

PSEUDO HLAD

Proč jíme, když nemáme hlad,
a jak s tím skoncovat

Judson Brewer



audiolibrix

PSEUDOHLAD

Proč jíme, když nemáme hlad, a jak s tím skoncovat
Judson Brewer

The Hunger Habit

Copyright © 2024 by Judson A. Brewer

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Překlad: Tomáš Bíla

Sazba: Magdaléna Šrailová

Obálka: Magdaléna Šrailová

Jazyková korektura: Martina Duchoslavová

Odpovědná redaktorka: Hana Cvrčková

Tisk: FINIDR, s.r.o.



Vydalo Nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2025 jako svou 56. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/pseudohlad
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #pseudohlad
Kniha je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/pseudohlad

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2025
Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-54-6 (paperback)
ISBN 978-80-88494-55-3 (epub)
ISBN 978-80-88494-56-0 (pdf)

Autor ani vydavatel neposkytují jednotlivým čtenářům odborné poradenství ani služby. Myšlenky, postupy a doporučení obsažené v této knize neslouží jako náhrada konzultace s lékařem. Všechny záležitosti týkající se vašeho zdraví vyžadují lékařský dohled. Autor ani vydavatel nenesou žádnou odpovědnost za jakékoli ztráty nebo škody, které údajně vznikly na základě jakýchkoli informací nebo doporučení uvedených v této knize. Přestože autor vynaložil veškeré úsilí, aby v době vydání knihy uvedl přesná telefonní čísla, internetové adresy a další kontaktní údaje, vydavatel ani autor nepřebírají žádnou odpovědnost za chyby nebo za změny, ke kterým dojde po vydání knihy. Vydavatel dále nemá žádnou kontrolu nad webovými stránkami autora nebo třetích stran a jejich obsahem a nepřebírá za ně žádnou odpovědnost.

OBSAH

ÚVOD	13
KAPITOLA 1	
Jak jsme se do téhle šlamastyky dostali?	25
KAPITOLA 2	
Jak se vytvářejí stravovací návyky	37
KAPITOLA 3	
Proč diety (a vážení) nefungují	63

ČÁST 1.

MAPOVÁNÍ VAŠICH NÁVYKOVÝCH SMYČEK:	
DNY 1–5	85
KAPITOLA 4	
Den 1: Vítejte v 21denní výzvě	87
KAPITOLA 5	
Den 2: Stanovení výchozího stavu	95
KAPITOLA 6	
Den 3: Zmapování návykových smyček ve stravování	99
KAPITOLA 7	
Den 4: Vaše tělo je moudré	107
KAPITOLA 8	
Den 5: Rozlišování nutkání: Je to hlad, nebo něco jiného?	115

ČÁST 2.

PŘERUŠENÍ NÁVYKOVÝCH SMYČEK POMOCÍ UVĚDOMĚNÍ:

DNY 6–16	129
KAPITOLA 9	
Den 6: Síla vnímavosti	133
KAPITOLA 10	
Den 7: Vědomé stravování	143
KAPITOLA 11	
Den 8: Obnovte spojení se svým tělem	157
KAPITOLA 12	
Den 9: Hledejte plošiny rozkoše	167
KAPITOLA 13	
Den 10: Nástroj proti chuti (1. část)	175
KAPITOLA 14	
Den 11: Vytvořte si databázi zklamání	189
KAPITOLA 15	
Den 12: Retrospektivy: Ohlédněte se za minulostí, abyste se posunuli vpřed	199
KAPITOLA 16	
Den 13: Nástroj proti chuti (2. část)	207
KAPITOLA 17	
Den 14: Průvod chuťových příšer	215
KAPITOLA 18	
Den 15: Zaznamenávání	229

KAPITOLA 19	
Den 16: Vyhod'te své rádce	241

ČÁST 3.

LEPŠÍ NABÍDKA:

DNY 17–21	251
-----------------	-----

KAPITOLA 20

Den 17: Nevynucená svoboda volby	259
--	-----

KAPITOLA 21

Den 18: Využití vztahu mezi jídlem a náladou	267
---	-----

KAPITOLA 22

Den 19: Laskavost	277
-------------------------	-----

KAPITOLA 23

Poznámka o traumatech	297
-----------------------------	-----

KAPITOLA 24

Den 20: Budování důvěry v sebe sama prostřednictvím zkušeností	307
---	-----

KAPITOLA 25

Den 21: Nepřekonatelná lepší nabídka	313
--	-----

PODĚKOVÁNÍ	327
------------------	-----

POZNÁMKY	329
----------------	-----

*Věnováno Jacqui, Robovi a všem ostatním,
kdo měli s jídlem napjaté vztahy*

PŘÍBĚH JACQUI

Čtyřicátnice Jacqui, instruktorka jógy a vnímavosti, si připadala jako podvodnice. I když studenty ve svých kurzech vedla k přijetí a vyrovnanosti, celou dobu tajila, že ona sama má k vyrovnanosti daleko. Pod klidným zevnějškem sváděla boj s toxickým cyklem studu otupovaného tajným přejídáním, které spouštělo další vlnu studu. Obávala se, že prohrává nejen bitvu, ale i válku – válku se sebou samotnou.

Jacquiin komplikovaný vztah k jídlu se táhl, kam až její paměť sahala. Jako dítě jedla pomalu a byla vybíravá. Její rodiče to mysleli dobře, když ji nabádali, aby jedla rychleji a „pořádně se najedla“, a ona se jim snažila vyhovět tím, že přidávala na tempu i množství. Když přišla do puberty, její tělo se začalo zaoblovat po vzoru rockové hvězdy Pink, ale když se podívala do zrcadla, nepřipadala si jako rocková hvězda; byla zděšená. Nechtěla být kyprá ani urostlá, chtěla být štíhlá a éterická, spíš jako Gwyneth Paltrow než jako Pink. Jacqui neměla nadváhu, ale stejně jako mnoho dospívajících dívek byla ze všech stran bombardována fotkami štíhlých celebrit a modelek jako Kate „Nic nechutná tak dobře jako být hubená“ Moss. Měla pocit, že by celý její život byl krásnější, kdyby jen byla o něco štíhlejší. Aby dosáhla svého cíle, začala omezovat druhy a množství potravin, které jedla. Když si někam vyšla s přáteli, místo hranolek a limonády si objednala salát a vodu. Díky pečlivému výběru jídla byla sice hubenější, ale ne nutně šťastnější.

Později v dospívání trávila Jacqui dost času se svou kamarádkou Alice, která tou dobou přišla o člena rodiny a procházela

si těžkým obdobím. Jacqui se s ní dokázala ztotožnit. Neustále se utápěla v depresích. Společně přišly na to, že mohou nepřijemné pocity do jisté míry otupit jídlem – velkým množstvím jídla, které snědí najednou. Začaly se divoce přejídat a ubíjet své negativní emoce hromadami čokolády, dortů a hranolek – všech potravin, kterým se Jacqui dříve tak pečlivě vyhýbala ve své honbě za štíhlou postavou. A protože jídlo na zapomenutí všech problémů nestačilo, přidaly Jacqui a Alice pro jistotu ještě cigarety a alkohol.

Když Jacqui dospěla, znovu si začala hlídat, kolik čeho sní, aby si udržela to, co považovala za normální váhu. Zanedlouho se však z přísného odměřování porcí stala plnohodnotná posedlost. Na jídlo – zejména na to, které byla odhodlána si odepřít – myslela každý den. Jako by vtíravé představy zakázaných pokrmů ovládaly její mozek. Cítila, že nad ním znovu musí získat kontrolu, než se zhroutí, a tak na sebe začala být ještě přísnější. Nakonec byla v omezování jídla tak dobrá, že dokázala celý rok držet přísnou dietu, ale pak se o Vánocích pořádně nacpala.

Extrémní omezování jídla fungovalo – víceméně. Jacqui zůstala štíhlá a říkala si, že má kontrolu nad tím, co jí, což jí dávalo pocit, že má kontrolu i nad svým životem. To jí vydrželo až do doby, kdy ve 30 letech přestala kouřit. Bez pomoci nikotinu jako povzbuzujícího prostředku, který zároveň potlačuje chuť k jídlu, nabrala při svých 157 cm dalších 18 kilo na váze a pocit selhání byl v tu ránu zpátky.

Rodina ani přátelé jí na náladě nepřidali. Začala si všímat, jak ji kriticky pozorují, když si mysleli, že to nevidí, a měla pocit, že ji za jejími zády pomlouvají. Někdy se to ani nesnažili skrývat. Zvláště krutý pro ni byl den, kdy ji jeden rodinný přítel šťouchl do břicha a řekl: „Páni, podívej, kolik jsi přibrala.“

Ale jakkoli krutě se k ní chovalo její okolí, nebylo to nic ve srovnání s tím, jak hluboce se za sebe styděla samotná Jacqui. Byly okamžiky, kdy si připadala jako úplná nula.

Jacqui cítila, že už to takhle nejde dál. Když jí bylo 35 let, cyklus omezování a následného přejídání se zkrátil z roku na měsíce, týdny a dny. V pondělí dopoledne byla v restriktivní fázi, kdy si pečlivě počítala kalorie a hlídala si, co jí, ale ve tři hodiny odpoledne veškeré zábrany padly. Cpala se vším, co jí přišlo pod ruku – koblihami, brambůrky, jídlem z čínského bistra – a další den to všechno začalo nanovo. Omezováním se nevyhnutelně dohnala k přejídání a následně za to sama sebe odsuzovala. Nejenže se cítila špatně kvůli tomu, kolik váží, ještě víc se styděla za to, že se nedokázala ovládnout. A jediné, co ten hrozný pocit studu dokázalo zapudit, byť jenom nakrátko, bylo dát si něco dobrého.

Po nočních žranicích se budila s pocitem viny. V posteli se obracela na svého partnera a ptala se ho: „Co to se mnou je?“ Nenáviděla se za to, co dělá. A co hůř, nedokázala z toho bludného kruhu najít cestu ven.

Jacqui není ve svém trýznivém vztahu k jídlu zdaleka sama.

V rámci své psychiatrické praxe jsem se setkal s dlouhou řadou pacientů, kteří měli nezdravý vztah k jídlu, a každý případ byl svým způsobem jedinečný. Mnozí z těch lidí jsou tak beznadějně mimo kontakt se svým tělem, že ani nepoznají, zda mají hlad, nebo se snaží zajist své emoce. Někteří ke mně přicházejí s tím, že nedokážou odolat „nezdravému“ jídlu, ať se snaží sebevíc. Další se prostě nemohou zastavit, jakmile ochutnají první sousto. Nejedna pacient ke mně přišel s tím, že se zoufale snaží ovládnout „bezmyšlenkovité jedení“. Viděl jsem lidi, kteří si přísně hlídají každý drobek, jež vloží do úst, přesně v 11:00

si pečlivě odpočítají sedm mandlí, váží si zelný salát, úzkostlivě se vyhýbají cukru... A úderem sedmé hodiny večerní popadnou sáček brambůrků a zhltnou ho na posezení. U mnohých z nich myšlenky na jídlo vytlačují téměř vše ostatní, takže je pro ně obtížné vnímat, natož si užívat, co se v jejich životě děje. Aby se s tím vyrovnali, snažili se někteří z mých pacientů žít podle přísných pravidel – žádný olej, žádná sůl, žádný cukr, žádný fast food – jen aby posléze zjistili, že se kvůli těmto pravidlům cítí, jako by si postavili celou a zavřeli se do ní – stali se vězni vlastního žaludku.

Jakkoli se tyto případy liší, všechny mají jedno společné – ti lidé jsou z vlastního chování nešťastní. Dokonce jsou sami ze sebe *znehucení*. Trpí celou škálou pocitů od frustrace, viny a mrzutosti až po zoufalství, odpor a nenávisť.

Je bolestné pozorovat pacienty prožívající takové mučivé pocity. Běžné rady, jak se zdravě stravovat, působí dojmem, jako by řešení jejich problémů bylo docela jednoduché: konzumujte méně kalorií. Mám však pacienty, kteří týden co týden přicházejí do mé ordinace s pečlivě vedenými záznamy o tom, co snědli a kolik času cvičili, a přitom se pokaždé cítí stejně mizerně. Skutečnost je taková, že většině lidí žádné počítání kalorií nepomůže.

Na lékařské fakultě nás učili, že správné stravování a udržování „zdravé váhy“ je pouze otázka příjmu a výdeje kalorií. Pacientům, kteří mají špatný vztah k jídlu, stačí tudíž jen vysvětlit, že musí jíst více salátů, odpustit si sladkosti a více cvičit, a – *voilà* – zhubnou. Jeden z mých profesorů na lékařské fakultě tuhle teorii hlásal, jako by to byl jeden z Newtonových zákonů. Řiďte se tímto vzorečkem a výsledek je zaručen. Mí pacienti tedy podle všeho nepotřebovali odšťavňovač

ani vědecky sestavený jídelníček. Nepotřebovali ani mě. Potřebovali jen kalkulačku.

Jenže jak se brzy ukázalo, ve skutečném životě to tak jednoduché není.

Když jsem otevřel svou psychiatrickou praxi, zpočátku jsem nechápal, co se to s mými pacienty vlastně děje, že se cítí tak hrozně. Viděl jsem lidi, kteří se hluboce trápili, protože jejich boj s jídlem byl stejně mučivý a destruktivní jako u pacientů s jinými problémy – včetně závislosti na heroinu, hazardních hrách, sexu nebo alkoholu. Rozdíl je samozřejmě v tom, že oproti pití alkoholu nebo kouření cigaret, které jsou (alespoň zpočátku) volitelným chováním, všichni musíme jíst, abychom přežili. Byl jsem si jistý, že musí existovat lepší způsob, jak řešit problémy s jídlem.

Udělal jsem to, k čemu mě během studií vedli: zkoumal jsem problém. Začal jsem od toho, že jsem pečlivě prozkoumal standardní přístupy ke změně způsobu stravování. Omezení příjmu kalorií, nízkosacharidové diety, keto dieta – všechny diety, trendy nebo rady nutričních odborníků měly jedno společné: říkaly vám, co *byste měli*. A všechny zněly více či méně jako ozvěna té přednášky na lékařské fakultě: *měli byste jíst méně kalorií, měli byste jíst zdravější potraviny a měli byste více cvičit*. Bylo mi jasné, že moji pacienti už vědí, co *by měli* dělat. Jen to nedokázali – a navíc se cítili provinile za to, že se neřídí radami svých lékařů. Co jim bránilo chovat se tak, jak věděli, že by měli?

Pak jsem si uvědomil (první z mnoha věcí, které jsem se od svých pacientů dozvěděl), že řada mých pacientů nebyla nešťastná jen ze svého stravování; byli nešťastní, protože měli pocit, že si za svůj problém mohou sami. Byli plní studu a výčitek. Mezi pacienty, kteří trpěli úzkostí, se tak necítil ani jeden.

Kdo trpí úzkostnými stavy, prožívá je jako něco, co se mu *děje*. Ale s jídlem je to jinak. Jídlo vnímáme jako něco, co *děláme*, a své vlastní nezdravé stravovací návyky jako něco, za co si můžeme sami. Když prožíváme úzkost, litujeme se, ale když máme problematický vztah k jídlu, vyčítáme si to a stydíme se sami za sebe. A když se zažitý vzorec nevhodného stravování projeví na našem vzhledu, problém to ještě umocňuje. Ve světě, který oslavuje štíhlost a sebeovládání, nám pár nechtěných kilogramů navíc může dávat pocit, že na sobě permanentně nosíme tričko s nápisem: „Klidně mě odsuzujte! Musím být líný a nedokážu se ovládat.“ Toto společenské odsuzování se týká v podstatě všeho, co uvádí do pohybu návykové smyčky ve stravování, od genů přes trauma, od potravinářských technologií až po – všimněte si té ironie – společenské odsudky, které nám říkají, že nám něco schází a měli bychom si koupit to či ono nebo být takoví a makoví, protože bez toho nejsme doopravdy šťastní.

Pokud jste se i vy snažili zlepšit svůj vztah k jídlu, předpokládám, že už víte hodně o tom, co *byste měli a neměli*. A stejně jako mí pacienti máte pravděpodobně pocit, že jste selhali, když se vám to nedaří a nedaří.

Není to vaše chyba. Neselhali jste. Nejste beznadějní, slabí ani nic jiného, co jste si možná říkali, když jste se provinile cpali něčím, o čem jste dobře věděli, že byste tohle nebo teď nebo tolik jíst neměli. Nemáte se za co stydět. Není to vaše vina; to selhal systém, který jsme vybudovali. Selhal, protože se soustředil na špatné věci – sílu vůle, odměřování, sebekontrolu – místo aby se zaměřil na skutečné příčiny problému: na nevhodné návyky.

NEJDE O VÁS, ALE O VAŠE NÁVYKY

Nakonec to byla jedna výzkumná studie, která se vůbec netýkala jídla, co mi pomohlo rozluštit tuhle hádanku a odhalit, že zdrojem většiny našich problémů s jídlem jsou návyky.

Kromě toho, že jsem psychiatr, jsem vystudoval také neurologii. Desítky let jsem se zabýval výzkumem toho, jak a proč si vytváříme návyky a co můžeme udělat pro to, abychom se jich zbavili. Krátce po přelomu století jsem vytvořil program pro odvykání kouření postavený na vnímavosti (mindfulness) a dosáhl jsem ohromujících výsledků. V jedné z klinických studií naší laboratoře se účastníkům mého programu při odvykání dařilo pětkrát lépe než těm, kterým se dostalo „zlatého standardu“ – kognitivní terapie.

Tento výsledek nás samozřejmě nadchl, ale zároveň zmátl, protože jsme během studie učinili další překvapivé zjištění. Někteří účastníci pilotního testování uváděli, že kromě odvykání kouření mění i své stravovací návyky. Obecně by se dalo předpokládat, že stejně jako Jacqui trochu přiberou kvůli zvýšené chuti k jídlu (jak víme, nikotin chuť k jídlu potlačuje). Je zcela běžné, že člověk, který přestane kouřit, přibere nějakých 5–7 kg, protože v reakci na pocit úzkosti, nudy nebo neklidu místo zapálení cigarety vyrazí do kuchyně. Účastníci našeho pilotního testu však nepřibírali na váze, ale *hubli*. V rámci *odvykání kouření*. Zdálo se, že praktiky, které používali k zahnání chuti na kouření, jim zároveň pomáhaly vzdorovat nutkání mlsat nebo se přejídat.

Zabral jsem se do vědeckého výzkumu stravovacích návyků, abych zjistil, co se to vlastně děje. Ukázalo se, že zlepšení přicházelo s tím, že lidé dostali příležitost změnit své návyky.

Nesnažili se odříkat si drobné přesnídávky, mlsání nebo určité potraviny. *Měnili svůj vztah k jídlu a stravování.*

Tím se nám otevíraly nové obzory. Po desetiletích výzkumu jsme znali metody, jak přenastavit mozek, aby staré návyky nahradil novými. A pokud se problémy s jídlem odvíjely od stravovacích návyků, pak se přímo nabízelo aplikovat tyto metody na návyky pacientů a změnit nejen způsob, jak se stravují, ale i jak se cítí. Mohli bychom využít poznatky z neurologie, abychom lidi naučili, jak funguje jejich mysl, a při té příležitosti přepsat jejich zažitě stravovací návyky – od mlsání z nudy až po přejídání. Lidé by se mohli naučit, jak svůj mozek přenastavit na zdravější vztah k jídlu, a to potenciálně natrvalo. Odbourat návyky a vystoupit z bludného kruhu. Když se sami se sebou smíříme, válka přirozeně ustane.

Byla to nesmírně vzrušující představa.

Začal jsem se svým týmem pracovat na programu, který by lidi provedl procesem změny stravovacích návyků. Vytvořili jsme aplikaci, která spojovala základní školení o změně návyků s online komunitou nazvanou Eat Right Now (Běž se najíst!), a začali jsme ji testovat. Výsledky byly velmi povzbudivé. Program fungoval stejně jako naše studie o kouření. Ve studii¹ vedené doktorkou Ashley Mason z Kalifornské univerzity v San Franciscu snížili účastníci počet případů, kdy jedli jen proto, že měli chuť, o 40 %. Zdálo se, že by naše teorie mohla fungovat. Ať už se jednalo o přejídání, zájídání emocí, bezmyšlenkovité mlsání nebo „utržení z řetězu“, zaměřit se na ně jako na neužitečné návyky nám umožňovalo přistupovat k nim jako k návykům a přerušit ten začarovaný kruh.

Změny se netýkaly jen jídla, sahaly mnohem hlouběji. Program změnil i to, jak se lidé cítili – nejen ohledně vlastní

životosprávy, ale také ohledně sebe samotných. Lidé, kteří po celá desetiletí žili s pocitem, že jejich mlsný jazyk bude mít vždycky poslední slovo, najednou neměli problém jíst zdravě. Místo toho, aby se měli na pozoru před zakázanými potravinami, mohli sníst přiměřené množství a přestat. Jak řekl jeden pacient: „Mám pocit, jako bych získal svůj život zpátky.“ Změnil svůj vztah k jídlu a ukončil válku, kterou vedl sám se sebou.

Změna stravovacích návyků byla sama o sobě potěšující, ale k sepsání této knihy mě přiměla především změna v tom, jak se mí pacienti cítili. Někteří z nich se přestali přejídat. Další hubli, což prospívalo jejich zdraví. Jiní skoncovali s nevhodným návykem omezovat se a hlídat každé sousto, který je okrádal o radost ze života. Ale co je nejdůležitější, lidé, kteří naši aplikaci používali, získali nové sebevědomí, zbavili se pocitu beznaděje a své pohrdání a odpor nahradili soucitem se sebou samými. Nejenže měli lepší kontrolu nad svým životem, ale byli i šťastnější.

POROZUMĚNÍ STRAVOVACÍM NÁVYKŮM

V této knize zúročím všechno, co jsem se naučil za posledních dvacet let, a ukážu vám, jak se zbavit neužitečných návyků a vytvořit si užitečné. Možná jste si všimli, že se vyhýbám slovu „zlovyk“. Nemám rád, když se návyky nálepkují jako dobré nebo špatné, protože lidé potom mají tendenci se chválit či kritizovat za něco, co náš mozek dělá na velice základní úrovni přežití. Takže jako jednu z prvních změn vám navrhuji, abyste si zvykli používat slova „užitečné“ a „neužitečné“ místo „dobré“ a „špatné“.

Cílem není zhubnout – pokud to není to, o co stojíte. Plán, který najdete v této knize, je vystavěn tak, aby vás vymanil

z vězení jídla. Abyste získali pocit, že o tom, jak, kdy a co jíte, rozhodujete vy sami, a ne že jídlo ovládá vás. A co je hlavní: funguje to bez neustálé, vyčerpávající, a nakonec marné snahy překonat své návyky silou vůle. Může to znít nepochopitelně, ale když se naučíte, jak funguje váš mozek, můžete s ním začít pracovat a změnit své stravovací návyky tak, že vám slovo *sebeovládání* bude připadat zastaralé a irelevantní.

Pomocí účinné kombinace vědeckých poznatků o změně návyků a praxe vnímavosti se naučíte používat svůj mozek k uzdravení vztahu se sebou samými. Vydáte se po cestě k soucitu se sebou samými, který vám pomůže vymanit se ze začarovaného kruhu zajídání emocí a studu. Pokud se jen chcete zbavit některých zakořeněných stravovacích návyků, i s tím si dokážeme poradit.

KNIHA

V prvních třech kapitolách se podíváme na to, jak si náš mozek vytváří návyky, proč je tak těžké se jich zbavit a co byste měli vědět o svém mozku, abyste dosáhli úspěchu. Ve zbytku knihy vás krok za krokem provedu 21denní výzvou – programem, který vám pomůže odbourat vaše stravovací návyky díky tomu, že budete spolupracovat, nikoli bojovat, se všemocným orgánem zodpovědným za zdravé stravování: vaším mozkiem. (Vždycky mě potěší, když se některý z mých pacientů nebo účastníků našeho programu rozzáří radostí a mluví o tom, jak je pro něj všechno snazší od té doby, co se přestal přetlačovat s vlastním mozkiem.) Výzva je rozdělena do tří částí na základě mých poznatků z výzkumných studií, které ukazují překvapivě

konzistentní postup změny chování: (1) identifikace stravovacích návyků, (2) jejich přerušeni pomocí uvědomění (nikoli síly vůle); a nakonec (3) využití síly mozku k vykročení ze starých návyků směrem k novým, které nám duševně i fyzicky prospívají.

Nabídnu vám vědecky podložené způsoby, jak si vytvořit nové, zdravější návyky, které jsou základem postupů jako vědomé stravování a intuitivní stravování – dozvíte se, jak mimořádně mocným nástrojem je uvědomění, což je vidět na příkladech těchto přístupů. A když říkám *vědecky podložené*, mám na mysli vědecké studie, které moje laboratoř skutečně provedla, ne jen studie nebo zprávy někoho jiného, o kterých jsem četl a které nyní shrnuji v této knize. Nad jejími stránkami zjistíte, že když nebudete posedlí jídlem, budete ve svém životě více přítomni. A ještě pár slov o tom, pro koho tato kniha *není* určena. Pokud trpíte vážnou restriktivní poruchou příjmu potravy, jako je mentální anorexie nebo bulimie, tato kniha bohužel není určena pro vás. Obráťte se, prosím, na svého všeobecného lékaře nebo psychiatra, kteří vám jistě pomohou.

V celém textu budu uvádět příklady, které jsem sesbíral ze své klinické praxe, z výzkumných studií provedených v naší laboratoři a od účastníků programu Eat Right Now, abych připomněl, že vědecké poznatky, na které se odvolávám, jsou podložené skutečnými příklady. (Ale nebojte se, nebudu vás přemlouvat ke koupi aplikace. Vše, co potřebujete, najdete v knize.)

Jídlo by mělo být projevem péče o sebe sama a o své zdraví, potěšením a společenskou událostí, nikoli referendem o vaší povaze. Tato kniha má jediný cíl: pomoci vám změnit váš vztah k jídlu. Až ji dočtete, budete vědět, jak vaše mysl funguje a jak s ní pracovat. Budete opět v kontaktu se svým tělem, takže se

budete moci řídit jeho nezměrnou zásobou moudrosti. A už se nenecháte ovládat jídlem, takže ve svém životě budete mít prostor pro všechno ostatní. Ukončíte válku, uzavřete mír.

Pojďme na to.

JAK JSME SE DO TĚHLE ŠLAMASTYKY DOSTALI?

ANI NEVÍME, JESTLI MÁME HLAD

Jednoho krásného odpoledne jsem stál před tabulí a hleděl na skupinku žen, usazených v půlkruhu proti mně. Všechny měly jedno společné: přišly na mou kliniku, protože se potýkaly s přejídáním.

Bylo to krátce poté, co jsem absolvoval odbornou stáž, a tak jsem měl hlavu plnou vědeckých poznatků o poruchách příjmu potravy a jejich společných rysech se závislostmi. Vyzbrojen všemi těmito vědomostmi jsem se snažil pomoci pacientkám s poruchou příjmu potravy, označovanou jako záchvatovité přejídání (*binge eating disorder*, BED), ale přestože všechny mluvily souvisle a srozumitelně, měl jsem pocit, že se bavím s lidmi z jiné planety.

Jako člověk, který se svou váhou nikdy nebojoval, jsem byl celý život ušetřen problémů souvisejících s jídlem. Nikdy jsem nebyl terčem narážek, nikdo si mě nikdy nedobíral kvůli mé postavě. Jako muž jsem nemusel denně čelit stigmatizaci nebo „normám“, kterými společnost vnucuje zejména ženám představu o tom, jak by měly vypadat. Obecně jsem jedl, když jsem měl hlad, a přestával jíst, když jsem byl plný. Jediný malý problém jsem měl s gumovými žížalkami (a pokud mám být upřímný, občas i s dvoulitrovým balením zmrzliny), ale k tomu se dostanu v kapitole 9.

V podstatě jsem si nedokázal představit, s čím se mé pacientky potýkaly; nedokázal jsem se na svět podívat jejich očima. A tak jsem je požádal, aby mi pomohly vžít se do jejich situace. Začali jsme pocity před prvním soustem. Chtěl jsem, aby mi popisovaly své pocity. Co je přivedlo ke dveřím ledničky? Jak se v tu chvíli cítily? Kdy je nutkání jíst přepadalo nejčastěji?

Začaly mluvit jedna přes druhou a líčily mi různé okamžiky a spouštěče, které v nich vyvolávaly záchvaty přejídání. Popisovaly různé denní doby, různé emoce a lidi. Vyprávěly, jak je nutkání jíst vábilo do kuchyně, aby tam hledaly úlevu – ať už od nepříjemných emocí, nebo jen od samotného nutkání jíst. Popadl jsem fix a co nejrychleji jsem na tabuli zapisoval všechno, co jsem z jejich sborového líčení zachytil.

Opět jsem rozuměl každému slovu, které mi řekly, a přesto jsem byl stále zmatený. Mluvily o lidech, místech a věcech, které se týkaly přesahu mezi přejídáním a závislostí. Ale nikdo se nezmínil o skutečném hladu. Bylo to, jako by při pečení koláče vynechaly nezbytný krok a přeskočily od seznamu ingrediencí rovnou k vytažení plechu z trouby.

Musel jsem je trochu zpomalit. Když začaly mluvit jedna po druhé, zaujala mě věta: „Jím, když mě přepadne chuť k jídlu.“

Najednou mi začalo svítat.

Položil jsem další otázku: „Jaký je to pocit, když máte chuť k jídlu?“

Jedna žena se zatvářila zmateně a řekla: „Já nevím. Prostě jím, když mám chuť.“

„Ale jak poznáte, že máte hlad?“

Na tuhle otázku už jsem žádnou odpověď nedostal.

„Jak poznáte, kdy je za nutkáním jíst obyčejný hlad a kdy něco jiného?“ zeptal jsem se celé skupiny.

Další nechápavé ticho. Nevěděly. Hlad? Zlost? Osamělost? Únava? Nuda? Smutek? Roztržitost? Rozrušení? Všechny tyto pocity měly jedno společné – vyvolávaly u mých pacientek nutkání jíst. A tak jedly. Tohle nutkání nemělo nic společného s tím, co jim říkal žaludek. Jako by se dráty spojující jejich mozek se žaludkem pomíchaly s vedením signalizujícím emoce. A co hůř, zdálo se mi, že po většinu času chodí po světě s mozkem odpojeným od těla.

Do té doby jsem se domníval, že hlad, náš nejzákladnější pud sebezáchovy, je něco tak důvěrně známého, tak jasného, tak *samozřejmého*, že ho okamžitě poznáme. Mýlil jsem se. Hlad se dá přibarvovat, tvarovat, měnit, maskovat, a dokonce míchat s jinými nutkavými pocity. A u lidí, kteří se dlouhou dobu snažili umlčet skutečný fyzický hlad dietami a omezováním, se toto přerušení kontaktu mezi mozkem a tělem může projevit zvláště výrazným způsobem. Různá nutkání, která pramení ze zcela odlišných zdrojů, se slévají do jediného: do touhy jíst. To, že jsem sám neměl problém rozlišit, kdy mám hlad a kdy jsem ve stresu, neznamenal, že to dokážou všichni ostatní na světě.

Můj mozek explodoval.

V tu chvíli se mi v hlavě rozsvítila žárovka, která navždy změnila můj pohled na stravování a v laboratoři mě přivedla na stopu objevů, jež změnily i způsob, jak léčím běžné klinické problémy jako úzkost a deprese.

Mé pacientky – a s nimi každý, kdo se potýká s nezdravými stravovacími návyky – potřebovaly najít způsob, jak přerušit smyčky návyků a začít znovu věnovat pozornost svému mozku a tělu, aby se jejich „zpreházené drátky“ rozmotaly. Měl jsem štěstí, že jsem se náhodou věnoval výzkumu využití posilovacího

učení jako nástroje k překonání návykového chování. Vyvíjel jsem programy, které lidem pomáhaly využívat právě to, co ženy na mé klinice potřebovaly pěstovat a rozvíjet: uvědomění a laskavost k sobě samým.

PŘÍBĚH TRACY

Tracy jsem poznal v roce 2013. Bylo jí kolem pětadvaceti let a studovala na Yaleově univerzitě obor veřejného zdraví. Začala chodit na meditační skupinu, kterou jsem každé pondělí večer vedl přímo v areálu školy. Jednoho večera se v učebně zdržela a čekala, až ostatní odejdou. Když jsme spolu zůstali sami, řekla mi, že jí pravidelná meditace velmi pomáhá a že by se chtěla naučit víc. Dohodli jsme se, že se jí budu věnovat individuálně. Když pracuji se studenty, obvykle začínám od životních potíží, se kterými se potýkají. Chci po nich, aby se zamysleli nad tím, co je v jejich životě zdrojem strastí, protože to sami využijí jako cvičný materiál, až začnou zkoumat, jak funguje jejich mysl a jak by s ní mohli lépe pracovat.

Tracy se potýkala s úzkostí, ale zpočátku o tom nevěděla.

Začala zkoumat, co se jí honí hlavou, a rychle odhalila souvislost mezi jídlem a intenzivním studiem. Uvědomila si, že při studiu statistiky se spoléhá na mrkev. Jak sama řekla: „Nejsem zrovna matematicky založená, takže to pro mě byl nejtěžší předmět v magisterském studiu.“ Stres a úzkost ji vedly k tomu, že při práci na úkolech z biostatistiky „chroupala hory mrkve nebo čehokoli křupavého.“

Jistě, každý, kdo se urputně snaží propracovat k tomu, aby „chroupal mrkev místo chipsů“, protože hlídá „kalorie dovnitř,

kalorie ven“, může Tracy tiše závidět. Kéž by bylo tak snadné přejít na chroupání mrkve! Tracyin příběh zde ale uvádím proto, že problém spočívá právě v tom chroupání. *Jak* jíme je totiž důležitější, než *co* jíme. Pokud nepochopíme a nevyřešíme problémy, z nichž naše chování pramení, budeme pořád dokola plýtvat spoustou energie na boj s jejich důsledky, až ten boj nakonec potupně vzdáme a budeme se divit, proč všechno to úsilí nepřineslo žádné trvalé výsledky.

Nešlo o mrkev. Nešlo o hlad. Tracy měla v těle „úzkostnou energii“ a chroupáním se jí zbavovala. Sama si všimla, že k tomu, aby ji při studiu uklidňoval, musí být proces chroupání repetitivní. Potřebovala něco, po čem může snadno sáhnout, strčit to do pusy a začít chroupat, aniž by ji ta činnost rozptylovala od práce. Když se naučila zkoumat své vlastní zkušenosti s jídlem, objevila něco zásadního. Později k tomu řekla: „Tehdy jsem si poprvé v životě uvědomila, že mám úzkostné stavy.“ Dříve si pocit úzkosti s požíváním mrkve nespojovala. Prostě jen studovala a chroupala u toho mrkev.

Toto zjištění bylo počátkem proměny jejího vztahu k úzkosti i k jídlu. Stejně jako mí pacienti, kteří se potýkali s přejídáním, ani Tracy nejedla proto, že by měla hlad. Místo žaludku krmila své pocity.

Kde se tohle evoluční šokbrnutí vzalo?

Když svou evoluční lokomotivu sebezáchovy zapřáhneme do vlaku nálad, může vlak rychle nabrat na rychlosti, až se vymkne kontrole. Neurčité mravenčení nás pozdě večer žene do kuchyně pro něco malého k snědku. Ani nevíme, jestli máme hlad (a často ho nemáme), jen víme, že NĚCO chceme. V kuchyňce hltáme sušenky ne proto, že by nám kručelo v žaludku, ale protože se bojíme, že nás propustí. A když nám perspektivní partner po první

schůzce neodepíše na zprávu, podvědomě zamíříme k mrazáku, protože nic neléčí – nebo alespoň netlumí – pocit odmítnutí tak účinně jako pár lžic zmrzliny.

Hladový duch

O něco později mi Tracy během našich společných sezení vyprávěla další ilustrativní příběh:

Když se začala snažit změnit své stravovací návyky, vypoza- rovala vzorec, kterým se při uspokojování svých potřeb řídila. Popisovala mi, že když se s něčím trápila, přepadla ji chuť na nějakou dobrotu. Obvykle šlo o potraviny s vysokým obsahem sacharidů – sladké sušenky nebo pečivo. Snažila se přejít na zdravější varianty (mrkev se do kategorie „uspokojování potřeb“ nedostala). Jednoho odpoledne si pod vlivem úzkostných pocitů koupila jako pochoutku ostružiny.

Možná si říkáte: *To je skvělé, že sáhla po něčem zdravém!* V bohaté západní civilizaci jsme zvyklí takové řešení považovat za „správné“. Ale pojďme se podívat, co se stalo potom: Koupila si je, posadila se do kavárny přímo v obchodě... A ostružiny „na posezení“ zhltna.

Sama mi líčila, že se snažila si je vychutnávat, ale jakási nevysvětlitelná naléhavost ji nutila jíst i poté, co jí mozek hlá- sil, že už má dost. Měla totiž pocit, že jí konzumace půl litru ostružin udělá dobře.

Určitě chutnaly dobře, ale bohužel ani na dně krabičky ne- našla to, co hledala. Hluboko v jejím nitru zůstávalo cosi, co ani půl litru ostružin nedokázalo vyřešit. „Nevím, co to bylo za pocit, ale sníst je do posledního kousku ho stejně neuspokojilo,“ vyprávěla mi později a popisovala nepříjemný pocit prázdnoty, kterou se jí nepodařilo zaplnit.

Nikdy jsem na posezení nesnědl půl litru ostružin, ale když Tracy mluvila o pocitu prázdnoty, věděl jsem, co má na mysli. Je to častý jev – a také známka toho, že se pud sebezáchovy zakořeněný hluboko v našem mozku nechal vykolejit. Do obvodů, které by měly hlídat, abychom jedli, když máme hlad, a přestali, když jsme sytí, probíjejí naše pokusy o upokojení tíživých emocí. Ironií osudu je, že kdykoli chceme jíst z emočních důvodů – říká se tomu hédonický hlad –, je to, jako kdybychom vzali do ruky lopatu a past na sebe samé ještě prohloubili.

Tuhle jámu, do které sami padáme, přitom lidé identifikovali tisíce let před vznikem moderní psychologie a neurovědy. Vzpomínám si, že jsem o ní poprvé slyšel, když mi jeden buddhistický učitel popsal obraz tzv. hladového ducha.

Představte si ducha s ústy běžné velikosti – ať už si běžnou velikost úst u duchů představujete jakkoli – a dlouhým, úzkým jícnem, který vede do obrovského žaludku. Bez ohledu na to, kolik a jak rychle sní, nikdy se nedokáže nasytit. Proto je věčně hladový.

Kdykoli jíme kvůli emocím, z nudy nebo ze všech možných důvodů kromě opravdového hladu, stáváme se oním hladovým duchem. Z fyzického hlediska není náš žaludek prázdný, protože v těchto chvílích jíst nepotřebujeme. Naučili jsme se však zahánět jídlem všemožné protivné pocity. Takže chceme jíst. A protože místo plnění žaludku uspokojujeme svá přání, samotné jídlo nás nemůže nasytit. Jak řekla Tracy: „Tím, že se najím, se můj problém nevyřeší.“

Nedávno někdo z komunity kolem Eat Right Now napsal: „Hltání cukru pohřbívá všechny myšlenky, emoce a nepříjemné pocity, které touhu po cukru vyvolaly – lítost, rozhořčení, stud. Okamžitou odměnou je únik od těchto pocitů a přechod k další

činnosti, aniž by bylo nutné všechny ty nepříjemné věci nějak řešit. Nevýhodou je právě to, že se nic nevyřeší, plus nepříjemné zdravotní problémy, plus koloběh lítosti a nenávisti vůči sobě samému.“

Tento druh zajídání emocí – jako Tracyino chroupání mrkve při studiu nebo hltání ostružin přes míru – je PRAVÝM OPAKEM toho, jak se náš mozek a tělo vyvíjely, aby nás společnými silami udržely naživu. Náš mozek přebíjí signály našeho těla, takže chroupeme a hltáme, až nakonec sami nedokážeme poznat, kdy a jestli vůbec máme hlad.

Samotné pochopení, že zajídáme své pocity, nás bohužel neobdaří žádnou zázračnou silou vůle, abychom s tím přestali. Slabá prefrontální kůra našeho mozku, která je sídlem sebeovládání, se nemůže měřit s naším prastarým pudem sebezáchovy. Každý, kdo se pokoušel přestat s emočním přejídáním podle vzorce „kalorie dovnitř, kalorie ven“, by o tom mohl vyprávět.

POTRAVINÁŘSKÝ PRŮMYSL VYDĚLÁVÁ, KDYŽ SÁHNETE PO BRAMBŮRCÍCH

Aby toho nebylo málo, naši schopnost správně si vybírat potraviny pro přežití nepodkopává jenom náš mozek. Jídlo může být – a také je – všemožně upravováno, abychom měli jen minimální šanci obstát ve výzvě z reklamy na chipsy Lay's: „Zkus sníst jen jeden!“ (Je legrační, že s tímto sloganem přišla společnost Lay's v roce 1963, tedy ve stejném roce, kdy byla založena společnost Weight Watchers.). Potravinářský průmysl usilovně pracuje na úpravách potravin, aby si v sázce na naše sebeovládání mohl být jistý vlastní výhrou. A docela dobře se

mu daří – kasino nikdy neprohrává. Michael Moss, investigativní reportér deníku *New York Times*, napsal článek s názvem „Neobyčejná věda o návykových nezdravých potravinách“,² který odhaluje šokující praktiky potravinářského průmyslu. Jako ilustrace článek doprovázel obrázek chipsu Doritos s vepsaným vzorečkem:

$$\frac{\text{(sůl + tuk}^2\text{)}}{\text{uspokojivé křupnutí}} \times \text{příjemný pocit v ústech} = \text{návykové jídlo}$$

Tenhle obrázek se mi líbí z několika důvodů, z nichž jeden trefně vystihl jiný titulěk v satirickém časopise *The Onion*: „Doritos slaví miliontou ingrediencí.“³ Ve smyšleném článku se píše, že „nová složka, guanylát disodný, má nejen působit jako další emulgátor, ale také ještě více zlepšit už tak báječnou chuť Doritos.“

Žerty stranou, rafinovaný cukr a nezdravé přejídání mohou mít vážné zdravotní následky, jako je cukrovka nebo obezita. Obezita dnes ve Spojených státech zaujímá nechvalně slavné druhé místo na žebříčku nejčastějších příčin úmrtí, kterým lze předcházet, a to hned po kouření.* Když se naši předkové dívali na noční oblohu a snažili se z ní vyvěstit, co přinese budoucnost, určitě ve hvězdách neviděli chemicky upravené potraviny a moderní epidemie obezity a cukrovky. A docela určitě by je nenapadlo, že v dnešním světě budou korporace investovat miliardy

* Na tomto místě je třeba upozornit, že výzkum, jehož cílem je kvantifikovat příčiny úmrtí, je sám o sobě nedokonalou vědou, zejména pokud se snaží izolovat jedinou proměnnou, jako je obezita (výraz, který – byť jde o lékařský pojem – může být vnímán hanlivě). To může vést k nadhodnocení toho, jak moc obezita přímo přispívá k úmrtí.

dolarů do vývoje a výroby předmětů podobných potravinám s jediným cílem – abychom jich jedli stále více.

Existuje celé průmyslové odvětví, které vynakládá miliardy dolarů na vývoj potravin – od pohodlné konzumace přes vzhled, vůni a chuť až po pocit v ústech – a jeho jediným cílem je co největší spotřeba. Čím víc toho sníme, tím víc peněz vydělají.

Mossův článek a ještě podrobnější kniha *Salt Sugar Fat* (česky vyšlo jako *Cukr, sůl, tuk*) jsou velmi poučné. Nebudu zabíhat do podrobností, bohatě postačí, když si zapamatujete jedinou věc: potravinářská výroba stále více směřuje k tomu, aby v nás vyvolala závislost. Potravinářský průmysl přistupuje k jídlu spíše jako k chemickému experimentu než jako k formě výživy. S ohledem na vlastní zisk nás manipuluje, abychom jedli (a kupovali) potraviny, které pro nás vůbec nejsou dobré. Chemici a výzkumníci v oblasti potravinářství například objevili něco, co označili za „bod blaženosti“, což je optimální poměr soli, cukru a tuku, který náš mozek uvrhá do euforie. Výrobci také zjistili, že k vytvoření návyku přispívá pohodlná konzumace a pocit nezávislosti. Slyšeli jste někdy o balených „svačinkách pro děti“ jménem Lunchables? Mí vysokoškolští studenti často vzpomínají, že je jako děti milovali – i když jim vlastně moc nechutnaly. Dnes už vědí proč.

Když se potravinářské inženýrství spojí s naší vlastní pohodlností a snahou zajistit emoce, nemáme ke vzniku špatných stravovacích návyků daleko. Náš mozek si řekne: *Jo, tohle funguje, pojďme to tak dělat dál*, takže je OPRAVDU TĚŽKÉ zkusit – nebo si jen představit, že bychom zkusili – něco jiného.

Pacientky, které na klinice seděly v půlkruhu kolem mě, poukazovaly na dnes již letitý problém: potravinářské společnosti nám své výrobky prodávají jako „řešení“ našich starostí.