

CAPCANELE MÂNCATULUI EMOTIONAL

Dr. Laura Ene
Copyright © 2019 Editura ALL
Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ENE, LAURA

Capcanele mâncatului emoțional : slăbitul - o provocare fizică sau mentală? / dr. Laura Ene ; vol. îngrij. de Iulia Burtea. - București : Editura ALL, 2019

ISBN 978-606-587-540-1

I. Burtea, Iulia (ed.)

61

Grupul Editorial ALL:
Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512 – București
Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10

www.all.ro

Editura ALL face parte din **Grupul Editorial ALL**.

[/editura.all](https://editura.all)
allcafe.ro

DR. LAURA ENE

CAPCANELE MÂNCATULUI EMOTIONAL

SLĂBITUL – O PROVOCARE FIZICĂ SAU MENTALĂ?

Volum îngrijit de Iulia Burtea

Consolidarea schimbării cu studii de mentinere 50

Provocările schimbării și sănătatea de recădere și revărsare 52

Capitolul 2. Slăbitul: o provocare fizică sau mentală? 55

O privire în profunzimea dezpre-nivelor noastre 56

Medul sau ce, când, că și unde mânăloci 65

Comportamentele alimentare sau cum manânc 68

Abilitățile sau atuurile pe care te poți baza pentru

a-ți schimba comportamentul alimentar 71



CUPRINS

Tacheiere	22
CUPRINS	23
Recunoștință	13
Prefață	17
Introducere în lumea psihonutriției	23
Capitolul 1. Slăbitul este o călătorie, nu o destinație	27
Fascinantul traseu de la „Nu vreau să schimb nimic“ la „Am reușit!“	28
Rezistența la schimbare sau stadiul precontemplativ	33
Tergiversarea schimbării sau stadiul contemplativ	40
Angajarea în schimbare sau stadiul de pregătire	44
Implementarea schimbării sau stadiul de acțiune	48
Consolidarea schimbării sau stadiul de menținere	50
Provocările schimbării sau stadiile de recădere și revenire	52
Capitolul 2. Slăbitul: o provocare fizică sau mentală?	55
O privire în profunzime asupra nevoilor noastre	56
Mediul sau ce, când, cât și unde mănânci	65
Comportamentele alimentare sau cum mănânci	68
Abilitățile sau atuurile pe care te poți baza pentru a-ți schimba comportamentul alimentar	71

Credințele și valorile sau ce influențează relația ta cu mâncarea.....	74
Identitatea sau ceea ce te definește ca persoană.....	82
Capitolul 3. Spune-mi cum mănânci ca să îți spun cum să slăbești.....	89
Relația cu mâncarea: <i>it's complicated</i>	90
Cum ne-au învățat familia și societatea să mânăm.....	97
Identifică tipul de comportament alimentar care te reprezintă!.....	101
Mâncatul social.....	105
Mâncatul senzorial (de poftă)	113
Mâncatul compulsiv	128
Mâncatul dezordonat	135
Mâncatul emoțional	142
Secretele oamenilor natural supli.....	160
Capitolul 4. Ce-ți spui când vorbești cu tine?	165
De ce este necesar să îți reprogramezi gândurile dacă vrei să reușești?	166
Credințele limitative și credințele potențatoare	169
Cum îți poți schimba peisajul mental.....	174
Valorile care te călăuzesc în viață	186
Capitolul 5. Planifică-ți succesul!.....	195
Modelul MO-BI-LI-ZARE	196
Motivația, cel mai puternic motor al schimbării.....	200
Bilanțul, un moment de sinceritate	208
Limitile sau provocarea autodepășirii	210

Zarea senină a obiectivelor îndeplinite.....	216
Modelul S.M.A.R.T. de stabilire a obiectivelor.....	219
cheiere.....	229
bliografie selectivă.....	233

Cartea de față nu se adresează numai celor interesați în mod direct de schimbarea stilului de viață și de slăbit, ci și celor care îi pot consilia și susține pe aceștia – prieni, familie, antrenori, medici, asistente medicale, medici de familie, specialiști în *life coaching*.

Bine ai venit în lumea psihonutriției! Călătorie plăcută și regăsire cu sens!

CAPITOLUL I

SLĂBITUL ESTE O CĂLĂTORIE, NU O DESTINAȚIE

Bucură-te de drum și nu-ți face griji cu privire la momentul când vei sosi la destinație, ci mai degrabă preocupa-te de modul în care vei ajunge acolo.

Fumatul, consumul de alcool, mâncatul excesiv, privitul la televizor ore în sir – iată câteva obiceiuri despre care știm cu toții că sunt nocive, dar asta nu le împiedică să rămână o prezență constantă în rutina zilnică a multora dintre noi. Atâtă timp cât sunt practici ocazionale și apelăm la ele în măsura potrivită, devin acceptabile și intră la capitolul „micile plăceri ale vieții“. Excesul, însă, pierderea controlului și, în consecință, problemele de sănătate apărute din cauza acestor obiceiuri, comportamente și alegeri personale reprezentă semnale de alarmă care ar trebui să ne pună serios pe gânduri, deschizându-ne calea către schimbare.

Despărțirea de obiceiurile nocive, cu atât mai mult cu cât ele sunt private ca o formă de recompensă și bucurie, presupune nu doar o schimbare comportamentală, ci și una identitară, a cărei ampioare de ordin psihologic și emoțional țin să o subliniez în mod special, având în vedere gradul de frustrare și exercițiul de renunțare pe care le presupune. Schimbarea căreia ne propunem să îi dăm curs la un moment dat va avea un impact puternic asupra vieții în ansamblu, angrenând întregul sistem de valori, credințe și obiceiuri confortabil instalate în existența de zi cu zi. Nu este de mirare că persoanele care pornesc pe drumul schimbării se trezesc într-un adevarat carusel al temerilor și al ezitărilor.

„Acțiunea este antidotul fricii.“

Robin Sharma

Schimbarea obiceiurilor de orice fel este recunoscută de altfel în psihologie și psihoterapie ca fiind una dintre cele mai mari provocări, atât pentru cel care parcurge acest proces, cât și pentru cel care îl însoțește, fie el terapeut, prieten, confident sau partener de viață. La finele anilor 1980, James O. Prochaska și Carlo Di Clemente, doi psihologi americani de renume, au reușit să facă

lumină în acest domeniu prin elaborarea unei teorii extrem de valoroase, pe căt de relevantă, pe atât de ușor de asimilat în simplitatea sa. Este vorba despre modelul stadiilor schimbării, pe care le traversează orice persoană angajată într-un proces de schimbare. Ideile celor doi psihologi se bucură în continuare de succes, fiind integrate în structura terapiilor de modificare comportamentală, datorită impactului pozitiv major pe care îl au asupra înțelegerii mecanismelor prin care oamenii ajung să facă modificări comportamentale majore și durabile.

Așa cum te-am obișnuit, și de această dată îți voi povesti propria mea experiență, pentru că vreau să-ți împărtășesc modul în care teoria stadiilor schimbării m-a ajutat să înțeleg și să reușesc să fac schimbarea pe care mi-o doream. și nu oricum, ci în cel mai ușor și prietenos mod posibil, fără să simt că-mi este imposibil sau îngrozitor de inconfortabil, fără să cedezi tentațiilor și fără să mă chinuiesc inutil, insistând într-o zonă a schimbării pentru care nu eram de fapt pregătită.

Urmează, aşadar, să îți spun povestea renunțării mele la fumat – pentru că da, am fumat timp de aproape 20 de ani înainte să fac alegerea definitivă de a nu mai gravita în jurul scrumierei și al acestui obicei. Tocmai fiindcă am respectat, de multe ori inconștient, stadiile firești ale schimbării, nu am bătut pasul pe loc, ci am făcut salturi de care sunt mândră acum, când îmi pot contempla cu detășare parcursul. Treptat, am bifat una căte una toate etapele specifice oricărui proces de schimbare a comportamentului, pe care vreau să-ți le descriu în continuare, cu speranța că te vor inspira și pe tine să faci posibilă schimbarea de care ai nevoie în viața ta.

Prima fază s-a întins pe o perioadă lungă, de cel puțin zece ani, în care am ignorat total efectele nocive ale fumatului, cu toate că pregătirea medicală îmi oferea suficiente informații pentru a înțelege implicațiile acestui obicei asupra stării mele de sănătate. Eram conștientă de toate consecințele fumatului, începând de la efectele devastatoare asupra organelor importante (afecțiuni

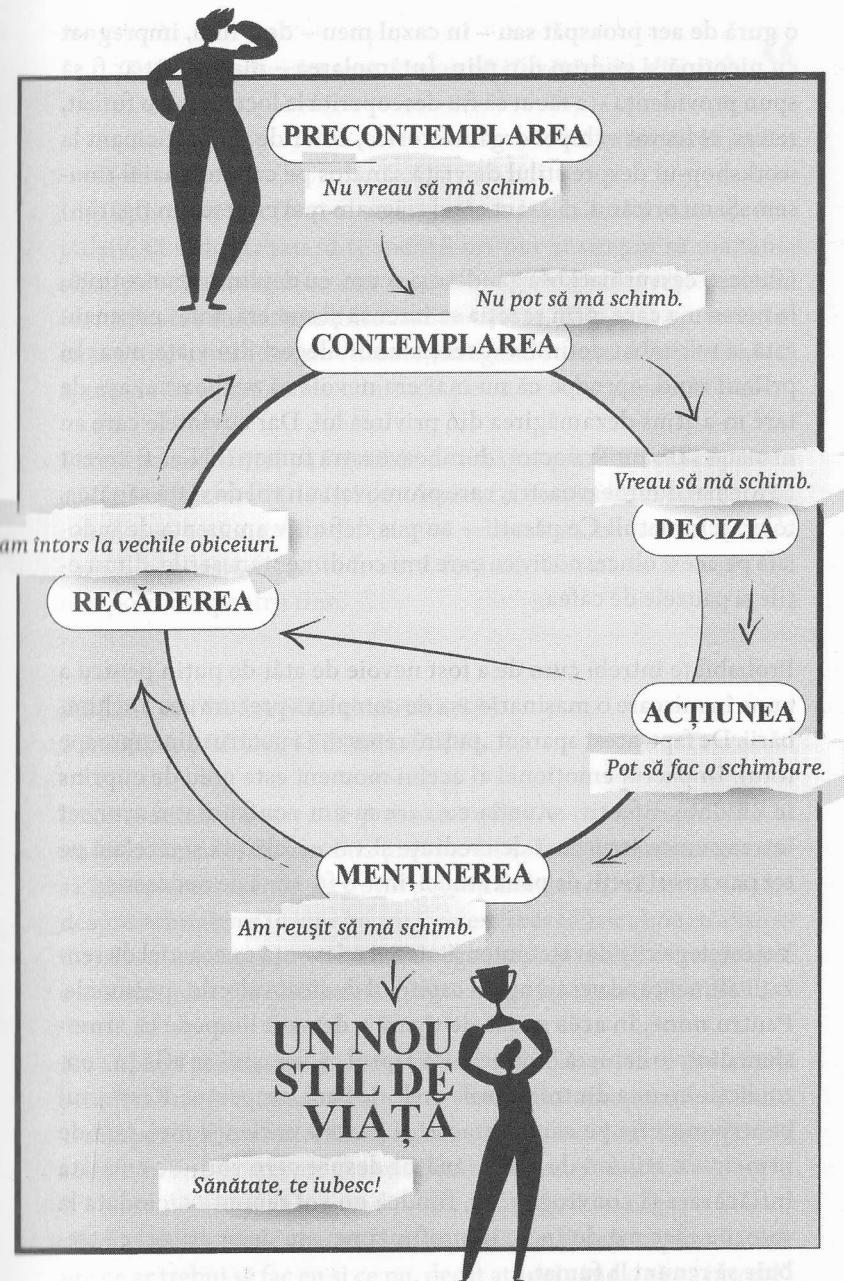
pulmonare, scăderea imunității, creșterea alarmantă a riscului de cancer) și terminând cu repercuziunile mai superficiale, dar deloc de neglijat, din sfera frumuseții (aspectul tern al tenului, fragilitatea unghiilor și a părului, petele de pe dantură, miroslul neplăcut al hainelor, pielii, gurii și părului).

Acstea argumente, însă, aveau asupra mea aceeași influență pe care o au avertismentele și imaginile de pe pachetele de țigări asupra cuiva atât de obișnuit cu ele, încât le ignoră și scoate o nouă țigară din reflex, cu convingerea că își oferă un moment de relaxare, nicidecum un atac chimic asupra propriului său organism.

Știam prea bine că efectele adverse sunt prezente, însă nu le băgam deloc în seamă, din cauză că, undeva în sinea mea, plantasem iluzia că pe mine nu mă vor afecta, că mie nu îmi face rău fumatul, ci dimpotrivă, mă ajută să mă relaxez, să mă detensionez, chiar să mă concentrez mai bine, mai ales în situațiile în care aveam mult de învățat sau de lucru. Este o senzație atât de des întâlnită printre cei care sunt captivi între zidurile înalte ale unei dependențe! Aveam replică la orice încercare a celor din jur de a mă determina măcar să reduc numărul țigărilor, căci nici nu încăpea vorbă să mă las de fumat! Atât eram de atașată de momentul „țigară“, care devenise în mintea mea un mod de a respira energie, bucurie, calm, relaxare.

A durat cel puțin 15 ani până să le dau dreptul la replică, mai mult de câteva secunde, gândurilor care mă tentau cu perspectiva renunțării la fumat. Apoi au mai trecut încă cinci ani până să iau decizia finală de a renunța la ceea ce atunci reprezenta o parte importantă a credințelor și nevoilor mele de bază: valorificarea libertății prin bucuria unei mici plăceri (ne)vinovate.

Știu exact când s-a produs declicul care a sădit în mine sămânța necesității de schimbare. Participam la o conferință medicală din postura de speaker pe o temă din domeniul nutriției și stilului de viață sănătos. Între diversele speech-uri din cadrul evenimentului, ne bucuram de câte o pauză de 15 minute de cafea și



o gură de aer proaspăt sau – în cazul meu – de... fum, impregnat cu nicotină și gudron din plin. Întâmplarea – mai corect ar fi să spun providența – a făcut să fiu descoperită la locul pentru fumat, retras, rezervat echipei organizatorice, chiar de un participant la workshop-ul despre stilul de viață sănătos pe care tocmai îl țineam. Și nu oricând, ci exact când trăgeam mai cu sete din țigără!

Ghicești ce a urmat? Mă gândesc și acum, cu deplină recunoștință, la persoana care, prin reacția sa intensă și sinceră, total necenzurată, a schimbat definitiv direcția unor alegeri din viața mea. În primul rând, aproape că nu mai era nevoie să vorbească, aşa de tare m-a atins dezamăgirea din privirea lui. Dar cuvintele care au urmat – „Doamna doctor, dumneavoastră fumați?! N-aș fi crezut că tocmai dumneavoastră, care promovați un stil de viață sănătos, tolerați fumatul! Ce păcat!“ – au pus definitiv amprenta de îndială pe acest obicei nociv cu care îmi condimentam serile, dimineațile și pauzele de cafea.

Probabil te întrebi cum de a fost nevoie de atât de puțin pentru a pune în mișcare o mașinărie aşa de complexă precum cea a schimbării. De fapt, acest aparent „puțin“ reprezentă pentru mine aproape totul. Impactul emoțional al acelui moment este greu de cuprins în cuvinte. Efectiv, situația cu care m-am confruntat a aruncat întreaga mea structură de credințe și valori, clădită și cizelată pe tot parcursul vieții de până atunci, într-o furtună de nedescris.

Vei înțelege cu adevărat intensitatea și relevanța unei astfel de senzații atunci când vei ajunge la capitolul dedicat valorilor personale. Pentru mine, în acea pauză de țigără a devenit limpede ca atmosfera dintr-o cameră bine aerisită faptul că fumatul se află în contradicție cu una dintre valorile mele de bază, respectul. Respectul pentru meseria pe care o practic și pentru pacienții mei, față de principiile stilului de viață sănătos despre care vorbesc cu atâtă inflăcărare și convingere. Și, fiindcă nu voi renunță niciodată la valorile care mă definesc în profunzime, am decis atunci că trebuie să renunț la fumat.

„ Trebuie să devenim ceea ce vrem să-i învățăm pe alții să fie.“

Nathaniel Branden

Indiferent ce obiectiv ți-ai setat – să renunț la a mai mâncă compulsiv, să slăbești sau să te menții ori pur și simplu să mănânci sănătos –, în acest moment autocunoșterea cântărește enorm. Identificarea stadiului schimbării în care te află acum poate influența major acțiunile tale viitoare, atragând succesul de partea ta și ajutându-te să nu intri în contradicție cu nevoile și emoțiile tale.

Parcurge cu atenție paragrafele de mai jos pentru a descoperi în ce stadiu al schimbării ești cu adevărat și cum anume este cel mai potrivit să acționezi, astfel încât să reușești să faci schimbarea la care te gândești, fără a te frustra, fără a te chinui, în maniera cea mai potrivită pentru tine.

REZistență la schimbare sau Stadiul precontemplativ

Dacă te situezi în etapa de precontemplare, este foarte probabil să nu iezi în considerare varianta unei modificări de comportament sau să îți explorezi extrem de puțin potențialul de schimbare. Discuția despre schimbare în sine te irită, te enervează la culme, transformându-te într-un ghem de emoții negative și de reacții de respingere a oricărui plan și a oricărei perspective de a face lucrurile diferit.

Nu suporți prelegerile și sfaturile celor din jur privind așa-zisa ta problemă de greutate; nu sunt binevenite nici apropouriile subtile, ci dimpotrivă, te enervează la culme „grija“ pe care alții îți-o poartă sau sfaturile pe care vor să te determine să le urmezi.

„Vedeți-vă voi de ale voastre și vă rog, nu vă mai dați cu părerea despre ce ar trebui să fac eu și ce nu, decât atunci când o să vă întreb!“

Dacă ai început deja să te recunoști în rândurile de mai sus, te invit să răspunzi cât mai sincer, în sinea ta, la următoarele întrebări: De ce crezi că cei apropiati tăi sunt atât de afectați de modul în care mănânci sau de problemele de sănătate ori de greutate pe care le ai? Care crezi că este motivul real al îngrijorării lor?

Poate că tu nici măcar nu consideri că ai o problemă. Poate că te compari cu alții, identificând elemente pozitive în cazul tău, față de situația altor persoane.

„Problema mea nici măcar nu e atât de gravă ca a lui Xulescu, care a ajuns să nu mai poată merge din cauza grăsimii și a greutății. Aia înseamnă să fii cu adevărat obez, nu câteva kilograme în plus acolo, pe care le poți da jos oricând.“

Sau poate că tratezi cu scepticism domeniul nutriției.

„Consultațiile medicale și doctorii ăștia cu dietele lor minune și poveștile despre mâncat sănătos și stil de viață echilibrat sunt niște prostii inventate pentru reclamă. Eu mă simt foarte bine exact aşa cum sunt, nu mă doare nimic, de ce să mă apuc acum să mă stresez inutil?“

Dacă acceptă totuși că există o problemă de greutate sau de sănătate legată de alimentație, este posibil să consideri că situația este sub control și că poți să te apuci oricând de o dietă, doar că nu ai chef să faci asta, fiindcă nu este nimic în neregulă dacă mănânci tot ce-ți face placere.

„O porție de cartofi prăjiți n-a omorât pe nimeni, doar nu mănânc în fiecare zi.“

„Bunicul mânca zilnic slănină cu ceapă, bea mereu câte o țuică înainte de masă, și n-a avut nicio problemă de sănătate până la 80 de ani, când a murit de moarte bună.“

„Bunica nu știa de calculator și cântar, trei mese fixe pe zi, socotit caloriile și cântărit porțile. N-am cunoscut-o altfel decât la 100 de kilograme și uite că a trăit bine-mersi până la 90 de ani.“

„Unchiul meu, care nu mânca nimic aiurea, era foarte atent la alimentație și a făcut mereu sport, a murit pe neașteptate de accident vascular cerebral, aşa că de ce să mă mai chinuesc, dacă tot o să mor odată? Decât să mor slab și nefericit, mai bine mor sătul, gras și fericit.“

Este foarte posibil, pe de altă parte, să simți presiunea tuturor lucrurilor care apasă pe umerii tăi, astfel încât să ajungi să crezi că responsabilitatea corectării stilului tău de viață nu îți revine ție, nu depinde de tine, iar alegerile tale alimentare nepotrivite se datorează familiei, serviciului, anturajului, colegilor, societății etc.

„Cu niște copii atât de năzdrăvani ca ai mei, nu e de mirare că ajung să mănânc numai la miezul nopții. Până ne adunăm cu toții acasă, până le dau tuturor să mănânce, până facem lecțiile, până strâng în urma lor, până adorm, nu am timp să mă gândesc la mine.“

„Am un program infernal, nu îmi rămâne timp nici măcar să merg la baie, darămite să mă aşez la masă să mănânc și să mai și mestec pe îndelete, asta e de-a dreptul imposibil!“

„Soțul meu nu mă ajută deloc, mereu ajunge târziu acasă și insistă să mâncăm împreună, plus că îi place mâncarea grasă, tradițională. Iar copiii mă roagă mereu să le fac dulciuri, sunt și eu om și nu mă pot abține. Pe mine nu mă susține și nu mă înțelege nimeni; pur și simplu nu sunt în stare să gătesc câte trei feluri de mâncare diferite, și pentru soț, și pentru copii, și pentru mine de dietă!“

„Cum să ies la masă cu șeful sau cu partenerii de afaceri și să mă uit la ei cum mănâncă și beau ce vor, iar eu să ronțări trei frunze de salată, că țin dietă?! Așa ceva nu voi putea face niciodată și mi se pare chiar aiurea!“

„Colegii mei comandă pizza la birou, vin cu zacuscă, salate cu maioneză, sosuri și gustări sățioase. Fiecare aduce câte ceva de-ale gurii de acasă și mâncăm la comun. Cum să fiu eu singura persoană care nu respectă obiceiul?“

În acest moment, probabil că nu ai suficiente informații și exemple concrete despre efectele nocive ale obiceiurilor tale și despre riscurile care planează asupra propriei sănătăți. Nu este de mirare că eviți să citești articole, cărți, opinii despre obezitate, boli de inimă, diabet, cancer sau alte stări și afecțiuni asociate cu alimentația nesănătoasă și cu un stil de viață haotic.

Este clar că încă nu ai descoperit niciun beneficiu real și suficient de convingător pe care l-ai putea obține dacă îți-ai schimba dieta sau obiceiurile alimentare ori dacă ai începe să faci mișcare. „Așadar, ce sens are să fac un efort?“ sau „De fapt, eu nici măcar nu am atât de mare nevoie să slăbesc!“ vine imediat concluzia, care este îndreptățită oarecum în acest context.

Deși poate conștientizezi că ai obosi mai puțin, ai dormi mai bine sau ai putea găsi și purta mai ușor hainele potrivite și preferate, odată ce te vei debarasa de câteva kilograme, nu consideri că toate acestea merită efortul de a te supune la ceea ce acum pare un chin nesfârșit, adică la dietă. E mult mai important pentru tine să te bucuri de libertatea de a lua din frigider sau de a comanda orice îți dorești, la orice oră îți-e poftă, fără să trebuiască să te abții de la nimic din ceea ce îți face plăcere. Categoric, se poate spune că acum dezavantajele scăderii ponderale cântăresc mult mai greu pentru tine decât avantajele ei.

„ Persoana cu o atitudine negativă stăruie asupra problemelor. “

Persoana cu o atitudine pozitivă se concentrează pe soluții.

Persoana cu o atitudine negativă se concentrează pe ceea ce îi lipsește.

Persoana cu o atitudine pozitivă este recunoșcătoare pentru lucrurile cu care a fost înzestrată.

Jeff Keller

Pe de altă parte, este posibil să te afli în acest stadiu al schimbării după ce de-a lungul timpului ai mai încercat să slăbești, dar te-ai întors de fiecare dată în același punct: nu ai mai putut să respecti dieta și te-ai îngăsat la loc, ajungând să cântărești poate chiar mai multe kilograme decât aveai la începutul dietei. Într-o astfel de situație, este firesc să te gândești că e ceva în neregulă cu conceputul de cură de slăbire și să te mulțumești să rămâi pur și simplu aşa cum ești.

„De ce să mă mai chinuiesc cu dietele, dacă până la urmă ajung tot aici?!“

În cazul în care totuși ai apelat la ajutorul unui medic nutriționist, cel mai probabil ai făcut-o doar de dragul acestor membri ai familiei sau prietenii care te-au bătut la cap. Sau pur și simplu ca să le închizi odată gura. După ce s-a diminuat zgomotul de fond, ai revenit la vechile obiceiuri.

Încă nu ai ajuns la linia de start pentru schimbare și parcă nici nu reușești să întrevezi vreo variantă mai bună pe care ar putea să o îmbrace viața ta, ca urmare a stilului de viață pe care ar trebui să îl adopti, aşa cum îți se tot spune sau sugerează. Aș vrea să te asigur că este absolut în regulă. Nu este nimic greșit sau nepotrivit în ceea ce te privește. Fiecare persoană pe care o admiră pentru realizările ei fantastice a fost cândva în postura în care te află tu acum. Sunt, însă, câteva lucruri pe care le poți face în acest moment, fără să te împovărezi cu gândul că trebuie să muți munții din loc, dacă încă nu simți că ai puterea necesară să faci asta.

Ai încredere în instinctele tale.

Câtă vreme ne-am întâlnit aici, între paginile acestei cărți, înseamnă că undeva, în adâncul tău, au încolțit curiozitatea și curajul. Încrederea în sine este un instrument extrem de prețios, de care vei avea mare nevoie atunci când vei dori să pornești în călătoria către schimbare.