

V zajetí **JÍDLA**

Co znamenají naše nutkavé chutě
a jak je překonat



Doreen Virtue, Ph.D.

V ZAJETÍ JÍDLA

Proč máme stále chuť jíst
a jak to překonat

Doreen Virtue, PhD

*Na památku
mé milované babičky
Pearl E. Reynoldsové*

OBSAH

Předmluva	9
Poděkování	13

ČÁST PRVNÍ: Důvěřujte svým vnitřním pocitům

KAPITOLA 1:

Úvod: tuk je záležitost duše.....	17
-----------------------------------	----

KAPITOLA 2:

Pocity SZNS	39
-------------------	----

KAPITOLA 3

Emoční hlad: znaky, spouštěcí mechanismy a vítězství nad ním	49
--	----

KAPITOLA 4:

Jaká emoce řídí vaši chuť k jídlu? (Otestujte se)	61
---	----

KAPITOLA 5

Chuť k jídlu: umožňuje přežít	77
-------------------------------------	----

KAPITOLA 6

Proč jíme víc ze švédských stolů a při oslavách? (Odpověď vás možná překvapí!)	97
---	----

KAPITOLA 7

Jak ovlivňuje tělesnou hmotnost povaha	115
--	-----

ČÁST DRUHÁ: Interpretace touhy po jídle 121

KAPITOLA 8:

Jak jídlo mění náladu	123
-----------------------------	-----

KAPITOLA 9:

Jak si od bažení pomůžeme sami	149
--------------------------------------	-----

KAPITOLA 10:

Potrava pro duši: jak vyléčit podstatu neustálé touhy po jídle	155
--	-----

ČÁST TŘETÍ: Co se skrývá za touhami po jídle 169

KAPITOLA 11:

Bažení po čokoládě: Hlad po lásce 171

KAPITOLA 12:

Jste závislí na čokoládě? (Test) 185

KAPITOLA 13:

Závislost na mléčných výrobcích: proti depresi 193

KAPITOLA 14:

Slané pochoutky: stres, zlost a strach 201

KAPITOLA 15:

Ostrá jídla: honba za zážitky 215

KAPITOLA 16:

Bažení po nápojích: energie jako na houpačce 223

KAPITOLA 17:

Ořechy a arašídové máslo: touha po zábavě 233

KAPITOLA 18:

Chléb, rýže a těstoviny: útěcha a uklidnění 241

KAPITOLA 19:

Sušenky, dorty a koláče: touha po objetí, radosti a pocitu jistoty 249

KAPITOLA 20:

Touha po bonbonech: sladký životabudič, odměna a zábava 255

KAPITOLA 21:

Tučná jídla: zaplnění prázdnoty 265

KAPITOLA 22:

Láska přináší pocit nasycení 273

ČÁST ČTVRTÁ: Bažení po jednotlivých jídlech – přehled 277

KAPITOLA 23:

Zjistěte příčinu svého bažení 279

Důvěrný průzkum mezi čtenáři 317

Slovníček pojmů 319

Odkazy 329

Užitečné adresy pro ty, kteří hledají pomoc 349

Rejstřík 353

O autorce 358

PŘEDMLUVA

Kniha *V zajetí jídla* je výsledkem mnohaletých výzkumů silné touhy po jídle na poli vědeckém, psychologickém i metafyzickém. Napsala jsem ji, abyste si vy, kdo ji čtete, dovedli vysvětlit, jaké emoce vaše přejídání způsobují, a dokázali je zvládnout. Je určena všem, kdo chtějí zhubnout a váhu si přirozeným procesem snižování chuti k jídlu udržet.

O váze a chuti k jídlu jsem se hodně dověděla na základě vlastní zkušenosti s bažením po jídle. Naučila jsem se, že udržet si váhu jde ruku v ruce se zachováním duševního klidu. Pracovala jsem také s mnoha ženami a muži po celém světě a pomáhala jim, aby si i oni přirozeným způsobem snížili touhu po jídle.

Poprvé jsem se začala zajímat hlouběji o chuť k jídlu, když jsem bojovala s vlastní závislostí na zmrzlině a chlebu. Moje matka byla praktikující příslušnicí církve Christian Science a otec psal a redigoval knihy o tom, že nelze akceptovat jakákoli omezení, a tak jsem vychovaná v tom, že jsme se narodili dokonalí, k obrazu Stvořitele, a že fyzické i duševní problémy mají původ v psychice. Vyrůstala jsem s tím, že nesprávné názory, negativní myšlenky a očekávání toho nejhoršího jsou příčinou nemocí, nehod a neštěstí.

Bylo mi něco přes dvacet, když se mi chuť k jídlu vymkla kontrole, a přirozeně jsem tedy hledala příčinu v emocích. V té době nebyly k mání knihy o poruchách příjmu potravy a neexistovaly ani podpůrné skupiny. Musela jsem si odpovědi na

to, proč mám neustále potřebu cpát se zmrzlinou a chlebem, najít sama.

Říká se, že když žák má zájem, učitel se objeví. U mě to bylo, když jsem pracovala v nemocnici jako terapeutka se závislými na drogách a s alkoholiky. Jak se dočtete v první kapitole, zjistila jsem, že styl osobnosti mých klientů se shodoval s jejich volbou drogy. Ti, kteří byli závislí na heroinu, se hodně lišili od závislých na marihuaně, a osobnost alkoholiků byla úplně jiná než uživatelů kokainu. Neustále jsem si doplňovala seznam vzájemných souvislosti mezi osobností konkrétního člověka a drogou, kterou si zvolil.

Domnívala jsem se, že zkoumám *jiné* lidi, netušila jsem však, že tím zkoumám sebe! Došlo mi to v okamžiku, když jsem pracovala s několika závislými na heroinu. Nikdy jsem se k této droze nedostala, nikdy jsem ji neviděla a neměla jsem ponětí, jaké to je neustále po heroinu bažit. Abych se dokázala vcítit do jejich pocitů, když líčili chuť na heroin, musela jsem se zamyslet nad svou vlastní nezřízenou touhou po čokoládovém dortu a po zmrzlině. Drogově závislí popisovali, jak je to táhne k injekční stříkačce a jak jsou vůči tomu bezmocní. Já jsem si v mysli zaměnila heroin za představu čokoládového dortu. Tento postup mi pomohl porozumět nezvladatelným touhám mých klientů mnohem lépe.

Musím přiznat, že jsem zpočátku měla sklon závislé na heroinu do určité míry soudit. Bylo to ode mě tehdy pěkně pokrytecké! Oni sem přišli dobrovolně, aby se tu podrobili léčbě, zatímco já jsem si to každý večer namířila z nemocnice rovnou do nejbližší zmrzlinárny vyhlášené firmy Baskin-Robbins! Ve chvíli, kdy jsem si dokázala upřímně říct: *Klientům se závislostí pomáháš, ale ty se v té své na jídle pořád utápíš*, už nešlo couvnout. Neměla jsem jinou volbu, než se z toho dostat.

Následujících jedenáct let mi přineslo báječnou úzdravu, spoustu vědomostí a splněných snů. Pochopila jsem, proč jsem pořád měla takový hlad: bála jsem se svých vnitřních pocitů. V nitru jsem cítila, že mám udělat něco se svým manželstvím i se svou profesí, a bála jsem se uvěřit tomu, co mi tělo říkalo. Myslela jsem si, že to nedokážu! Proto jsem se tomuto hlasu snažila „zacpat pusou“ jídlem.

Jakmile jsem konečně začala poslouchat svůj instinkt místo toho, abych ho jídlem dusila, život se mi radikálně změnil. Z tlusté, nešťastné ženy, které se nedostává peněz ani lásky, se stala štíhlá psychoterapeutka, která má spoustu přátel, lásky i peněz. Poznala jsem, že instinkt nikdy nelže; to jen *my* nevěnujeme pozornost jeho moudrosti a nedůvěřujeme jeho vedení.

Pak jsem začala studovat poruchy příjmu potravy a psychologické aspekty, které bažení po jídle vyvolávají. Přišla jsem na to, že stejně jako u mých klientů závislých na drogách koresponduje neřízená chuť na určité jídlo s typem osobnosti konkrétního člověka a jeho emočním stavem. Své poznatky jsem začala prezentovat na workshopech a hovořit o nich s klienty a výsledky byly ohromující. Zjistila jsem totiž, že místo toho, abych se celé hodiny, dny nebo měsíce snažila odhalit emoční problém, jeho interpretace prostřednictvím nezvladatelné touhy po jídle mi umožnila obejít klientovy obranné mechanismy a dostat se přímo k jádru věci.

Výsledek mého výzkumu nyní držíte v rukou. Jsou zde informace, které potřebujete k tomu, abyste si upřímně přiznali, proč po určitém jídle tolik bažíte. K tomu jsem přidala také řadu návrhů a rad jak se nepřejídat, jak omezit emočně podmíněný příjem potravy a znovu získat vyváženou chuť k jídlu.

Cesta od přejídání k normálnímu jedení není jednoduchá, ale je nutná. Pro mě znamená volbu mezi tím, že budu uvězněná v tuku, nebo bude můj duch svobodný, ničím nesužovaný a tělo lehké. Doufám, že stejně jako já se i vy rozhodnete vymanit z tukového sevření!

— Doreen Virtue
Havaj

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat Jill Kramerové, Reidovi Tracymu, Kristině Tracyové, Jeannie Liberatiové, Christy Salinasové, Amy Rose Grigoriouové, Billovi a Joan Hananovým, Adě Montgomeryové, Pearl E. Reynoldsové, Mary Bakerové Eddyové, Catherine Ponderové, Forestu Hollymu, Marianne Williamsonové, Normanu Vincentu Pealeovi, Sheldonu Koppovi, Viktoru Franklovi, Grantu Virtueovi a Chucku Virtueovi.

Veliké díky patří mým klientům, účastníkům workshopů a také mnoha ženám, které mi napsaly, když si přečetly moji knihu *Zbavte se svých kil bolesti; Pochopte souvislost mezi zneužitím, stresem a přejídáním*. Otevřenost, s jakou popisujete své pocity zoufalství i naděje, na mě zapůsobila mimořádně silně. Za vaši reakci na léčivé poselství této knihy vám mnohokrát děkuji!

ČÁST PRVNÍ

DŮVĚŘUJTE SVÝM
VNITŘNÍM POCITŮM

Poznámka: Kdekoliv se v této knize zmiňuji o výzkumu, který provedl někdo jiný, používám číslované odkazy [¹]. Odkazují na seznam v příloze této knihy. Tyto poznámky neobsahují žádný další materiál, pouze uvádějí zdroje zabývající se konkrétním tématem, pokud byste se o něm chtěli dovědět víc. I když se rozhodnete nevěnovat odkazům pozornost, při čtení knihy vám žádná informace nebo sdělení neunikne.

KAPITOLA 1

ÚVOD: TUK JE ZÁLEŽITOST DUŠE

Každá vaše část je dokonalá, celistvá a úplná – chuť k jídlu nevyjímaje. Vaše nenasytost a touha po jídle neznamená, že by s vámi bylo něco špatně nebo že byste měli slabou vůli. Prostě jen poukazují na to, že chuť k jídlu vám funguje přesně tak, jak v danou chvíli má.

Celé vaše tělo, včetně chutě k jídlu, ukazuje, do jaké míry je v pohodě vaše mysl. Chuť k jídlu je jako palubní deska letadla – má varovat, když začne docházet duchovní a emoční palivo. Hlad je červená kontrolka, která signalizuje „Potřebuji být víc v pohodě!“

Zvířata přibývají na váze, když se připravují na zimní spánek. Lidé, kteří nosí kila navíc, prodělávají spánek duchovní a svůj skutečný potenciál nevnímají. Nadváha jim slouží jako ochrana proti pocíťovanému nebezpečí a nedostatku ve světě, který je ve skutečnosti plný bezpečí a hojnosti. Je načase procitnout z tohoto těžkého a únavného spánku z nadváhy a přejídání. Když vystoupíte z tmavé jeskyně, kde jste přezimovali, na denní světlo, zažijete ten pravý pocit věčného jara, naplněný tvořivostí, úspěchem a energií.

V minulosti jste se možná snažili *zahubit* svoji chuť k jídlu vnějšími prostředky, jako jsou diety, prášky nebo pilulky. Sami jste zjistili, že tyto metody nefungují dlouho. Místo toho je třeba, abyste si chuť k jídlu *uzdravili*, a sice vlastními silami. Právě takový postup předkládám na následujících stránkách.

Není náhodou, že v určitém okamžiku lačníte po určitém jídle. Každý má chuť na to jídlo, o kterém se domnívá, že mu navodí klid mysli. Touha po jídle vzniká ze dvou důvodů: buď toužíme cítit se lépe po emocionální stránce, nebo si chceme zvýšit hladinu energie. Chceme se cítit energičtěji, nebo klidněji. Bezpečněji a sebevědoměji. Méně našťvaně či ustaraně.

Všichni živí tvorové se snaží uspokojit svoji základní potřebu jídla, vody, odpočinku, přístřeší a duševní pohody. Pokud některá z těchto potřeb není naplněna, tělo vám dává najevo, že máte situaci napravit. Tento proces udržování příjemné a zdravé rovnováhy těla a mysli se nazývá *homeostáza*.

Zmíněný princip homeostázy vám řekne, abyste si oblékli bundu, když je vám zima, abyste se napili, když máte žízeň, a abyste spali, když jste unavení. Jakmile ztratíte duševní pohodu, vaše vnitřní pocity vás nasměrují k tomu, abyste podnikli něco k nápravě této znepokojující situace. Pokud nic neuděláte, dostaví se negativní emoce, například deprese. Vaše tělo má nicméně i nadále tendenci udržet homeostázu, a proto se snaží navázat s vámi další kontakt. Vaše chuť k jídlu ví, které jídlo vám dodá toužebnou emoci nebo energii – které vás tedy dočasně vrátí do stavu duševní pohody.

Každé jídlo, po kterém bažíte, vám dokáže změnit náladu nebo energii tak, že se na nějaký čas vrátíte zpět do homeostázy. Jak se dále dočtete, přirozená inteligence lidského těla je ohromující.

Vnitřní pocity

Centrem našich emocí je oblast břicha. Tady cítíme strach, vzrušení, zlost i lásku. Zřejmě jste už někdy zažili některý z následujících pocitů:

- Vzrušením vás šimralo v žaludku.
- Zamilovali jste se a v důsledku toho jste ztratili chuť k jídlu.
- Vaše intuice přišla v podobě „zvláštního pocitu v břiše“.
- Strachem nebo obavami se vám svíral žaludek.
- Z nervozity vám bylo nevolno nebo vás bolel žaludek.
- Měli jste pocit hladu, protože jste byli osamělí, ve stresu nebo jste se nudili.
- Měli jste hrozný strach, až vám z toho bylo nevolno.
- Nedokázali jste „spolknout“ nebo „strávit“ nepříjemnou situaci.
- Někdo se vás snažil „krmit“ lžemi.
- Hladověli jste po pozornosti nebo lásce.
- Měli jste někoho plné zuby.

Intuice neboli to, co cítíte kolem žaludku, nás směřuje a vede. Naše nitro je pojítkem mezi inteligencí vesmíru a lidskou zkušeností. Tento vnitřní hlas v sobě obsahuje miliony let moudrosti zděděné po našich jeskynních předcích. Říká nám, zda se dotýčný chová čestně, nebo ne, na jakou profesní dráhu se dát, jaký si koupit dům, koho si vzít atd.

Když nasloucháme vnitřním pocitům, odměnou je nám vždy pocit duševního klidu. Jakmile nás děsí pokyny vycházející z našeho nitra („Bojím se dělat vysněnou kariéru, protože mám strach, že se mi to nepodaří.“), umlčíme vnitřní hlas tím, že do sebe něco naházíme nebo nalijeme, například jídlo nebo alkohol.

Bylo mi 22, když jsem to zažila poprvé. Byla jsem mladá maminka žijící v manželství, které na tom bylo bídě citově i finančně. S obtížemi jsme platili nájem a živili syny. Žili jsme ve stresu a v obavách, a proto jsme se neustále hádali. Každý den nás listonoš zásobil upomínkami za nezaplacené složenky.

Můj manžel byl ztělesněním strachu a jednou z jeho největších obav bylo, že bych ho mohla opustit kvůli jinému muži. Na obranu proti tomuto strachu mě neustále krmil negativními řečmi. Říkal mi, že jsem tlustá, ošklivá, hloupá a k ničemu a že mě žádný jiný muž nebude chtít – už proto, že mám dvě děti. Tuhle lež říkal tak často, že jsem jí nakonec uvěřila. Jeho lži mě hypnotizovaly a přesvědčily mě, že si nic lepšího nezasloužím.

Přesto jsem si udržovala vnitřní představu o svém životě, jaký měl podle mě být. Jako by se mi v mysli promítaly diapozitivy, viděla jsem se šťastná a svobodná. Živě jsem si představovala sebe coby psychoterapeutku a autorku knih, která žije v domě u vody, je v dobré kondici, má zdravé tělo a štíhlou postavu. Dnes vím, že to byl Bůh, kdo ke mně promlouval prostřednictvím mých vnitřních pocitů.

Kdykoliv jsem si dovolila tento svůj sen přiznat, dostala jsem nesmírný strach. Vyprávěla jsem ho manželovi, a ten se mi vysmál. Jak můžu já, nevzdělaná žena v domácnosti, která se stará o rodinu, nemá peníze a postrádá jakékoliv sebevědomí, být jen pomýšlet na to, že bych dosáhla tak vysokého cíle? Ta moje vnitřní vize mě děsila, protože jsem nevěřila, že bych si zasloužila něco dobrého. Ostatní lidé si dobro zaslouží, ale já ne. Tímto způsobem ve mně moje nitro vyvolávalo pocit strachu.

Přímý způsob, jak se s tímto typem strachu vypořádat, je důvěřovat svému instinktu a řídit se jeho pokyny. Já jsem si nejprve zvolila ne zrovna šťastnou alternativu, která spočívala v tom, že jsem svůj vnitřní hlas umlčovala přejídáním. Házela jsem do sebe jídlo, tloustla jsem a tloušťka byla dalším potvrzením toho, že si nezasloužím svých cílů dosáhnout.

V té době nade mnou moje prohry a životní rány natolik vítězily, že jsem si říkala: „Nevím, co dělám!“ Když jsem se od nich konečně dokázala odpoutat a dovolit Bohu, aby se o ně

postaral, začala jsem svému nitru důvěřovat. Naslouchala jsem tomuto vnitřnímu rádci a odhodlala se mu věřit. Měla jsem za to, že Bůh by mi nedal úkol bez toho, aby mě zároveň nevybavil dostatečnou zásobou talentu, tvořivosti a odvahy.

To bylo to nejlepší rozhodnutí mého života. Pochopila jsem, že kdykoliv mě něco svede na scestí, je to tím, že neposlouchám svůj vnitřní hlas. Je to ve chvíli, kdy přestanu být v pohodě, a v důsledku toho mě přepadne obrovská touha po jídle. Pak se přejídám, a tak vzniká začarovaný kruh.

Když jsem ale začala svému vnitřnímu hlasu naslouchat, byla jsem nasměrována k naplnění svých snů. Začala jsem studovat, psala jsem články a udržovala si o svých snech jasnou a přesnou představu. Moje vnitřní pocity mě převedly přes nezdary a pochybnosti. Díky tvrdé práci a modlitbám jsem se stala tím, co jsem tolikrát viděla ve svých představách – psychoterapeutkou, která se pravidelně objevuje v celostátní televizi, a autorkou nejprodávanějších knih.

O všechny mé potřeby a požadavky je postaráno, protože vím, že si dobro zasloužím. Vy si dobro zasloužíte také. Všichni si ho zasloužíme.

Když následujeme své instinkty, nemůžeme udělat chybu. Naplníme Boží záměr, který v konečném důsledku pomáhá i ostatním, zejména členům naší rodiny. Není důvod se přejídat, když je naše mysl v klidu a pohodě. Nechat se vést svým nitrem způsobí ve vašem životě zázraky!

Je načase se vyléčit

Jestliže se potýkáte s nadváhou a držením různých diet, zřejmě už moc dobře víte, jak zhubnout! Méně jíst a víc se hýbat – v tom není žádná věda. Přesto Američané váží víc než kdykoliv

předtím, což spočívá v jejich přílišné chuti k jídlu. Kdybychom nebyli neustále hladoví, neměli bychom s nadváhou problémy.

Informace v této knize vám pomohou zmírnit bažení po jídle. Ujasníte si, *proč* máte stále chuť na určité jídlo, a ta se postupně vytratí, nebo dokonce zmizí. Budete mít pocit, že máte jídlo víc pod kontrolou. Místo toho, aby vám krabice sušenek přikazovala, že ji máte sníst, budete si sami moci rozhodnout, zda si vezmete dvě, jednu nebo také žádnou sušenku.

Naučíte se moji málo známou metodu interpretace touhy po jídle. Jakmile budete vědět, jak si své touhy vysvětlit, už vás nikdy nepřepadne naléhavá potřeba se přejíst.

Bažení po jídle je jako noční můra

Vysvětlení touhy po jídle se podobá výkladu zlých snů. Noční můry a nezvladatelné chutě mají koneckonců mnoho společného. Všem se nám zdají špatné sny, když se snažíme vyhnout konfrontaci s nepříjemnými myšlenkami nebo pocity.

Způsob, jak se zbavit nočních můr, je stejný, jako zbavit se bažení po jídle. V prvním případě jdete přímo ke zdroji starostí s prací, penězi, přáteli, láskou, rodinou, zdravím nebo čímkoliv jiným. Někdy však příčina strachu není na první pohled zřejmá. Často se nechceme podívat pravdě do očí, tedy na rozpor mezi pocity a přesvědčením. Tento strach nám brání provést změny, které by v nás nastolily psychickou pohodu.

V takových případech je nejlepším řešením špatný sen nebo bažení po jídle vyložit. Tento výklad vám nastaví zrcadlo a umožní vám, abyste okamžitě poznali původ své emoční nepohody či bolesti. Jakmile odhalíte původce, podniknete ty správné kroky a oprostíte se od minulosti.

Výklad snů je disciplína, která se studuje od dob Freuda, a většina terapeutů, jako jsem já, ho pravidelně během léčby používá. Terapeutovi i klientovi pomáhá obejít obranné mechanismy a rychle pochopit hluboko uložená přesvědčení, která spouští mechanismus nezdravého jednání.

Když jsem před lety začala s interpretací nejrůznějších závislostí na jídle, přišla jsem na to, že je mnohem spolehlivější než interpretace snů, neboť je ve hře jen málo proměnných. Při výkladu snů musí terapeut posuzovat, co pro konkrétního člověka, kterému se daný sen zdál, znamenají jednotlivé symboly. Voda, barvy, budovy, vozidla a lidé se ve snech vyskytují často a pro každého mohou mít úplně jiný význam a důležitost.

V případech závislosti na jídle jsou však významy skryté za jednotlivými jídly mnohem jednoznačnější. Například interpretace toho, co znamená neustálá touha po arašídovém másle s křupavými kousky, je neměnná; tento typ závislosti téměř vždy poukazuje na osobu ve stresu, která je naštvaná, frustrovaná a potřebuje zábavu a odpočinek.

Každé jídlo souvisí s určitou náladou. Kdykoliv se vám chuť k jídlu vymkne kontrole, je to proto, že se chcete cítit víc nabití energií, uvolněnější nebo chcete mít lepší náladu. Intuitivně toužíte přesně po tom jídle, které přinese kýžený efekt.

Studiem souvislosti mezi náladou a závislostí na jídle se kromě mě zabývali i jiní odborníci. Jejich výsledky potvrzují mé závěry, že na to, aby bylo možné přesně zjistit konkrétní emoční problém, stačí vědět, po jakém jídle člověk baží.

Například Bernard Lyman, PhD, univerzitní profesor z Britské Kolumbie, požádal 200 lidí, aby si představili 22 různých emocí, včetně zlosti, nudy, deprese, samoty a radosti. Účastníci studie si pak konkrétní emoci vybavili a dr. Lyman se jich ptal, na co zrovna mají chuť.

Výsledky byly statisticky významné – to znamená, že byly jednoznačnější, než by tomu bylo v případě náhody. Obliba konkrétního jídla souvisela s konkrétní emocí. Tabulka na následující straně ukazuje, k jakým závěrům dr. Lyman došel. Je zajímavé, že „strach“ vytváří velkou chuť na něco k zakousnutí – zdravého i nezdravého – a že „láska“ a „pocit štěstí“ vyvolávají silnou chuť na moučník (nejspíš čokoládový, ačkoliv to v této studii není specifikováno). Na základě výsledků svého výzkumu dospěl dr. Lyman k závěru, že různé chutě zcela jasně souvisejí s různými emocemi.¹

Bažení po určitém jídle v závislosti na vyvolaných pocitech u celkového počtu 200 studentů (vyjádřeno v procentech)

	Úzkostný	Šťastný	Milující	Sebevědomý	Slavnostní
Salát	2	5	12	11	6
Polévka	6	1	0	2	6
Vajíčka	3	1	2	3	1
Ryba	0	4	4	15	3
Maso	11	29	28	26	23
Drůbež	0	3	1	6	5
Zapečené maso se zeleninou	2	6	2	8	3
Jídlo z fast foodu	6	12	6	4	2
Zelenina	3	23	16	11	18
Sýr	1	6	4	6	0
Ovoce	6	11	10	7	7
Sendvič	8	4	2	3	3
Moučník	3	15	10	1	3
Mléko	5	2	1	0	2
Džus	2	1	0	1	0
Malá svačina – zdravá	20	13	9	7	8
Malá svačina – nezdravá	20	9	7	1	3
Nealko nápoje	11	6	3	6	8
Alkohol	0	6	14	3	0
Nic	19	3	18	7	17
Cokoliv	4	8	12	14	5
Nevím	2	3	6	3	9

Zdroj: Lyman, 1982¹

Chuť k jídlu uzdravte, neničte ji

Myslím si, že s výkladem, co znamená toužit po určitém jídle, se budete seznamovat rádi. Když přednáším nebo se účastním televizních či rozhlasových pořadů, kde mluvím o závislosti na jídle, lidé z publika vždy chtějí znát vysvětlení své touhy. Proto jsem se rozhodla napsat tuto knihu, abyste se naučili interpretovat ji u sebe, u členů své rodiny i svých přátel.

Budete žasnout nad tím, jak je vaše chuť k jídlu moudrá, i nad tím, jak je vaše intuice přesná, když toužíte po jídle, které dokonale odpovídá požadovanému emocionálnímu nebo fyzickému stavu!

Dovolte mi otázku: Co se týče vaší chuti k jídlu, stravovacích návyků nebo váhy, máte pocit, že vás touha po jídle ovládá? Zdá se vám někdy, že nemáte jinou možnost, než si jídlo, po kterém tak bažíte, prostě vzít? Jsou chvíle, kdy nedokážete myslet na nic jiného než na jídlo? Ať už vás to táhne k čokoládě, hamburgerům se sýrem, chlebu nebo ke zmrzlině, není pro vás nesmírně frustrující potýkat se se závislostí na jídle?

Žaludek říká: „Chci to – HNED TEĎ!“

Rozum oponuje: „Ne, tohle nemůžeš. Jde to na tloušťku. Potřebuješ zhubnout. Zapomeň na to.“

Žaludek odmlouvá: „Ale já to chci!“ Čím víc rozum říká ne, tím víc si to jídlo chcete dát.

Ve skrytu duše víme, že hlad zřídka kdy vychází z fyzické potřeby. Obvykle představuje přání, abychom se cítili lépe *právě teď*. Tak, jako zvíře v kleci přechází sem a tam, chuť krouží kolem myšlenek, plánů a energetického stavu. Představujete si dopodrobna jídlo, po kterém bažíte: jak chutná, kde se dá koupit, jak ho připravit. Také si představujete, jak odčiníte přijaté kalorie a gramy tuku tím, že si zacvičíte nebo vynecháte snídani.

Je to kruh závislosti, v němž vám honba za jídlem zabírá velkou část života. Najednou už nad sebou nemáte kontrolu. Má ji jídlo. Jestliže jste jako já, pak nechcete zbytek života strávit bojem. Dobrá zpráva je, že ani nemusíte. Otázky tělesné hmotnosti a jídla nemusejí představovat neustálý potyčku mezi silou vůle a apetitem, pokud uděláte následující:

Přestaňte se soustředit na neustálé shazování přebytkých kilogramů a místo toho obraťte svou pozornost k zachování duševního klidu.

Jestliže budete v pohodě psychicky, budete mít touhu po jídle stále pod kontrolou! Někdy ale není dost zřejmé, co vás z toho zmatku vyvede a přinese vám kýžený klid. V té chvíli pomůže interpretace bažení po jídle – ukáže vám, které oblasti života je třeba věnovat pozornost.

Každá potravinu, po níž nezvladatelně toužíte, souvisí s konkrétní emocí nebo věcí, která si žádá vaši pozornost. Když se potýkáte s depresí, nejspíš máte velkou chuť na mléčné výrobky, jako je sýr nebo zmrzlina. Když máte strach, sáhnete po něčem křupavém, jako jsou chipsy nebo oříšky. V podstatě existuje biologický i psychologický důvod pro závislost na jídle, ať je to cokoliv. Jakmile objevíte emoci, která se za tím skrývá, pocítíte úlevu pramenící z toho, že jste k sobě byli upřímní. V tu chvíli se vaše touha po jídle zmenší.

Každou potravinu tvoří minerály, aminokyseliny, textura, vůně a další vlastnosti, které ovlivňují náladu a energii. Některé mají povzbuzující účinky, jiné naopak uklidňují, další aktivují v mozku centrum slasti. Jídlo má tedy schopnost měnit náladu, má „psychoaktivní“ vlastnosti. A právě takové vlastnosti mají i léky, které se předepisují na depresi, úzkost nebo astma!

Nálada, kterou si intuitivně přejete mít, určuje, po jakém jídle toužíte. Pokud se cítíte deprimovaní nebo letargičtí, tíhnete k jídlu, které vám zlepší náladu. Pokud jste nervózní či podráždění, budete mít velkou chuť na jídlo, které vám zklidní nervy. Nudíte se? Vaše bažení vás nasměruje k jídlu, které vám v mozku aktivuje chemické látky vyvolávající potěšení nebo vzrušení.

Abych svá zjištění něčím doložila, začlenila jsem do této knihy také materiál, který vychází z rozsáhlého výzkumu ve třech oblastech:

1. **Vědecké studie**, prováděné na univerzitách po celém světě, týkající se psychoaktivních (tedy náladu měnících) vlastností jednotlivých potravin. Zároveň jsem shromáždila nejnovější studie o chuti k jídlu u lidí (dětí i dospělých) a u zvířat, o potravinových preferencích a vlivu cvičení na receptory v mozku a chuť k jídlu.
2. **Tradiční čínská medicína** a její teorie o „energii“ jídla. Zajímavé je, že tvrzení Číňanů, že jídlo dokáže povzbudit i uklidnit, je v naprostém souladu s moderními vědeckými výzkumy! Potraviny označené již před několika sty lety jako „pálivé“ (což podle čínského lékařství není chuť, nýbrž povzbuzující schopnost) se shodují s těmi, kterou dnes nazýváme vazokonstriktory (látky stahující cévy) nebo stimulanty.
3. **Individuální rozhovory** vedené v klinických podmínkách i na mých workshopech. Studium tisíců žen a mužů jsem si jejich touhu po jídle dokázala dát do souvislosti s jejich emočními problémy a nejčastěji se objevujícími náladami.

Také jsem si vedla přesné záznamy o svých vlastních závislostech na jídle a jim odpovídajícím náladám.

Je zajímavé, že všechny tyto tři zdroje informací – moderní vědecký výzkum, pojetí tradiční čínské medicíny a mnou vedené rozhovory – poskytují podobné závěry ohledně souvislosti konkrétního jídla s konkrétní emocí.

Bažení po jídle vysvětluje všechno

Každý pochopitelně může dostat hlad. Nezvladatelná touha po jídle, mnohem silnější *normální* chuť k jídlu, a dokonce i víc než chuť, kterou v nás vyvolávají opulentní oslavy, je trvalá, otravná a vlezlá. Navíc člověku hatí dobře míněné stravovací a výživové plány.

Bažení po jídle dle mé definice je **posedlá touha po určitém druhu jídla**. Je to jiné, než když máme hlad na cokoli, co se namane v lednici nebo ve spíži. Liší se to také od situace, kdy se přejíme třeba burských oříšků nebo popcornu jen proto, že byly v dosahu. Bažení po jídle znamená neodbytné myšlenky a touhy po určitém druhu nebo kategorii potravin, jako je například čokoláda, bramborové lupínky nebo jídla mexická kuchyně. Někdy se objeví i „zdravé“ bažení po ovoci, zelenině nebo obilovinách, ale většina závislostí se týká průmyslově vyráběných potravin s velkým obsahem tuku.

Zatímco normální, zdravý apetit s rozumnými stravovacími návyky je příjemný, posedlá touha po jídle otravuje. Nezvladatelná chuť se plete do svobodného rozhodování, zda si to jídlo vezmeme, nebo si ho odepřeme. Bažení nás ovládá a nikdo není rád něčím otrokem.

Jsem pevně přesvědčená, že *nezvladatelná touha po jídle má na svědomí všechna ta obézní těla, nedodržené diety i všechny*

nemoci související se stravováním. Jakmile se nám podaří přestat po jídle bažít, nezdravé stravovací návyky zmizí. Vždyť obezita není způsobena nedostatkem znalostí o výživě, ale příliš aktivní chutí k jídlu. Určitě mi dáte za pravdu, že kdybychom neměli pořád hlad, neměli bychom přece důvod se přejídat.

Kdysi jsme možná mohli svádět nezdravé stravovací návyky na neznalost. Dnes však už většina lidí zná doporučení pro zdravou výživu s nízkým obsahem tuku, ke které patří také pravidelné cvičení. Prakticky každé dítě školou povinné se učí základy výživy a každý, kdo má přístup k médiím – časopisům, novinám, rozhlasu nebo televizi – je bombardován informacemi o tom, jak je třeba jíst hodně ovoce a zeleniny a snížit příjem nasycených mastných kyselin. Slyšíme to ze všech stran!

Dvě studie zkoumaly, jaké znalosti o výživě má průměrně vzdělaný člověk. V roce 1958 odpovídalo 300 britských žen na otázky týkající se nutričního složení jednotlivých potravin. O dvacet let později provedla jiná skupina vědců podobný průzkum na jiných třech stovkách žen, kterým byly položeny stejné otázky. Podívejte se, jak rozdílné jsou odpovědi v odstupu dvaceti let!²

Procento znalostí o složení potravin, prováděné na vzorku 300 žen

	1958	1978
Vitaminy	44 %	98 %
Bílkoviny	27 %	97 %
Kalorie	14 %	96 %
Sacharidy	3 %	86 %
Tuky	3 %	94 %

Zdroje: Jenkins; British National Foundation²

Pokud by byl stejný průzkum proveden dnes, povědomí o složení potravin by se pravděpodobně ještě více přiblížilo hodnotě 100 procent. Přesto jsou Američané zavalitější než kdy předtím – jak uvádí National Center for Health Statistics (Národní centrum pro zdravotnickou statistiku), 34 % z nich má v současné době nadváhu, zatímco v roce 1988 to bylo jen 25 procent. Proč tomu tak je v době, kdy téměř každý, kdo četl nějakou knihu nebo časopis o zdraví nebo hovořil s lékařem, ví, jak je důležitá strava s nízkým podílem tuku a pravidelné cvičení? Jsem přesvědčena, že u Američanů je důvodem stále se rozšiřujícího obvodu v pase psychicky podmíněné přejídání.

Je tedy jasné, že problém nespočívá v nedostatku informací o výživě. Jedna studie dokonce zjistila, že obézní lidé a ti, kteří drželi nějakou dietu, toho o výživě věděli podstatně víc než lidé s normální váhou, kteří nedrželi žádnou dietu.³ Výživová poradkyně Jane Thomasová zkoumala vztah mezi vědomostmi o výživě a skladbou jídelníčku a došla k závěru, že „...způsob stravování se zřejmě nezmění jen proto, že by někdo disponoval těmi správnými znalostmi“.⁴

Ačkoliv se spotřeba tuku v průměrné americké domácnosti snížila, celkové množství kalorií, které Američané jídlem přijmou, vzrostlo. Vzhledem k tomu, že žijeme ve stále větším stresu a nejistotě, přirozeně hledáme zdroj útěchy a uklidnění. Pro mnoho lidí je tím zdrojem jídlo.

Ke zdravějšímu způsobu stravování pomůže jen jedno: pochopit, *proč* člověk baží po určitém druhu jídla. Jakmile si přiznáte, že vaše nezvladatelná touha po máslových sušenkách s arašídami nebo čemkoli jiném vlastně znamená, že toužíte uklidnit se a trochu se pobavit, začnete mít pocit, že chuť k jídlu už nemáte tak velkou a nemá nad vámi absolutní nadvládu.

Co s tím má společného váha?

Pracuji s chorobnými jedlíky už řadu let a vždy mě fascinovali klienti (většinou ženy), kteří dokázali odrecitovat průměrné množství kalorií, tuků a sacharidů u téměř jakékoliv potraviny. Měli doma tucty knih o dietách a přečetli spoustu článků o tom, jak zhubnout. Všichni věděli, *jak* přebytečná kila shodit – jak jsem již uvedla, problém tedy nespočívá v nedostatku znalostí o výživě. Skutečným problémem byla jejich naprosto nekontrolovatelná chuť k jídlu. Dala by se přirovnat ke koni s udidlem v hubě, kterého se jezdec marně snaží řídit. A právě tak se chová apetit těchto klientů, jenž nad nimi převzal moc.

Nezáleželo na tom, kolik si koupili knih nebo přečetli článků o dietách, do kolika cvičebních kurzů se zapsali nebo kolik džínsů o několik čísel menších si koupili. Váha mých klientů vždy závisela na míře jejich bažení po jídle.

Zde je několik výroků, které jsem slýchala nejčastěji:

„Jak se můžu zbavit toho nutkání dát si čokoládu?“

„Pomozte mi! Nedokážu přestat jíst hamburgery se sýrem a s hranolky! Víím, že to jde na tloušťku, ale moje touha po nich je nezvladatelná. Co mám dělat?“

„Proč mám pořád chuť na zmrzlinu?“

„Mám pocit, že to jediné, co chci ve dne v noci dělat, je uzobávat něco křupavého a slaného!“

Není to k zbláznění, když se jedna část vašeho života – jídlo – natolik vymkne kontrole?

Ráda bych zdůraznila, že nejsem zastáncem redukčních diet. Kdyby naše společnost trochu upustila ze svých přísných měřítek ohledně tělesné hmotnosti, byla bych první, kdo by vyšel do ulic a jásal. Pokud se někdo rozhodne, že bude tlustý,

a opravdu je přesvědčený, že je šťastný, fajn. Jestliže jsou lidé šťastní a spokojení s množstvím jídla, jež snědí, a s množstvím svojí energie, je všechno v pořádku. Pokud však k sobě budou skutečně upřímní, pravděpodobně si přiznají, že je neustálá touha po jídle tak trochu otravuje. No, vlastně je otravuje hodně! Nikdo přece nechce být něčím otrokem.

Když jsem na svém těle nosila skoro 25 kilogramů tuku navíc, zoufale jsem chtěla věřit tomu, že jsem šťastná. Seděla jsem u televize, jedla zmrzlinu přímo z vaničky a myslela si, že jsem v ráji. Ve skutečnosti jsem však jen dusila zmrzlinou své vnitřní pocity, které mi říkaly: „Nežiješ životem, jakým bys měla žít!“ Nechtěla jsem se podívat na to, jak zmrzačený život jsem žila.

Jak jsem již uvedla, byla jsem tlustá, nešťastná žena v domácnosti, která podceňovala sama sebe. V hloubi svého nitra jsem snila o tom, že budu mít úspěch v práci a budu bydlet v domě svých snů. Ten sen mě však nesmírně děsil! Tolik jsem se bála neúspěchu, že jsem se snažila myšlenky na něj zapudit. Dokud jsem měla žaludek plný, dokázala jsem si předstírat, že můj život je O. K. Místo toho, abych důvěřovala svému nitru, házela jsem do něj jídlo.

Tahle metoda můj život jen zhoršovala a mé tělo stále tloustlo. Byla jsem hodně zadlužená, neustále jsem se hádala s manželem a nebyla jsem si jistá svojí inteligencí, sebeúctou a přitažlivostí. Vzhledem k tomu, že můj život vypadal tak bídně, bála jsem se, že když něco změním, jen tím všechno ještě zhorším. Čím více jsem ignorovala své vnitřní pocity, tím silněji jsem toužila po jídle. Když se teď ohlížím zpátky, zdá se to všechno tak paradoxní. Řešení mého neutěšeného života i problémů s nadváhou bylo po ruce.

Jednou jsem se cítila tak pokořená životními bolestmi, že jsem se přestala snažit všechny a všechno kontrolovat.

Ze zoufalství jsem začala naslouchat hlasu ve svém nitru, který mi pomohl najít správnou cestu.

Naslouchat svému instinktu znamená usilovat dnes a denně o udržení rovnováhy. Pokaždé, když se řídím jeho radami, jsem v naprosté pohodě a žádná touha po jídle mě neovládá. Jakmile však ignoruji, co mi vnitřní hlas říká, a snažím se mít nad věcmi kontrolu, pohoda se vytrácí a znovu se objevuje bažení po jídle. V tu chvíli svou nezvladatelnou chuť k jídlu analyzuji a to mě dostane přímo k rozhovoru se svým nitrem.

Kdybychom neměli potřebu se přejídat, problémy s nadváhou by neexistovaly. Kdyby se naše touha po jídle pohybovala v normálních mezích, nikdy bychom nebyli v pokušení spořádat celý pytlík chipsů, vaničku zmrzliny nebo plechovku arašídů. Tento bod stojí za to zopakovat: *Přejídáme se jen proto, že nás nějaký vtíravý pocit nutí, abychom jedli, a doufáme, že se díky onomu jídlu budeme cítit lépe, budeme šťastnější a budeme mít víc energie.*

Pokud tedy máte plné zuby toho, že vás vaše bažení po jídle terorizuje, výborně! Pojďme s tím něco udělat. Čtete dál a zjistíte, proč vás vaše psychika a nedostatek energie nutí k tomu, abyste se přecpávali. Dočtete se také o alternativách k přejídání, jež vám přinesou psychickou úlevu, kterou hledáte.

Namísto toho, abyste se snažili chuť k jídlu *zničit*, ji můžete *uzdravit*.

Vaše bažení má důvod

Kariéru psychoterapeutky jsem začala jako poradkyně pro otázky drogové závislosti a alkoholismu v jedné jihokaliifornské nemocnici. Byla to pro mě pořádná škola. Velkou část své práce jsem strávila rozhovory s pacienty a všimla jsem

si, že droga, kterou si konkrétní člověk vybral, byla zřejmě již předem určená jeho osobními a psychickými problémy – to znamená, že lidé závislí na kokainu se lišili od těch, kteří příliš kouřili marihuanu.

Dokonce i pacienti závislí na kombinaci několika drog měli charakteristické povahy. Ti, kteří byli na kokainu, kolísali mezi workoholismem k zcela laxním přístupem k životu. Jejich osobnost i droga je nutily pracovat. Potom spali (i několik dní!) nebo se vyhýbali svým povinnostem.

Závislí na marihuaně naproti tomu měli velký strach z „hyperaktivity“ a tráva je zpomalovala. U kuřáků způsobovala prudké změny nálad. Když droga vyprchala, byli mrzutí tak, jako jsem nikdy nezažila. Jakmile si však zapálili jointa, zklidnili se.

Čím větším množstvím případů jsem se zabývala, tím víc mě fascinovaly jasné rozdíly v osobnostních stylech jednotlivých uživatelů drog.

Po několika letech práce s narkomany a alkoholiky jsem měla možnost zahájit a vést program, který se věnoval poruchám příjmu potravy. Byla jsem ohromena zjištěním, že mezi těmito klienty byly také pozoruhodné rozdíly v osobnostech, které se zdály být podmíněné jídlem, jež tito lidé jedli nejčastěji.

Lidé, kteří se cpali čokoládou, se nepodobali těm, kteří se cpali hamburgery se sýrem. A klienti, kteří se přejídali mléčnými výrobky, se velmi lišili od těch, kteří bažili po chlebu.

Netrvalo dlouho a dokázala jsem rozeznat psychické problémy člověka jen tím, že jsem si poslechla, po jakém jídle baží. V roce 1990 jsem se začala objevovat v talk show vysílaných v celostátních i regionálních televizních stanicích a mluvit jsem o závislosti na jídle. Když mi někdo řekl, na jakém jídle ujíždí,

dokázala jsem správně určit příčinu. Dokonce jsem v přímém přenosu v celostátní televizi přesně interpretovala touhu po jídle u Phila Donahua, Geralda Rivery a Sally Jessy Raphaelové (to bylo skutečně hodně odvážné, ale byla jsem skálopevně přesvědčená, že moje teorie je správná).

Začala jsem zkoumat chuť k jídlu a bažení po jídle a překvapilo mě, když jsem zjistila, kolik psychoaktivních látek obsažených v potravinách se shoduje s látkami v lécích na předpis a v nelegálních drogách. Například *fenyletylamin*, obsažený v čokoládě, je hlavní složkou nepovolené „designerské drogy“ *extáze*, původně známé jako MDMA. Tyramin a pyrazin, které jsou v ořechách, kávě, kvašených potravinách, kyselé smetaně, ve zrajících sýrech a dalších, jsou základem antidepresiv a léků na roztažení průdušek u astmatiků.

Není proto divu, že existuje tolik vzájemných souvislostí mezi bažením po jídle a mými zkušenostmi s drogově závislými! Závislost na jídle dokonale odráží závislost na lécích na předpis nebo na nelegálních drogách, jak jsem to před lety zažila v nemocnici. Jediný rozdíl je v tom, že holdování jídlu nemá takové morální, sociální a právní důsledky jako v případě zneužívání drog. Došla jsem také k závěru, že pro drogově závislé je snazší „s tím přestat“ než pro lidi závislé na jídle. Bez drog totiž přežijete, ale bez jídla ne. Každý den stojíme před rozhodnutím a vybíráme si, co sníme a čemu se vyhneme.

Přirozený způsob jak zhubnout

Když se snažíme zabít chuť k jídlu bylinkami, „čaji na hubnutí“ nebo léky, vůbec si neprospíváme. Bažení po jídle nás může naučit mnohému o našich pocitech. Místo toho, abychom chuť

k jídlu *ničili*, můžeme ji *uzdravit* tím, že budeme naslouchat její moudrosti.

To je přirozený způsob, jak zhubnout. Jsme tady proto, abychom měli pocit lehkosti na duchu i na těle, nikoliv proto, aby nás srážely starosti, deprese, frustrace či pocity viny! Jakmile si dokážeme svoji nezvladatelnou touhu po jídle vyložit a pochopíme její pravý význam, náš apetit se přirozeně vrátí k normálu. Když se vám sníží chuť k jídlu, budete přirozeně méně jíst. Úbytek na váze pak vždy následuje.

Zní to jednoduše, protože jednoduché to také je! To je právě na tomto přístupu k jídlu a ubývání na váze to krásné. Místo toho, abyste bojovali sami se sebou, místo toho, abyste zápasili se svým přirozenými potřebami, necháte to prostě „být“. Vždyť vaše staré metody boje s nutkáním přejídat se, pokud se nemýlím, stejně nefungovaly. Redukční dieta vám možná na chvíli poskytne úlevu od nadváhy, ale chuť k jídlu se vám vždy vrátí a donutí vás znovu se přejídat. A s ní se vrátí i kila.

Vzhledem k tomu, že ve vašem případě zastaralé a nepřirozené metody na hubnutí nezabíraly, co kdybyste zkusili moji metodu? Když začnete používat tento přirozený způsob, nebudete se už nikdy chtít vrátit ke konvenčním dietám.