

Jan Chozen Bays

UWAŻNOŚĆ W JEDZENIU

Jak odzyskać zdrową i radosną
relację z jedzeniem

Przełożyła
Agnieszka Kowalska



„Jeśli całym sercem oddasz się opisanym w tej książce
praktykom, poczujesz wdzięczność do siebie
i doktor Bays za odzyskanie przyjemności płynących
z jedzenia w uspokojeniu i radości”.

Jon Kabat-Zinn

cojanato?

UWAŻNOŚĆ W JEDZENIU

UWAŻNOŚĆ W JEDZENIU

Jak odzyskać zdrową i radosną relację
z jedzeniem

Jan Chozen Bays

przełożyła Agnieszka Kowalska

cojanato?

[Kup książkę](#)

Tytuł oryginału: *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering
a Healthy and Joyful Relationship with Food*

Copyright © 2009, by Jan Chozen Bays. All rights reserved.
Copyright © 2023 for Polish edition by CoJaNaTo Blanka Łyszkowska

This translation of *Mindful Eating* is published by
CoJaNaTo Blanka Łyszkowska by arrangement with Shambhala
Publications, Inc.
and Macadamia Literary Agency, Warsaw

Wykorzystanie przekładu za zgodą Wydawnictwa AMBER Sp. z o.o.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być
przedrukowywana ani w żaden inny sposób reprodukowana lub odczytywana
w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody
CoJaNaTo Blanka Łyszkowska

Przekład: Agnieszka Kowalska
Korekta: Magdalena Stonawska

Projekt okładki i opracowanie graficzne: Blanka Łyszkowska

Skład: Raster (www.rasterstudio.pl)

Wydanie I

ISBN: 978-83-63860-90-5

CoJaNaTo Blanka Łyszkowska
ul. Pustelnicka 48/4
04-138 Warszawa
biuro@cojanato.pl
tel: +48 728 898 892
www.cojanato.pl

[Kup książkę](#)

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wstęp	19
1. Na czym polega uważne jedzenie?	25
2. Siedem rodzajów głodu	42
3. Poznajemy swoje nawyki i wzorce w jedzeniu	105
4. Sześć prostych zaleceń uważnego jedzenia	145
5. Pielęgnowanie wdzięczności	192
6. Wnioski: czego uczy nas uważne jedzenie	206
Podsumowanie	223
Dedykacja uważności	225
Przypisy	227
Organizacje i źródła	233
Podziękowania	237

SPIS ĆWICZEŃ

ĆWICZENIE 1: Podstawowa medytacja uważnego jedzenia	36
ĆWICZENIE 2: Uświadomienie sobie głodu oka	50
ĆWICZENIE 3: Tworzenie uczty dla oczu	52
ĆWICZENIE 4: Zaspokajanie głodu oka bez jedzenia	53
ĆWICZENIE 5: Uświadomienie sobie głodu nosa	55
ĆWICZENIE 6: Karmienie się zapachem	57
ĆWICZENIE 7: Uświadamianie sobie głodu ust	63
ĆWICZENIE 8: Zaspokajanie głodu ust	65
ĆWICZENIE 9: Uświadamianie sobie głodu żołądka	69
ĆWICZENIE 10: Obserwowanie głodu żołądka w czasie posiłku	70
ĆWICZENIE 11: Uświadamianie sobie głodu komórkowego	76
ĆWICZENIE 12: Pytanie ciała, czego potrzebuje	78
ĆWICZENIE 13: Uświadamianie sobie głodu umysłu	86
ĆWICZENIE 14: Uświadamianie sobie głodu serca	95
ĆWICZENIE 15: Zaspokajanie głodu serca	99

ĆWICZENIE 16: Kto jest głodny?	100
ĆWICZENIE 17: Uświadamianie sobie uwarunkowań związanych z jedzeniem	118
ĆWICZENIE 18: Uświadamianie sobie reaktywnych wzorców związanych z jedzeniem	130
ĆWICZENIE 19: Uświadamianie sobie zachcianek, obaw i niepokojów	131
ĆWICZENIE 20: Jedzenie a nastrój	140
ĆWICZENIE 21: Branie właściwej ilości	160
ĆWICZENIE 22: Praca z równaniem energetycznym	165
ĆWICZENIE 23: Uważne zastąpienie	168
ĆWICZENIE 24: Uważne posty	175
ĆWICZENIE 25: Podstawowa praktyka medytacji	182
ĆWICZENIE 26: Uważność wewnętrznego krytyka	183
ĆWICZENIE 27: Wysłuchaj wewnętrznego krytyka i odpraw go	183
ĆWICZENIE 28: Model komputerowy	184
ĆWICZENIE 29: Kochająca życzliwość: duchowe antidotum	184
ĆWICZENIE 30: Poszerzanie pola kochającej życzliwości	186
ĆWICZENIE 31: Podstawowa medytacja skanowania ciała	195
ĆWICZENIE 32: Medytacja miękkiego masła Hakuina Zenji	196

ĆWICZENIE 33: Uważna medytacja nad ciałem z wdzięcznością	197
ĆWICZENIE 34: Uważna medytacja nad ciałem z kochającą życzliwością	198
ĆWICZENIE 35: Zagłębienie w głębię pożywienia	201
ĆWICZENIE 36: Kochająca życzliwość wobec istot, którym zawdzięczamy to pożywienie	203
ĆWICZENIE 37: Doświadczenie pustki ciała i umysłu	211
ĆWICZENIE 38: Obserwowanie pragnień	217

Jon Kabat-Zinn

PRZEDMOWA

*Zobaczyć świat w ziarenku piasku,
Niebiosa w jednym kwiecie z lasu.
W ściśniętej dłoni zamknąć bezmiar,
W godzinie – nieskończoność czasu.*
William Blake (przetł. Z. Kubiak)

Trudno byłoby wskazać funkcję biologiczną niezbędną do życia w równym stopniu co jedzenie, ponieważ w odróżnieniu od roślin nie potrafimy pozyskiwać pożywienia przez fotosyntezę z powietrza i światła. Oddychanie przychodzi nam, na szczęście, odruchowo. Podobnie sen. Lecz jedzenie wymaga z naszej strony świadomego zaangażowania – wyhodowania, zebrania, upolowania, kupienia, pójścia do restauracji albo też pozyskania niezbędnych do życia produktów żywnościowych, które następnie trzeba poddać dodatkowej obróbce. Jako ssaki mamy w układzie nerwowym skomplikowany zespół połączeń, który zapewnia nam motywację do zdobywania pokarmu i jedzenia (głód i pragnienie) i pozwala się zorientować, kiedy te potrzeby są już zaspokojone i ciało ma wszystko, co jest konieczne, żeby przetrwać przez jakiś czas (sytość). Jednak w dzisiejszej postindustrialnej epoce nazbyt łatwo traktujemy jedzenie jako oczywistość. Do tego

stopnia, że nie zwracamy na nie większej uwagi, a dodatkowo złożone problemy psychologiczne i emocjonalne, na które cierpimy, zaciemniają, a czasem wręcz zniekształcają ten prosty, podstawowy i cudowny aspekt naszego życia. Nawet kwestia tego, czym właściwie jest jedzenie, nabiera zupełnie nowego znaczenia w czasach rolnictwa przemysłowego, przetwórstwa żywności i nieustannego wynajdywania nowych „przekąsek” i „potraw”, których nasi dziadkowie nie umieliby rozpoznać. A ponieważ ten nowy wspaniały świat ma wręcz obsesję na punkcie zdrowia i jedzenia, łatwo popaść w swego rodzaju „dietetyzm”¹ utrudniający cieszenie się posiłkami i wszystkimi funkcjami społecznymi związanymi z przygotowywaniem, dzieleniem i celebrowaniem cudu pożywienia, a także siecią życia, w której wszyscy tkwimy i od której jesteśmy zależni.

Z drugiej strony stany nieświadomości, uzależnień i złudzeń są, niestety, powszechne w naszym świecie i niszczą zdrowy rozsądek, dobre samopoczucie i autentyczne związki na każdym poziomie umysłu, ciała i świata. Każdy z nas w takim czy innym stopniu cierpi z ich powodu, nie tylko w związku z pożywieniem i jedzeniem, ale i w wielu innych aspektach życia. Stanowią nieodłączną część ludzkiej egzystencji, być może dzisiaj bardziej dotkliwie odczuwaną z powodu stresu i obciążeń naszej kultury pełnej obsesji na punkcie sławy, która wymaga nieprzerwanej komunikacji i nadaktywności połączonej z zaburzeniami skupienia. Ale jest też dobra wiadomość: wewnętrzne i zewnętrzne naciski, którym podlegają nasze umysły i ciała, oraz wynikające z tych wpływów cierpienie mogą zostać wykorzystane dla dobra każdego, kto

jest gotów podjąć trud ćwiczenia uważności i szczerości. Ta książka jest zaproszeniem do podjęcia takiego uzdrawiającego wysiłku, jest też mądrym przewodnikiem w przełomowej podróży, której celem jest osiągnięcie pełni życia.

W dzisiejszych czasach przejawy ludzkiego charakteru, które nazywamy nieuwagą, uzależnieniem i złudzeniami, najbardziej przejmująco ujawniają się w niezwykle rozpowszechnionych zaburzeniach naszego podejścia do żywności i jedzenia. Te patologie równowagi są podsycane przez wiele złożonych czynników społecznych. Co smutne, zaowocowały one normami kulturowymi, które wzmacniają złudzenia, obsesje i nieprzemijające zainteresowanie tym, ile kto waży. Ujawniają się jako dręczące, wszechobecne, choć czasami ukryte albo przesadnie kompensowane niezadowolenie ze swojego wyglądu i własnego ciała. Wynika ono z całkiem zwyczajnej dbałości o wygląd, ale jest wzmacniane przez chęć sprostania wyidealizowanemu modelowi, który pokazuje, jak powinniśmy wyglądać i jakie powinniśmy wywierać wrażenie na innych. To pragnienie kształtuje autentyczność naszych wewnętrznych doznań i dominuje nad nimi. Niezadowolenie z własnego wyglądu przyczynia się do patologii związanych z wizerunkiem ciała, zniekształca postrzeganie siebie i powoduje głębokie problemy z samooceną. Powszechnie obecne w mediach, dają o sobie znać nawet u dzieci i młodzieży i utrzymują się przez całe życie, aż do starości. Jest to bardzo smutne zjawisko, które trzeba traktować z bezgranicznym współczuciem i które wymaga skutecznych strategii dla przywrócenia zdrowego rozsądku zarówno na świecie, jak i w życiu każdej osoby.

Dziś już dobrze wiadomo, że te zaburzenia równowagi przejawiają się jak nigdy wcześniej i osiągają postać epidemii, zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych, wśród mężczyzn i kobiet. Można wręcz powiedzieć, że całe społeczeństwo cierpi w taki czy inny sposób z powodu zaburzeń czynności jedzenia, podobnie jak – patrząc z perspektywy tradycji medytacyjnych – cierpimy z powodu wszechobecnego zespołu nadpobudliwości z deficytem uwagi. A jak jasno wynika z tej książki, jedno jest powiązane z drugim.

Jednym z przejawów zaburzonego stosunku do jedzenia jest epidemia otyłości, obserwowana od kilkudziesięciu lat w Stanach Zjednoczonych. Zjawisko to jest spowodowane wieloma czynnikami, a dodatkowo pogłębia je siedzący tryb życia dzieci i dorosłych, powszechna dostępność przetworzonej żywności oraz przemysł spożywczy i rolny, który pod tym względem zupełnie wymyka się spod kontroli². O skali epidemii otyłości dają pojęcie wykresy przedstawiające odsetek osób otyłych w poszczególnych stanach, poczynawszy od około 1986 roku³. Obecnie rozprzestrzenia się ona na inne kraje, zwłaszcza w Europie. Jedną z jej przyczyn jest zjawisko supersizingu, tak doskonale przedstawione w filmie *Supersize Me*, nieustanne modyfikowanie pojęcia rozsądnej porcji (a nawet wielkości talerza), coraz częściej spotykany brak aktywności fizycznej i powszechna dostępność ubogiej w składniki odżywcze, wysokokalorycznej żywności. W wielu szkołach medycznych są prowadzone badania i programy kliniczne, których celem jest lepsze zrozumienie i radzenie sobie z tym narastającym zjawiskiem; niektóre z zespołów badawczych nawiązują nawet współpracę z patrzącymi