

Pratarmė*

Susisukus kojas po savimi žiūriu pro langą, graužiu kažką ir bandau susikaupti. „Oi, palauk, juk turėčiau apie sąmoningą valgymą rašyti! Įvadą į gerą knygą. O ne kramsnoti čia bet ką...“ Ar dažnai pagaunate taip ir save? Teoriškai kaip elgtis tarsi žinote, o praktiškai nebūtinai elgiatės teisingai? Tad gal jau laikas keisti kažką?

Sąmoningumas ir meditacija gali būti labai gerai tokiu atveju. Tuo tarpu ši knyga suteikia ir pirmą, ir antrą. Ir tokiu būdu iš tiesų gali pakeisti mūsų valgymo įpročius. Tai žinau, nes šią knygą JAU kuris laikas dalinu savo klientams ir matau, kad ji veikia gyvenime. Realiai. Tad be galo džiaugiuosi, kad „Almos litteros“ leidykla pasirūpino, kad ši knyga būtų išleista ir lietuviškai.

Knygos turinys ir net jos pavadinimas iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti kone per paprasti. Beveik per banalūs. Per tiesmukai ir per daug nurodinėjantis tekstas. Jei tą pasakytumėte man, pilnai suprasčiau. Teisybės dėlei, ir pati patarimų bei nurodymų nepakenčiu. Tačiau neapsigaukite. Šiuo atveju, žinodama kontekstą,

* Pratarmės kalba netaisyta.

suprantu, kad tai ne šiaip patarimai, o teoriškai pagrįsti ir psichoterapinėje praktikoje nušlifuoti valgymo psichologijos deimantai. Knygos autorei reikėjo labai daug išminties, kad sudėtingus dalykus pasakytų taip paprastai. Beveik poetiškai. Ir vardan to „paprastumo bei poetiškumo“ esu tikra, jai teko labai daug ieškoti, gilintis, klaidžioti, klysti, taisyti, gryninti ir šlifuoti. Tik suvokus, kiek daug slypi po kiekvienu šios knygos autorės teiginiu, įprastas mano santykis su čia esančiais patarimais tapo kitoks.

Tad apie kokį kontekstą kalbu ir ką visai naudinga būtų žinoti ir Jums? Ir... kodėl turint problemų su savo kūnu abstrakčiai ir valgymu konkrečiai, rekomenduočiau skaityti būtent šią knygą?

Visų pirma, apie valgyimą jau tiek prirašyta... Rašo dietologai, rašo edukologai ir medikai. Apie valgyimą kalba sportinių rezultatų siekiantys treneriai ir net šokių būrelių vadovai. Tačiau, kad apie jį rašytų psichoanalitikė ir dar tokia žymi, su daugybe žvaigždžių dirbusi psichoterapeutė, šiuolaikinė feministė, daugybės bestselerių („Fat Is A Feminist Issue“, „Understanding Women“, „Bodies“) autorė Susie Orbach, yra tikra retenybė. Tuo tarpu esu įsitikinusi, kad tik giluminis emocinių valgyimo ypatumų

supratimas gali padėti sumažinti šios, ne vienam sudėtingos, gyvenimo sferos keliamas įtampas. Antra, dauguma dietų net nepradedą atsakinėti į klausimus: „O ką daryti su išliekančiu apetitu?“, „Ar tai tikrai alkis maistui ar, pavyzdžiui, apsikabinimui? Kaip šiuos alkiaus atskirti?“, „Kas pasikeis jei tapsiu savo idealiu fiziniu „Aš“?“, „Ar įsisąmoninu, ką būtent dabartinis kūno sudėjimas man padeda pasiekti ir ko netekčiau, jei (ne)tyčia mano svoris nukristų?“

Tad, mano nuomone, ši knyga – laiko patikrinta klasika. Tai ne kokie ilgi filosofavimai ar psichologinių teorijų, tyrimų ar debatų pilni puslapiai. Čia rasime TIK arba NET penkis esminius principus, kurių laikantis ne tik pasikeičia požiūris į valgymą, tačiau pasikeičia požiūris į save ir į pasaulį apskritai.

Tačiau paklauskite, o kaip knyga apie valgymą gali pakeisti žmogų? Tam, kad tai suprastum, manau, reikia apibrėžti, kas yra „valgymas“. Ir, žinoma, viena vertus, valgymo prasmė yra tarsi tokia akivaizdi, kad galėtų net šypseną sukelti... Maistas – juk pagrindinis gyvybės kuras. Kaip automobilis be kuro, taip žmogus be maisto galiausiai sustotų galutinai. Bet kita vertus, kaip fenomenologė ir kūno psichoterapeutė, „valgymą“ apibrėžčiau kur kas sudėtingiau.

Tai, kaip ir ką mes valgome, parodo, kaip jautriai elgiamės su savo poreikiais. Be to, būtent valgymas labai akivaizdžiai atskleidžia, koks yra mūsų santykis su pasauliu ir, visų svarbiausia, su pačiu savimi. Šis santykis formuojasi nuo pat gimimo. Kai kūdikystėje mus maitino mama, tėtis ar kitas artimas mums žmogus, ji ar jis kiekvieną kartą peržengdavo mūsų asmeninę ribą. Tad labai svarbu, kaip ta riba buvo peržengiama – rūpestingai ir atidžiai? O gal skubriai ar net šiurkščiai? Neįsisąmoninę pirminio santykio su pirminiu maitintoju, dažnai negalime laisvai rinktis, kaip traktuosime kiekvieną prieš save padėtą valgomą daiktą šiandien.

Pavyzdžiui, vienas mano klientas maistą tiesiog ryte surydavo ir visiškai negalėdavo bent kiek ilgiau išsėdėti prie stalo. Tai galiausiai pasibaigė ne tik ūmia virškinimo trakto problema, bet ir ėmė kenkti jo romantiniams santykiams, ryšiui šeimoje. Ir tik terapijos procese paaiškėjo, jog šis greitas valgymas jam buvo labai reikalingas vaikystėje, kad galėtų kuo greičiau pabėgti nuo virš stalo tvyrančios įtampos tarp jo tėvų. Tik supratus, buvo galima pradėti palaipsniui klibinti šį, kažkada labai naudingą, tačiau šiuo metu klientui jau tiek fiziškai, tiek socialiai kenkiantį įprotį.

Kita klientė turėjo įprotį raminti save maistu. Vos susidūrus su koku nors sunkumu, jos ranka tarsi nesąmoningai iš karto tiesdavosi prie kažko pienoško ir saldaus. Tuo tarpu savo mamą ji apibūdino kaip sunkiai pakeliančią kokias nors emocijas. Vengiančią bet kokių konfliktų. Visokiais būdais bandančią atsiriboti nuo jų.

Trečias klientas buvo linkęs save kankinti maistu. Badavimo periodus, kai jis ignoravo alkį ir beveik mėgavosi skrandžio diegliais, keisdavo persivalgymo periodai, kai jis raitydavosi iš skausmo, skrandžiui siunčiant „aš tuoj tuoj sprogsiu“ signalus. Paaiškėjo, kad tai susiję su jo neišreikšta agresija savo tėvams.

Taigi, manau, tik suvokę, ką atsinešėme iš savo ankstyvos kūdikystės, ką mums formavo mūsų aplinka, galime sumažinti įtampą tarp savęs ir pasaulio, kai valgome šiandien.

Šioje knygoje autorė griauna mus traumuojančius mitus. Tarsi naujai ir šviežiai nubrėžia ribą, kas yra ar gali būti mūsų valgymas mums. Pavyzdžiui, maisto ruošimas gali tapti subtiliu būdu atsiriboti nuo aplinkinių žmonių: sukamės sau virtuvėje ir nereikia prisėsti prie žmogaus, su kuriuo gal pernelyg jautru,

baisu ar neįprasta kalbėtis. Kilogramai ant pilvo gali būti noras pasislėpti nuo emocinių gyvenimo audrų, kai būtent maistu nustumiamo savo emocijas gilyn.

Psichoanalitikė Susie Orbach skatina rinktis tik tą maistą, kurį mėgstame. Tik tas valgymo aplinkybes, kurios patenkina mūsų alkį. Kas tai bebūtų – ar rafinuotas gaminimas namuose, ar valgymas restorane, ar maisto išsinešimui pasirinkimas. Be to, ji išsamiai išdėsto, kaip tai padaryti. Taip pat ji mums primena, kad maistas neįlenda į mus mums nežinant. Ji moko reflektuoti savo kūną, kūniškumą ir maisto vaidmenį tame.

Prisipažinsiu, kai kurie jos teiginiai man buvo kiek netikėti, nes dažniausiai savo aplinkoje esu susidūrusi su kaip tik priešingu elgesiu. Pavyzdžiui: „Jei manai, kad tam tikras maistas Tau netinka, jei bijai valgyti saldinių, duonos ar bananų, pasirūpink, kad būtent to maisto namie turėtum užtektinai ir atrodyti, kad visko nepajėgi suvalgyti iškart.“ Tačiau šis patarimas tikrai puikiai veikia. Išbandžiau. Visiškai nukarūnavo mane grėsmingai gundžiusių produktų paslaptį. Be to, ši knyga mane paskatino įsimylėti alkį. Ir troškulį. Taip, taip. Dabar jų laukiu kaip signalo, kaip savo kūno kalbos sau. Ir su į mane

„prabilusiu“ kūnu elgiuosi draugiškai. Paskutinis knygos penktadalis – ypač interaktyvus. Psichoanalitikė atsakinėja į realius realių žmonių klausimus. Kuo rimčiausiai ir kuo jautriausiai. Atrodytų, nėra dalyko, kurio negalėtume jos paklausti.

Tad baigdamą galiu pasakyti, kad nors Susie Orbach čia kalba apie valgymą, išlieka šioje temoje ir išgvildena, regis, viską, kas susiję su būtent juo. Tačiau šioje neskubriu medituojančiu žingsniu parašytoje knygoje galim atrasti ir tai, kaip imti pasitikėti ar susigrąžinti pasitikėjimą savimi (ir pasauliu) apskritai. Parodykit man žmogų, kuriam ši tema nėra aktuali...

Na gerai, liaunuosi graužti čia tą savo morką ir einu ką nors sau šilto ir jaukaus pasigaminti...

Gero ir lėtai meditatyvaus skaitymo Jums. Lai pokyčiai prasideda.

Dr. Agnė Matulaitė (PhD) yra jau maždaug dvidešimt metų privačiai dirbanti psichologė-psichoterapeutė. Gyvena Vilniuje, augina tris vaikus ir šuniuką. Vadovauja Fenomenologinių tyrimų institutui ir dėsto Vilniaus universitete. Be to, Agnė yra Londono Birkbeko universiteto tyrimų garbės narė, Kembridžo universiteto Akademinio rašymo grupės narė ir tikroji Europos Kūno psichoterapijos asociacijos narė. Agnė yra labai išpopuliarėjusios knygos „Žali sausainiai: knyga sveikiems neurotikams“ autorė.

Turinys

Kaip naudotis šia knyga 19

Patarimai 25

Pirmas patarimas:

valgyk, kai išalksti 27

Antras patarimas:

valgyk maistą, kurio norisi 33

Trečias patarimas:

išsiaiškink, kodėl valgai, kai nesi alkanas 51

Ketvirtas patarimas:

jausk kiekvieno kąsnio skonį 69

Penktas patarimas:

kai tik pasisotini, daugiau nebevalgyk 83

Visą likusį gyvenimą valgyti reikėtų

tik norint numalšinti alkį 95

Kaip pakeitus valgymo įpročius keičiasi išvaizda 98

Valgymas pajutus alkį – tavo gyvenimo principas 108

Klausimai ir atsakymai 113

Valgyti malonu.

Valgyti skanu.

Valgyti jausminga.

Tačiau daugeliui tai ir kančia, ir didelis keblumas.

Šioje knygoje rasi patarimų, kaip pakeisti valgymo įpročius, kad valgymas netaptų kančia ir nebūtų chaotiškas, o ramintų ir maitintų.

Kaip naudotis šia knyga

Skaityk neskubėdamas, po kelis puslapius vienu prisėdimu ir kada tik prireiks.

Gal patarimus įsiminsi skaitydamas pirmąkart, o galbūt dar ne kartą norėsi peržvelgti kai kurias vietas, kad gerai suprastum ir galėtum pritaikyti, ką perskaitei.

Kartais pakaks ir vieno patarimo ar vieno puslapio, kad rastum, ko reikia.

Susidėliok patarimus savaip. Pradėk nuo to, kuris Tau tinkamiausias. Nė vienas nėra svarbesnis už kitą. Jie visi veikia drauge, tačiau kuris nors Tau galbūt atrodys reikšmingesnis.

Šie patarimai paprasti, bet reikės ir Tavo pastangų. Jei įveiksi užklumpančius sunkumus, sulauksi šimteriopo atlygio. Valgymas Tau daugiau nebekels rūpesčių.

Pirmiausia – svarbiausi dalykai

Mūsų kūnas turi savitą, apimtį reguliuojantį mechanizmą. Tas mechanizmas veikia geriausiai, kai sėdi valgyti išalkęs, o pajutęs sotumą pakyli nuo stalo.

Jei valgai per mažai, lėtėja medžiagų apykaita. Alkis didėja, nes kūnas stengiasi išlaikyti mums tinkamą apimtį.

Jei valgai per daug, medžiagų apykaita taip pat lėtėja ir perteklinis maistas nepasisavinamas tinkamai.

Valgyk tai, kas Tau tinka, ir Tavo medžiagų apykaita bus gera. Kūnas funkcionuos stabiliai ir būsi tuo patenkintas.

Be asmeninių kūno būklės rodiklių, kiekvienas turi vidinį mechanizmą, parodantį:

- * kaip valgyti,*
- * kada valgyti,*
- * ką valgyti,*
- * kada nustoti valgyti.*

Valgymas, kaip ir miegas, šlapinimasis, vaikščiojimas, čiaudulys, yra viena iš organizmo funkcijų. Kūnas siunčia mums signalus, kada į kurias iš jų reaguoti.

Ši knyga padės nusistatyti, kaip reaguoti į vidinio mechanizmo siunčiamus signalus. Ji bus asmeninis valgymo vadovas.