

Въведение

*Да бъдеш човек,
означава да бъдеш разделен – между това, което си,
и това, което искаш да бъдеш. Тялото понякога
е бойното поле на тази борба.*

КАРАЛЮНГ

Под кожата на глада не е просто книга за хранене, килограми или диети. Това е книга, която ще ви потопи в дълбокото и често непознато пространство на тялото и психиката.

Как се случва така, че храната не е само нещо, което дава енергия, но и нещо, което може да донесе утеха, облекчение или дори да вкара в капан? Какво се крие зад решението да поемем още една хапка, въпреки че не сме физически гладни? Как вътрешните конфликти и емоции се превръщат в нещо толкова видимо като теглото на тялото?

В живота често се сблъскваме с въпроси, свързани с отношението към храната. Това отношение обаче не е само въпрос на предпочитания или на физическа нужда – то е и въпрос на психическа и емоционална динамика. Начинът, по който възприемаме храненето, обикновено се оформя от вътрешни фактори, които не осъзнаваме. Теглото, килограмите, които натрупваме или които губим, могат да се окажат символи

на нещо много по-дълбоко и много по-сложно от това, което обикновено възприемаме като проблеми с диетата. Възможно е да не сме наясно с тези психоемоционални механизми, но те са там – във всяка хапка, във всяко решение, което вземаме, и във всяко усилие да променим външния си вид. Теглото, с което се борим, може да бъде само външната проява на нещо, което ни тревожи отвътре – емоции, които се опитваме да потиснем; страхове, които не знаем как да изразим, или желания, които не сме в състояние да осъществим.

В тази книга ще се опитаме да погледнем към *дълбоките мисли*, които ни водят до определени хранителни навици, и да разкрием как храненето се свързва с вътрешния ни свят. Ще разгледаме как различни вътрешни конфликти могат да се проявят във външната реалност и как тялото става отговор на неразрешените психологически процеси. Ще потърсим отговори на въпросите как можем да разберем себе си по-добре, за да изградим по-здравословни отношения както със себе си, така и с храната.

Ще надникнем *под кожата на глада* – какво се случва там, където се крият най-дълбоките ни мисли, чувства и страхове, които влияят на това как се храним, какво ядем и как се чувстваме.

Ще открием, че храненето не е просто физиологичен процес, а начин да се свържем с вътрешния си свят и да изразим нещата, които не можем да кажем с думи. Когато разберем механизмите, управляващи отношението към храненето, ще можем да погледнем на себе си и на телата си с повече разбиране и състрадание. И само тогава ще имаме възможност да направим изборите, които водят към по-здравословен начин на живот – не само в смисъл на физическо здраве, но и на психическо благосъстояние.

Когато гладът не е в стомаха

ГЕРГАНА, 42 г.

Не бях гладна. Просто не знаех какво да правя със себе си. Вземах нещо за ядене, когато времето ставаше тежко, а мислите – шумни. Понякога това беше закуска. Понякога – спасение. Кръстих го „глад“, защото не знаех друго име за липсата.

Има един особен вид глад, който не се чува с къркорене и не се усеща като празнота в корема. Това е онзи глад, който се появява в моментите на тъга, самота или тревожност. Глад, който не идва от тялото, а от нещо много по-дълбоко – от душата.

Колко често сме посягали към храна не защото сме гладни, а защото нещо у нас търси запълване? Защото денят е бил твърде труден. Защото някой ни е разочаровал. Защото тишината въкъщи е станала прекалено шумна. Този глад не се задоволява с порция. Той търси нещо друго – топлина, сигурност, присъствие. И понеже не знаем откъде да го получим, посягаме към това, което е близо, достъпно, утешително: храната.

В такива моменти храненето е нещо повече от физиологична потребност – то става акт на справяне и заместване. И когато този модел се повтори достатъчно често, се превръща в навик. В реакция. В спасителен пояс. А понякога – и в затвор.

За света гладът е прост – стомах, храна, насищане. Но за много хора той е сложен, многопластов и неразбран. И именно това го прави опасен – защото когато не знаем откъде идва един импулс, ние го интерпретираме през най-достъпния шаблон. А гладът лесно се маскира. Под маската на навик, на лакомия, на липса на воля. Но истината често е друга – не ни липсва контрол; липсва ни език, с който да изразим какво точно ни боли.

Тук няма да говорим за калории или за хранителни режими. Ще говорим за онези тихи вътрешни състояния, които се проявяват във външни действия. За тревогата, която се крие зад нощните похапвания. За чувството за вина, което се промъква след тях. За самокритиката, която заглушава всяка възможност за състрадание към себе си.

Много хора, които се борят с теглото си, всъщност се борят с нещо съвсем различно – с емоции, които не са научили как да управляват. С усещания, за които никой не им е дал думи. Тялото им говори, но никой не ги е научил как да слушат. И така се оказват в битка със самите себе си – без ясна представа кой е врагът и как се побеждава.

Първата стъпка е именно осъзнаването: че не всеки глад идва от тялото. Че има глад за любов, глад за спокойствие, глад за приемане. И че докато се опитваме да нахраним емоционалния глад с физическа храна, само засилваме вътрешната празнота.

Тази глава е покана – не да се бориш със себе си, а да се вгледаш в себе си. Да се попиташ: *Какво наистина ми липсва*,

когато посягам към тази храна? Кое ме боли? Кое се опитвам да утеша?

Понякога самото задаване на тези въпроси отваря врата. Врата към себеуещане. А това е началото на всяка истинска промяна.

ПЪРВАТА КРАЧКА КЪМ ПО-ДОБРО ХРАНЕНЕ
НЕ Е ИЗБОРЪТ НА ПРОДУКТ, А НА ПОСОКА:
ВЪТРЕ ИЛИ НАВЪН.

П Р А К Т И К А

*5 въпроса преди всяка хапка
(когато не си сигурен откъде идва гладът)*

Наистина ли съм гладен физически?

Кога последно ядох – и какво?

*Коя част от тялото усеща глада – стомахът,
гърдите, устата, гърлото?*

*Какво точно ми се яде?
(конкретна храна или просто нещо?)*

Какво бих направил, ако не можех да ям сега?

Ако отговорът на последния въпрос води към: *Ще легна,
Ще се разплача, Ще се разходя, Ще се обадя на някого...*
вероятно става дума не за глад, а за нужда, облечена в храна.