

# „Normalno“ i emocionalno jedenje

Ana Katarina Sansević

*(predavanje Osjećaji i emocije, prvi dio)*

Da bi promijenili svoj emocionalni odnos sa hranom, najčešće moramo stvoriti neki novi emocionalni odnos. A to je odnos sa samima sobom. Jer emocionalni odnos sa hranom je i nastao upravo iz našeg neprepoznavanja naših vlastitih osjećaja, koji nam govore tko smo, što želimo, što ne želimo i kako to možemo ostvariti.

Svi mi, koji imamo bilo kakav oblik disfunkcionalnog, emocionalnog jedenja, željeli bi postati „normalni jedači“.

Pod „normalnim jedenjem“ uglavnom podrazumijevamo da:

- Jedemo onda kada smo gladni
- Izabiremo nutricionistički kvalitetnu hranu
- Smo prisutni sa procesom hranjenja dok jedemo (dok jedemo ne radimo paralelno neke druge aktivnosti poput gledanja televizije jer onda ne možemo istinski osjećati da jedemo)
- Stanemo sa hranjenjem onda kada smo puni i zadovoljni

Ako primjećujemo da naše „disfunkcionalno“ jedenje izlazi iz gore navedenih okvira, odnos sa hranom bi mogli unaprijediti samo time da pokušavamo pratiti navedene točke. Međutim, glavni problem nastaje upravo zato jer je naše disfunkcionalno jedenje vrlo često već toliko impulzivno, da snagom volje jako teško možemo zadovoljiti zadane točke.

## Zašto?

Zato jer ako već duže vrijeme imamo iskrivljeni odnos s hranom vrlo je vjerojatno da:

- Uopće više ne znamo kada smo stvarno gladni (teško prepoznamo fizički osjećaj gladi)
- Umjesto stvarne gladi osjećamo ili jaku žudnju ili jaku odbojnost prema hrani (silu)
- Ta sila je vrlo često jača od naše sposobnosti da ostanemo prisutni sa svojim procesom hranjenja
- Više nam nije bitno da li smo puni ili prazni (da li smo gladni ili ne), nego je najbitniji osjećaj jedenja ili ne jedenja hranje (ovisno o tome koji oblik disfunkcionalnog jedenja smo razvili)

Što se duže bavim pitanjem disfunkcionalnog jedenja, došla sam do slijedećeg zaključka:

Bez obzira na koji način pokušavali promijeniti svoje **ponašanje** sa hranom, ostati ćemo zaglavljani u istom obrazcu disfunkcionalnog jedenja (ili ćemo mu se povremeno vraćati kroz život) sve dok se ne upitamo slijedeća pitanja:

1. **Na koji način se nosim sa svojim emocijama?**
2. **I kakve veze hrana (i hranjenje) ima s tim?**

Zašto se to ne pitamo?

Zato jer je, vrlo često, puno lakše konstantno biti preokupiran mislima o „dobroj“ i „lošoj“ hrani, jesti ili ne jesti, mijenjati jelovnike i planirati dijete, nego stvarno zaroniti u sam korijen naše problematike i suočiti se sa vlastitim nezadovoljstvom i neugodnim emocijama koje su uzrok emocionalnog jedenja.

Prvo s čim se suočavamo su vlastiti otpori da se pitamo ta pitanja, jer što ako otkrijemo nešto neugodno o nama samima? Što ako se, umjesto hranjenjem, počnemo baviti svojim emocijama?

I što ako u planu svoje budućnosti umjesto popisa:

- Jest ću tri obroka dnevno
- U potpunosti ću izbaciti slatkiše
- Umjesto doručka ću piti zdravi shake sa „superfood“ dodacima
- Neću večerati nakon 18h
- Piti ću 10 čaša vode
- Pisati ću sve što pojedem tog dana
- Gubiti ću 2 kg mjesečno

Sastavimo novi popis:

- Upoznati ću sebe
- Pokušati ću osjetiti sve svoje emocije (i ugodne i neugodne)
- Naučiti ću prepoznavati koja emocionalna stanja su „trigeri“ mojeg disfunkcionalnog jedenja
- Pisati ću kada osjećam ljutnju, tugu, krivnju, sram, očaj, bespomoćnost, nemir, frustraciju
- Naučiti ću osjetiti koje emocije osjećam u određenim situacijama i ZAŠTO to osjećam
- Naučiti ću se nositi sa tim emocijama i izraziti ih na adekvatan način
- Izražavanje mojih emocija pomoći će mi da se smanji moja vezanost za disfunkcionalno jedenje

**Uspješno mijenjanje emocionalnog obrasca jedenja je direktno povezano s našom sposobnosti da možemo osjećati pun spektar emocija, da pri tome znamo ŠTO osjećamo, ZAŠTO upravo to osjećamo, da se znamo nositi sa tim emocijama i da ih možemo IZRAZITI!**

Da bi promijenili svoje disfunkcionalno jedenje trebamo pronaći nove, kreativne načine da živimo vlastiti život. Iako se ova promjena čini da traži puno ulaganja od nas, ako gledamo dugoročno, traži manje energije nego što nam se čini. Jer da bi promijenili svoje ponašanje sa hranom, možemo se truditi cijeli život i stalno imati osjećaj da se nalazimo u krugu iz kojeg nema izlaza.

No, ako se odlučimo na izazov susretanja sa vlastitim emocionalnim obrascima, možemo, uz posvećenost procesu i određeno vrijeme, promijeniti svoje disfunkcionalno jedenje zauvijek.

I ne samo to.

Upoznavajući svoje emocije možemo konačno otkriti koje potrebe se nalaze ispod njih, što stvarno želimo od života, na koji način to možemo tražiti i ostvariti, na koje se sve načine možemo pobrinuti za sebe kada se osjećamo loše, bez da koristimo mehanizam emocionalnog jedenja?

**Istinsko suočavanje sa disfunkcionalnim jedenjem nam može pomoći da se prestanemo brinuti za druge i pobrinemo za sebe, da postanemo „zdravo sebični“, da naučimo reći „NE“, da počnemo vjerovati da zaslužujemo dobre stvari u životu, i da u konačnici iskreiramo ljepši i ispunjeniji život za sebe!**

[www.tihrem.net](http://www.tihrem.net)