

DOREEN VIRTUE

DUYGUSAL AÇLIK

Önlenemez Yeme Arzunuz Ne Anlama Geliyor ve
Bununla Nasıl Baş Edersiniz?



DESTEK YAYINLARI: 1215
ARAŞTIRMA: 295

DOREEN VIRTUE / DUYGUSAL AÇLIK

Orijinal İsmi: Constant Craving

CONSTANT CRAVING

Copyright © 2011 by Hay House, Inc.
Originally published in 2011 by Hay House, Inc.

Copyright © 1995 by Doreen Virtue
Revised copyright © 2011

© Bu kitabın Türkçe yayın hakları Nurcihan Kesim Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Yayıma Hazırlayan: Özlem Küskü
Çevirmen: Perihan Korkmaz
Redaksiyon: Öykü Toros
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mart 2020 (2.000 Adet)

3. Baskı: Mayıs 2020
4. Baskı: Eylül 2020
5. Baskı: Ocak 2021
6. Baskı: Şubat 2021
7. Baskı: Nisan 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-760-5

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42 – Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



DOREEN VIRTUE

DUYGUSAL AÇLIK

**Önlenemez Yeme Arzunuz Ne Anlama Geliyor ve
Bununla Nasıl Baş Edersiniz?**

Çevirmen: Perihan Korkmaz



*Büyükannem
Pearl E. Reynolds'un
sevgi dolu
hatırasına ithafen.*

İÇİNDEKİLER

Önsöz	11
Teşekkür	15

BİRİNCİ KISIM

İÇGÜDÜLERİNİZE GÜVENİN	17
-------------------------------------	-----------

Birinci Bölüm

Giriş: Şişmanlık Ruhsal Bir Sorundur.....	19
---	----

İkinci Bölüm

Dört Duygu	41
------------------	----

Üçüncü Bölüm

Duygusal Açlık: Özellikleri, Tetikleyenler ve Üstesinden Gelmek.....	50
---	----

Dördüncü Bölüm

Ne Tür Bir Duygusal Yiyicisiniz?.....	63
---------------------------------------	----

Beşinci Bölüm

İştah: Hayatta Kalma Dürtüsü.....	78
-----------------------------------	----

Altıncı Bölüm

Açık Büfe ve Bayramlarda Neden Daha Çok Yeriz? (Cevabı Sizi Şaşırtabilir!)	99
---	----

Yedinci Bölüm

Kişiliğiniz Kilonuzu Nasıl Etkiliyor?	116
---	-----

İKİNCİ KISIM

AŞIRI YEME İSTEKLERİNİN YORUMLANMASI123

Sekizinci Bölüm

Yiyecekler Ruh Halimizi Nasıl Değiştirir?125

Dokuzuncu Bölüm

Yeme İsteklerine Karşı Kendinize Yardım Edin.....151

Onuncu Bölüm

Ruhsal Yiyecekler: Sürekli Açlık Hissini

Temelden İyileştirmek157

ÜÇÜNCÜ KISIM

AŞIRI YEME İSTEĞİNİN

BİLİMSEL AÇIKLAMASI169

On Birinci Bölüm

Çikolata Yeme İsteği: Sevgi Açlığı.....171

On İkinci Bölüm

Çikolata Bağımlısı mısınız? (Test).....184

On Üçüncü Bölüm

Süt Ürünleri Yeme İsteği: Antidepresan Gıdalar.....193

On Dördüncü Bölüm

Tuzlu Atıştırmalıklar: Stres, Öfke ve Endişe.....200

On Beşinci Bölüm

Baharatlı Yiyecekler: Heyecan Dürtüsü.....215

On Altıncı Bölüm

Sıvı İçme İstekleri: İnişli Çıkışlı Enerji Döngüsü223

On Yedinci Bölüm

Çerezler ve Yerfıstığı Ezmesi:

Eğlence Yoksunluğundan Yeme İsteği234

On Sekizinci Bölüm

Ekmek, Pilav ve Makarna: Rahatlatıcı ve Yatıştırıcı241

On Dokuzuncu Bölüm

Kurabiyeler, Kekler ve Turtalar:

Sarımsak, Keyif ve Güven Tazeleme İsteği248

Yirminci Bölüm

Şekerleme Yeme İstekleri:

Tatlı Canlandırıcılar, Ödüller ve Eğlence254

Yirmi Birinci Bölüm

Yağ Oranı Yüksek Yiyecekler: Boşluğu Doldurmak263

Yirmi İkinci Bölüm

Sevgi, Doyuran Bir Duygudur271

DÖRDÜNCÜ KISIM

YEME İSTEKLERİ ŞEMASI275

Yirmi Üçüncü Bölüm

Yeme İsteğinizin Şeması277

Kişiyi Özel Okuyucu Anketi331

Terimler Sözlüğü333

Çevirmenin Notları343

ÖNSÖZ

Duygusal Açlık, önlenemez yeme istekleri üzerine yıllarca yapılan birçok bilimsel, psikolojik ve metafizik araştırmayı bir araya getiriyor. Bu kitabı, okuyucuların duygusallığa dayalı aşırı yemeyi yorumlayıp kontrol altına alabilmesi için yazdım. Bu kitap, kilo vermek ve verdiği kiloyu iştahı azaltmanın doğal yöntemleriyle muhafaza etmek isteyen herkese hitap ediyor.

Kilo ve beslenme üzerine eğitimim, aşırı yemek yeme arzusuyla ilk elden yaşadığım kendi deneyimlerime dayanıyor. Kilo kaybını kalıcı kılmanın, iç huzuru belli bir seviyede muhafaza etmeye bağlı olduğunu yaşayarak öğrendim. Ayrıca dünya çapında sayısız insanla çalışarak sürekli yeme ihtiyaçlarını doğal olarak azaltmalarına yardımcı oldum.

Beslenme bilimiyle ilgilenmeye ilk olarak dondurma ve ekmek yeme isteğiyle verdiğim kendi mücadelemın sonucunda başladım. Dindar bir anne ile sınırları kabul etmemek hakkındaki kitaplar yazan bir babanın kızı olarak, yaratanın kendi suretinde mükemmel doğduğumuz, fiziksel ve ruhsal sorunların psikolojik nedenlerden kaynaklandığı inancıyla büyütüldüm. Yanlış inançlar, sevgisiz düşünceler ve korkuya dayalı beklentilerin, rahatsızlık, hastalık ve kazaları doğurduğu anlayışıyla yetiştirildim.

Dolayısıyla, 20'li yaşların başında kendi iştahım kontrolden çıkınca, doğal olarak bunun duygusal köklerini araştırdım. O sırada yeme bozukluğu kitapları veya destek grupları yoktu. Aşırı derecede dondurma ve ekmek yeme isteğimi bastırmak için yöntemleri kendi kendime bulmak zorundaydım.

“İyileşecek hastanın hekim ayağına gelir” denir ya, benim hekimim de bir hastanede madde ve alkol bağımlılığı doktoru olarak çalışırken ortaya çıktı. Birinci Bölüm’de okuyacağınız üzere hastalarımın her birinin uyuşturucu seçiminin kişiliklerine benzediğini keşfettim. Eroin bağımlıları, esrar bağımlılarından çok farklıydı. Alkol bağımlılarının karakterleri, kokain bağımlılarından tamamıyla farklıydı. Sürekli olarak, karakterle madde seçimi arasındaki ilişkinin listesini yaptım.

Diğer insanları incelediğimi düşünüyordum, halbuki kendimi araştırdığım aklımın ucundan bile geçmedi! Birkaç eroin bağımlısıyla çalışırken birden aklıma geldi. O uyuşturucunun yakınına hiç gitmemiş, hiç görmemiştim, karşı konulamaz eroin arzusunun nasıl bir şey olduğuna dair hiçbir bilgim yoktu. Ancak bağımlıları anlayabilmek için onlar eroin arzusunun nasıl bir şey olduğunu izah ederken, kendi çikolatalı pasta ve dondurma yeme arzumu düşünmek zorunda kaldım. Bağımlılar bir şırıngaya doğru sürüklenirken nasıl çaresiz, yardıma muhtaç hissettiklerini tarif ediyorlardı. Ben de zihnimde eroin resminin yerine çikolatalı pasta koydum. Bu yolla, hastalarımın arzularını daha doğru bir şekilde ilişkilendirebilirdim.

Başlangıçta, eroin bağımlılarını biraz yargıladığımı kabul etmeliyim. Oysa ne kadar da ikiyüzlüymüşüm! Gönüllü gelmişler, danışmanlık alıyorlar, tedavi oluyorlardı, oysa ben her akşam hastaneden çıkıp, dosdoğru en yakındaki dondurmacıya gidiyordum! Kendimle yüzleştiğim an, “Sen yeme bağımlılığınla hâlâ debelenirken, hastaların bağımlılıklarından kurtulmak

için yardım alıyor!” dedim ve artık geri dönüşü yoktu. İyileşmekten başka seçeneğim olamazdı.

Ondan sonraki 11 yıl iyileşme, bilgi ve hayallerin farkına varmamla geçti. Neden devamlı açlık hissettiğimi anlamaya başladım: İçgüdülerimden korkuyordum. İçimden gelen ses bana evliliğimde ve kariyerimde değişiklik yapmamı söylüyordu ama ben duyduğuma inanmaya korktum. Başarısız olacağımı düşündüm! Dolayısıyla da içsesimi yiyeceklerle bastırdım.

Nihayetinde içsesimi, yemekle boğup öldürmek yerine, onu dinleyince, hayatım tamamıyla değişti. Kendimi hayatında az para ya da az aşk olan şişman, mutsuz bir kadından, bol arkadaşları olan, sevgi dolu, maddi durumu yerinde, fazlalıkları kırpılmış bir psikoterapisteye dönüştürdüm. Böylece içsesimizin bizi asla başarısızlığa uğratmayacağını, içgüdülerimizin erdemine kulak asmayıp rehberliğine güvenmeyenin kendimiz olduğunu öğrendim.

Ondan sonra, yeme bozuklukları ve sürekli yeme isteklerine sebep olan psikolojik sorunları araştırmaya kendimi adadım. Uyuşturucu bağımlısı hastalarımda olduğu gibi, her yeme arzusu da belli bir türde kişiliğe ve duygusal soruna karşılık geliyordu. Yeme arzusunun yorumlarını kayda değer sonuçlarıyla seminer izleyicileri ve hastalarımın paylaşmaya başladım. Çünkü bir duygusal sorunu ortaya çıkarmak için saatler, günler, aylar harcamak yerine, yeme arzusunun yorumlarını kullanmanın hastaların savunma mekanizmalarını pas geçerek, doğrudan sorunun merkezine gitmemi sağladığını fark ettim.

Araştırmamın tüm sonuçları şimdi sizin elinizde. Belli yiyecekleri *neden* arzuladığınıza dair, kendinize karşı gerçekten dürüst olmanız gereken bilgileri burada açıklıyorum. Ayrıca aşırı yemeye mâni olmak, duygusal yemeyi azaltmak ve dengeli

bir iştaha tekrar kavuşmak için birçok tavsiye ve faydalı öneriye de yer verdim.

Gereğinden fazla yemekten normal yemeye geçme yolculuğu kolay değil ama bu bir gereklilik. Benim için bu, bir “yağ hücresi” içinde hapsolmak ile hafif bir beden ve geniş bir ruhun içinde özgür olmak arasındaki bir seçimdi. Umarım, siz de benim yaptığım gibi yağ hücrenizden kurtularak özgür kalmayı seçersiniz!

Doreen Virtue
Hawaii

TEŞEKKÜR

Teşekkür etmek istediklerim: Jill Kramer, Reid Tracy, Kristina Tracy, Jeannie Liberati, Christy Salinas, Amy Rose Grigoriou, Bill ve Joan Hannan, Ada Montgomery, Pearl E. Reynolds, Mary Baker Eddy, Catherine Ponder, Forest Holly, Marianne Williamson, Norman Vincent Peale, Sheldon Kopp, Viktor Frankl, Grant Virtue ve Chuck Virtue.

Hay House Yayınevi'nden çıkan ilk kitabım *Kilolarca Acımızdan Kurtulmak: İstismar, Stres ve Aşırı Yemek Arasındaki Bağ Koparmak*'ı okuduktan sonra bana yazan danışanlarım, seminer izleyicileri ve çok sayıdaki kadına şükranlarımı sunmak isterim. Hayal kırıklıklarınız ve umutlarınızı ifade ederkenki açıksözlülüğünüz beni çok etkiledi. Kitabın geçek şifa mesajına karşılık verdiğiniz için sizlere çok teşekkür ederim!

B İ R İ N C İ K İ S İ M

İÇGÜDÜLERİNİZE GÜVENİN

Not: *Bu kitabın yazımında başka bir araştırmacının bulgularından her bahsettiğimde sayısal dipnotları [1] kullandım. Bu dipnotların, kitabın EK bölümündeki “Notlar” listesinde karşılığı bulunmakta. Herhangi bir ek bilgi içermeyen bu dipnotlar, bahsedilen konuda daha fazla bilgi edinmek isterse-
niz başvuru kaynağı olması amacıyla verildi. Eğer okurken bu dipnotları dikkate almazsanız da, kitaptaki herhangi bir anlamı ya da mesajı kaçırmazsınız.*

B İ R İ N C İ B Ö L Ü M

GİRİŞ: ŞİŞMANLIK RUHSAL BİR SORUNDUR

Vücudunuzun her bir bölümünün kusursuz ve sağlıklı, iştahınızın yerinde olması da sıra dışı bir durum değil. Ölenemez yeme isteğiniz ve doymak bilmez iştahınız sağlığınızın iyi olmadığı veya herhangi bir yerinizin hastalıklı olduğu anlamına gelmez. Aksine, iştahınızın aynen planlandığı gibi olduğunu gösterir.

İştahınız da dahil olmak üzere bedeniniz, iç huzur düzeyinizi yansıtır. İştahınız, bir uçağın gösterge tablosu gibi, ruhsal ve duygusal yakıtınız azaldığında sizi uyaracak özelliktedir. Açlık, adeta yanıp sönen bir kırmızı ışık gibi, “Daha fazla iç huzura ihtiyacım var!” sinyali verir.

Hayvanlar fazladan kilo alarak kış uykusuna hazırlanır. Fazla kilolu insanlar ise gerçek potansiyellerini uyuşturan ruhsal bir kış uykusundadır. Doğrusunu isterseniz, kilo, güvenli ve rahat bir dünyada, algılanan tehlike ve yoksunluklara karşı engel işlevi görür. Fazla kilo ve aşırı yemenin ağır ve yorucu kış uykusundan kalkma zamanı geldi de geçiyor bile. Karanlık mağaradan gün ışığına çıktığınızda, aslında yaratıcılık, başarı ve enerjiyle dolu sonsuz baharı hissedeceksiniz!

Geçmişte, perhizler, haplar ve tozlar gibi harici yöntemlerle iştahınızı dizginlemeyi denemiş olabilirsiniz. Gördüğünüz gibi, o harici yöntemler uzun vadede pek işe yaramadı. Onun yerine, içsel bir yöntem kullanarak iştahınızın iyileştirilmesi gerek. İşte bu kitapta size önerilen yöntem de tam olarak budur.

Belli bir anda belli bir yiyeceği yemeyi aşırı arzulamanız tesadüf değil. Ne de olsa iç huzur vereceğini umduğumuz yiyecekleri yemeyi arzularız. Aşırı yeme duygusu, iki nedene dayanır: Duygusal açıdan daha iyi hissetme arzusu ya da enerji düzeyimizi değiştirme isteği. Daha canlı, daha sakin, daha güvende, daha kendine güvenen, daha az öfkeli ya da daha az korkmuş hissetmek isteriz.

Her canlı yiyecek, su, dinlenme, barınma ve iç huzur gibi temel ihtiyaçlarını gidermeye çalışır. Şayet bu ihtiyaçlardan biri karşılanmazsa, bedeniniz durumu düzeltmeniz için sinyal vererek sizi uyarır. Vücudunuz ve zihninizde rahat ve sağlıklı bir denge sağlamanın bu sürecine *homeostaz* denir.

Homeostatik dürtü, üşüyünce ceketinizi giymenizi, susayınca su içmenizi, yorulunca uyumanızı söyler. Huzurunuz kaçınca, içsesiniz rahatsızlık veren sorunu çözmeniz için sizi harekete geçmeye yönlendirir. Harekete geçmezseniz, depresyon gibi olumsuz bir duygu hissedersiniz. Buna rağmen, vücudunuz homeostaz halini sürdürür ve bu arada farklı bir yöntemeye başvurur. İştahınız, arzuladığınız duygu ve enerji durumuna geri dönmenizi sağlayacak besinleri bilir, ancak onlar size geçici bir iç rahatlığı verecektir.

Önlenemez yeme isteği duyduğunuz her besin maddesi, ruh haliniz ya da enerji seviyenizi değiştirerek, sizi geçici homeostaz durumuna döndürecek özelliklere sahiptir. Burada okumaya devam ettikçe, vücudunuzun doğal zekâsının fevkaladeliğini göreceksiniz.