobiety samotne potrzebują towarzysza – Pana Bajecznego. I Pan Bajeczny ma wziąć za nie część odpowiedzialności.

#### **A jak im pani zabiera Pana Bajecznego, nie czują się głęboko nieszczęśliwe?**

Ja im go wcale nie zabieram. Mówię: „Dobra, adresujesz taką potrzebę i co dostajesz? Adresujesz potrzebę towarzysztwa, dostajesz poczucie winy. Stres. Złość na siebie. Wstyd przed znajomymi”. Podchodzimy do tego matematycznie. Spisujemy, że chce tego i tego, a dostaje pakiecik rzeczy niechcianych. Dużo czasu poświęcamy na rozpracowanie tego pakieciku. Jak dziewczyny zobaczą, że 80 procent tego, co dostają, to nie to, co adresują, otwierają im się oczy. Widzą, że to fałszywe równanie. A skoro adresują fałszywie, to gdzie zaadresować, żeby było prawdziwie? I przyglądamy się: jeśli brak ci towarzystwa, to dlaczego. Może jesteś niesympatyczna? Ludziom jest z tobą trudno? Jesteś panią prezes także w przyjaźni? A może za mało wychodzisz, nie dajesz sobie czasu na zbudowanie relacji? Pracujemy nad potrzebą relacji, przyjemności, nagradzania. I okazuje się, że jak mają sobie zrobić przyjemność inną niż jedzenie, to jest kłopot.

#### **Czyli najczęściej zakłócenia emocjonalne to zakłócenia relacji?**

Tak. W 90 procentach.

#### **Także wśród kobiet niesamotnych?**

Tak, także wśród mam i żon. Jeśli kobieta nie wyniesie z domu umiejętności komunikacji, jeśli do tego dostanie męża apodyktycznego, takiego, jaki był jej ojciec, nie uniesie tego. Ona adresuje do niego potrzeby, on ich nie realizuje, ona chce gadać, on nie, ona nie ma przyjaciółek, bo on zaborczy, więc ona ucieka w jedzenie. Kładzie dzieci spać, mąż siada do komputera, a ona idzie do kuchni. Jest ona i Pan Lodówka. Próbuje zrozumieć, co takiego się dzieje, że kobieta otoczona ludźmi popada w osamotnienie. Czuje się coraz gorzej, szuka lekarstwa, plastra dostępnego na wyciągnięcie ręki.

#### **I najczęściej są to słodczy?**

Tak. U osób, które mają duży poziom lęku, to zawsze są słodczyce. To smak łatwy, smak bezpieczeństwa, mleka matki, dostajemy go jeszcze w wodach płodowych. Dobrze się kojarzy.

### **Zaczyna pani od równania: co chcesz i co dostajesz?**

Tak, to jest pierwszy krok. Robimy rachunek, zapisujemy, żeby to mieć przed oczami.

### **A następny krok?**

Przyglądamy się, skąd to się wzięło. Idziemy do źródła, do korzeni.

## Kładziesz dzieci spać, mąż siada do komputera, a ty idziesz do kuchni. Jest poczucie osamotnienia i... **Pan Lodówka. A potem moralny kac**

Patrzmy, gdzie zaczął się problem, jak się umacniał. Najtrudniej wyrzucić z życia to, czego nauczyliśmy się we wczesnym dzieciństwie. Kolejny krok: zaakceptowanie. A potem zastanawiamy się, jak to zmienić tu i teraz. Gdzie jest te pięć momentów, nawyków, kiedy jedzenie emocjonalne ujawnia się najmocniej. Jakie sytuacje je wspierają, jakie konteksty, jacy ludzie je wzmacniają. Robimy mapę życia i pracujemy nad zmianą tych kontekstów. Mam pacjentkę, która uwielbia drożdżówki. Jak przechodzi w drodze do pracy obok cukierni, to zapach stamtąd przenosi ją do dzieciństwa, przywołuje miłe wspomnienia – i po prostu musi wejść i kupić tę drożdżówkę. A jak już kupuje, to nie umie kupić jednej, kupuje trzy albo i cztery. Co robić? Zmieniłyśmy drogę do pracy. Zmieniłyśmy kanał. Kiedy już widziałam, że się wzmocniła, dałam jej nowe zadanie. Miała wejść do cukierni, powiedzieć: „Dzień dobry, życzę miłego dnia”, po czym wyjść.

### **Jest pani sadystką!**

Jestem. Robiła tak przez miesiąc. Potem kolejny krok. Miała zamówić coś niewielkiego, ale w smaku innym niż ten ukochany, na przykład słonym, zanieść to do pracy i tam zjeść. Tak, bywam sadystką, kiedy stykam się z kobietami,

które przez lata budowały sobie poczucie bezradności. Trzeba zbudować w nich nowe przekonanie na własny temat.

### **Ale warunki zewnętrzne przecież się nie zmieniają. Mąż dalej siedzi przed komputerem...**

Tak, ale ona się zmienia i teraz to nie będzie jej tak ruszać. Bo on nie jest tak ważny, jak jej emocje. Dlaczego tak ją bolało, że on siedzi przed tym komputerem? Gdy zaczyna być pewniejsza siebie, radośniejsza, to i do tego podchodzi inaczej. Zaczyna pewne rzeczy inicjować, artykułować potrzeby. Często słyszę:

„Dlaczego on mnie nie przytula, powinien wiedzieć, że tego potrzebuję”. Pewnie powinien, może nawet kiedyś wiedział, ale po 15 latach zapomniał. Trzeba przypomnieć. Za tydzień ona przychodzi i mówi: „Od pół roku nie było seksu, a teraz był, i to jaki fajny!”. Ale żeby to osiągnąć, czasem muszę być sadystką. A jak każe płuć słodczymi, to dopiero jestem!

### **A każe pani?**

Tak. Bo z uzależnieniem od cukru trzeba coś zrobić. Więc pracujemy nad tym, żeby smak słodki nie był wiodący. Żeby pojawiał się smak słony, wytrawny. Przystajemy mówić o słodczykach, a zaczynamy o smakołykach. I nagle okazuje się, że w sumie to ona lubi sushi. No i to plucie. Pierwsze dwa kęsy bierzesz do ust, ciumkasz i wypluwasz. Resztę możesz zjeść. Chodzi o to, żeby mózg dostał komunikat: ja wcale nie muszę tego jeść – jak wypluwasz, to znaczy, że nie smakuje.

### **Aż tak można mózg zmanipulować?**

Można. Mózg jest neuroplastyczny, można mu zaszczyć inne nawyki. Jemy całą sobą – jeśli plujemy, osłabia się poczucie: muszę to zjeść. Zmniejszamy porcje słodkości. Dziewczyny często robią błąd: biorą sobie małą porcję tortu, zjadają, chcą więcej, a nie mogą,

bo już przecież zjadły... Robimy inaczej. Bierzymy porządną porcję i odsuwamy talerz. Ona sama robi ten gest odsunięcia. To komunikat: nie chcę tego zjeść. Jak będę miała ochotę, to zjem, ale pół godziny po obiedzie, żeby dać sobie czas na pojawienie się uczucia sytości. I wtedy okazuje się, że nie ma już wcale ochoty na tę całą wielką porcję. Takie oduczanie trwa minimum pół roku, czasem rok. I zmieniamy talerz, ale nie dietę, tylko zasady. Odsміecamy go i budujemy od nowa. Sprawdzamy, co nas syci. Wprowadzamy skalę głodu i sytości – głód na pięć, sytość na siedem, czyli za 10 minut będzie 10, więc nie potrzebuję teraz jeść. Uczymy się swojego organizmu. I zajmujemy się tą przestrzenią czasową, która kiedyś zakładała nieograniczone jedzenie. Wolny wieczór? Idziesz pobiegać.

### **Ale nie nałogowo.**

Kiedy dziewczyny ćwiczą, mówią: „To moja pasja”. OK, to teraz przez dwa tygodnie powstrzymujesz się do ćwiczeń i obserwujesz. Siebie, najbliższych. I opisujesz emocje. Jeśli po dwóch dniach jesteś niezdolna, jeśli czujesz się jak przy rzucaniu nałogu, sama zauważasz, że to nie było czyste. Że coś do tych ćwiczeń adresowałaś. Jak to zobaczą, czasem w ogóle przestają ćwiczyć. A potem małymi kroczkami wracają. Ale już nie tak szalenie. Dwa razy w tygodniu na przykład. Uczą się na nowo siebie, mówią o potrzebach, także o złości. Robimy listy przyjemności na różne sytuacje – na pięć minut i na godzinę. I realizujemy.

### **A czy taka przyjemność, którą odhaczamy na liście, nie przestaje być przyjemnością?**

To zależy. Bo celem listy jest, żeby kobiety przypomniały sobie, co je cieszy poza czekoladą. Pani menedżer projektów unijnych przysłała z tą listą i mówi: „Zapomniałam, że genialnie robię na szydełku i że kiedyś to uwielbiałam”. Nie robiła tego 20 lat! Teraz zaczęła i odkryła, że to ją wycisza. Na początku jest bunt, potem zaczyna się praca. Słuchanie siebie, zatrzymanie się na sobie. To jest cudowne!

### **Obserwuje pani dużo recydywy?**

Nie. Bo kiedy kobieta stanie na nogach, nie ma powodów, by rzucać się na batoniki. Podnosi oczy na świat, nie tylko na talerz smakołyków.

ROZMAWIAŁA *Joanna Derda*