

**ANCUȚA  
COMAN-BOLDIȘTEANU**

# **EMOȚII ÎN FARFURIE**

**CUM SĂ FACI PACE CU TINE  
ȘI CU FARFURIA TA**



# Cuprins

Nota autorului	11
Cuvânt-înainte	13
<i>Emoții în farfurie</i> a fost pentru mine, în primul rând	17
<b>1. Relația cu mâncarea</b>	21
Relația cu mâncarea, o hartă a vieții noastre	21
În spatele unei alegeri de la restaurant	24
Relația cu mama, relația cu mâncarea	27
Relația cu tata, relația cu mâncarea	34
Mâncarea este emoție	40
De la comportamente impulsive la tulburări de alimentație	42
Mâncatul emoțional	43
Mâncatul compulsiv	45
Bulimia nervoasă	46

Anorexia nervoasă	48
De la mâncatul emoțional la anorexie	49
<b>2. Corpul tău, casa ta</b>	<b>51</b>
Acasă, în corpul meu	51
Părinți constant nemulțumiți	54
Adolescența, marele pod dintre „copil“ și „adult“	57
Abuzurile fizice sau sexuale	61
Corpul ca accesoriu	64
Casa în care se află corpul tău	67
Vestimentație	71
<b>3. Fantoma foametei, o poveste transgenerațională</b>	<b>75</b>
Fantoma foametei și a kilogramelor în plus	75
Relația cu banii, relația cu mâncarea	79
Genetica încarcă arma, dar mediul apasă pe trăgaci	84
Bucătăria, inima unei case	88
<b>4. Emoții în farfurie</b>	<b>92</b>
Emoțiile nu sunt pozitive sau negative	
Emoțiile sunt firești	92
Nu putem reprima selectiv	95
Furie pe pâine	98
Ce se află în spatele furiei	103

Cum ne manifestăm furia într-un mod sănătos	105
Traectoria unei furii neexprimate	107
Teama și beneficiile ei	111
Kilograme de tristețe	118
Să vorbim despre rușine	122
Diferența dintre rușine și vinovăție	123
Rușinea care se depune	125
Ce este fericirea	137
<b>5. În spatele simptomului</b>	142
Simptom și cauze	142
Vinovăția și copilul neputincios	144
Invidia care se depune	147
Flămânzi. Foamea <i>din interior</i>	152
Cu nevoile pe pauză. Copilul cuminte	156
Disconfortul bucuriei	159
O poveste despre dificultatea de a trăi bucuria	162
„Mie nu mi-e teamă să mă arăt vulnerabilă“	165
<b>6. Beneficiile din spatele kilogramelor în plus</b>	168
Nevoia de autoritate	169
Doriința inconștientă de a-i ține la distanță pe ceilalți	172
A primi constant atenție legat de acest aspect	174
Fidelitate față de partener	176

O luptă cunoscută. Nevoia de a controla ceva familiar	177
<b>7. Nevoile reale din spatele kilogramelor în plus</b>	<b>181</b>
De la comportament la nevoie	181
Nevoia de conectare	188
Nevoia de conectare la vârsta copilăriei	188
Înfomețați de iubire. Nevoia de conectare la vârsta adultă	191
Când „cineva“ devine „ceva“	196
A fi eu sau a supraviețui. Nevoia de autenticitate	197
Nevoia de exprimare	200
Copilul rebel. Nevoia de a fi auzit	200
Copilul resemnat. Nevoia de predictibilitate și speranță	204
Copilul nevăzut și neauzit. Nevoia de a fi vizibil.	207
Nu toate poftele au legătură cu farfuria. Nevoia de intimitate sexuală	210
<b>8. Rezistențe în proces</b>	<b>214</b>
Kilogramele în plus ca rezistențe în procesul de schimbare	214
Teama de pierdere a identității	216
Perfecționismul	220
Teama de a fi bine	222
Oamenii slabi	226
Fuga de normoponderalitate	228

<b>9. De unde să încep?</b>	232
De la „a fi“ spre „a face“	232
Experiența mea personală despre „a fi“ și despre „a face“	234
Pași spre schimbare	239
Pasul 1. Cultivarea relației cu mâncarea	240
În primul rând, învață să îl asculți!	240
Creează-ți rutine sănătoase	242
Somnul, cea mai subestimată piesă din poveste	246
Alege conștient ce pui în farfuria ta	250
Plimbă-te. Mergi în natură	252
Meditază, practică yoga și exerciții de întindere	254
Fă pace cu sexualitatea ta	255
Pasul 2. Scrie, notează, planifică.	257
Jurnalul emoțional și alimentar	257
Jurnalul copilăriei	260
Meniul de relaxare	261
Pasul 3. Pune accent pe sănătatea ta emoțională și relațională!	262
Psihoterapia și dincolo de ea	262
Socializează	264
Acceptă disconfortul ca fiind parte din viață	265
Diversifică sursele de plăcere din viața ta	266
<i>Train your dragon</i> . Antrenează-ți voința	268
Practică recunoștința	270

Pasul 4. Învață să mănânci conștient	272
Ce este mâncatul conștient	272
Mâncatul conștient nu presupune să fii zen	274
Fă pace cu bucătăria!	275
Pași spre menținerea schimbării	277
La cârmă spre o viață trăită în prezent	281
Gânduri de rămas-bun	288
Bibliografie	291
Mulțumiri	297
Aprecieri	300

## **Nota autorului**

În această carte se regăsesc multe studii de caz, povești întâlnite în cabinetul de psihoterapie.

Informații precum numele, vârsta sau alte detalii care ar fi putut duce la identificarea persoanei au fost modificate.

Clienții și-au exprimat acordul, acolo unde au fost păstrate expresii folosite de ei sau unde au fost redată cât mai aproape de realitate dialogurile avute cu aceștia.

Întrucât prin natura noastră avem preocupări, resurse și dureri similare, exemplele redată se pot regăsi și în alte povești de viață, ale altor clienți sau cititori, ele fiind alese tocmai pentru universalitatea lor.

## Cuvânt-înainte

Când spun *Emoții în farfurie*, trebuie să vă mărturisesc, mă simt cucerită de trei ori.

Primul impact a fost în toamna lui 2022. Venisem cu o treabă în Brașov între două trenuri. Simpla întâlnire cu acest titlu mi-a trezit o curiozitate greu de stăpânit. A fost ca dragostea la prima vedere. Deși eram la limită cu timpul, am ales să particip la evenimentul de lansare a cardurilor *Emoții în farfurie. De ce mănânci când mănânci?* din librăria Șt. O. Iosif și am fost fascinată de povestea lor.

Acum, când le cunosc și mai bine, îți pot spune că ele sunt ca niște borne pe calea explorării relației noastre cu mâncarea. Reprezintă un instrument prietenos, ca un joc, serios, ca un model terapeutic și util, ca un ghid susținător.

A doua cucerire mi-a fost provocată de personalitatea Ancuței Coman-Boldișteanu. Naturalitatea, siguranța, calmul și sinceritatea expunerii ei m-au atras din seara aceea. Am descoperit în același timp

profesionistul experimentat, cu un nivel de maturitate care îi depășește mult vârsta, pasiunea sa pentru cunoaștere în general și pentru explorarea răbdătoare a universului uman. Curând m-am întâlnit cu omul Ancuța, cu frumusețea sa interioară, venită din deschiderea emoțională și din capacitatea de a se conecta suflet cu suflet. Peste noapte a devenit prietena mea.

Dar marea întâlnire avea să se întâmple de fapt a treia oară, citind manuscrisul acestei cărți. M-a convins pe pielea mea că modul în care mâncăm spune multe despre cât ne iubim și despre cât de hrănitoare ne-a fost iubirea parentală. M-a făcut să înțeleg că aprofundarea relației cu mâncarea este un parcurs obligatoriu pe drumul înțelegerii de sine și că am de inclus acest capitol în lucrul meu cu clienții, indiferent de greutatea lor.

Lectura acestei cărți, cu fragmente din terapii individuale care evocă experiențe emoționale timpurii, cu întrebări de autoexplorare pentru cititor și chiar cu des-tăinuirii ale autoarei, mi-a atins atât de multe resorturi interioare, încât a ajuns să fie o poveste despre mine.

Am râs și am plâns, parcurgând-o. Pe la jumătatea ei, aveam deja o listă cu oamenii dragi cărora o să le-o dăruiesc. Mi-a dat idei pentru clienții din terapiile mele. M-a coborât treptat, profund, până undeva mai aproape de mine și de grija pe care mi-o port.

Reacțiile mele emoționale evidente și scurtele mele împărtășiri către soțul meu, care nu e un cititor împătimit, i-au stârnit curiozitatea și lui. A cerut permisiunea să aibă acces la manuscris și el, fără să-i fi sugerat eu ceva, deși era primul pe lista mea.

În multe locuri am avut sentimentul că văd un film. Am rămas cu imagini vizuale care mă vor însoți mult

timp, ajutându-mă să nu uit, să asimilez lecțiile de viață ce răzbăteau printre rânduri.

Exprimările metaforice surprinzătoare m-au prins în fluxul lor ca într-o transă în care m-am lăsat dusă. A curs.

Uneori am citit cu nesaț, înghițind pe nemestecate, alteori am degustat cuvânt cu cuvânt, îmbătățită de senzații.

Sentimentul final a fost de înțelegere cuprinzătoare, de compasiune față de sine, de inspirație, de nerăbdare de a pune în practică atitudini și conduite noi cu privire la alimentație, de recunoștință pentru experiență și pentru devenire.

Cartea *Emoții în farfurie* este o pledoarie rațională, emoțională și practică pentru a mânca într-un mod conștient. O văd ca pe un manual de psihologie alimentară. Mi-o imaginez adaptată ca scenariu de film. Nu o ratați, ca volum drag de pe noptieră, ca resursă de autocunoaștere, ca ajutor în lucrul terapeutic!

Să aveți poftă la citit!

Laura Pănăzan,  
medic, psiholog, autorul seriei de cărți  
*Un dulău și un arici la psihoterapie de cuplu*

## ***Emoții în farfurie a fost pentru mine, în primul rând***

Am crescut având în minte credința că sunt un copil grăsuț, *împlinit*. Uitându-mă azi la pozele de atunci, eram un copil normal din punctul de vedere al greutateii corporale. Dar nu știam asta, așa că probabil o parte din mine s-a încăpățânat să îndeplinească profeția, aceea de a ajunge să fiu *împlinită*.

Adolescența a venit cu provocările ei, mai exact cu o imagine corporală distorsionată, pentru ca, pe măsură ce au trecut anii, să ajung de la supraponderalitate la obezitate.

*M-am luptat* cu kilogramele în plus mulți ani. Așa am simțit-o de foarte multe ori, ca fiind o luptă. Asta nu pentru că nu ar mai fi fost alte provocări de care să mă ocup, însă lupta cu ele era una cunoscută. Știam regulile, ce am de făcut și, tot *jucându-mă* așa cu mine, într-un joc în care doar eu câștigam și pierdeam de fiecare dată, îmi ofeream ceva familiar: să fiu într-o constantă preocupare.

Acum ceva timp aş fi spus că e surprinzătoare această parte a firii noastre: să ne ocupăm de ceva pentru a evita să ne uităm la altceva care este perceput ca fiind mai dureros.

Ştii azi de unde vine, de la a trăi mult timp în modul de supravieţuire, în „a face“.

Acum câţiva ani, obosită fiind de acest du-te-vino al kilogramelor mele, am decis că e prea mult. Cântarul era acolo unde nu mai fusese niciodată. Jocul ajunsese să fie deja prea mult. Prea greu, prea obositor.

Aşa a început procesul meu de *creştere emoţională* şi de *scădere corporală*.

Nu a fost unul uşor, dar cu siguranţă că fără el nu aş fi omul care sunt azi.

Deseori menţionez că persoanele care ajung într-un cabinet de psihoterapie sunt curajoase. Spun asta pentru că ştii ce înseamnă, pentru că am simţit pe pielea mea cum uneori pur şi simplu nu-mi mai doream. Nu mai voiam să merg şi să văd ce e acolo, în spatele kilogramelor în plus. Speram că găsesc *cauza*, dar ştii azi că nu e doar una. Nici la mine, nici la tine.

Sperăm că, dacă găsim inculpata, o putem izola. O putem lucra, analiza. Avem senzaţia că putem face ceva cu ea ca să ne lase în pace. Realitatea e însă alta. Şi o ştim. Şi nu ne place. Realitatea este că e un proces întreg de lucru cu noi înşine, de cele mai multe ori, îndelungat. Nu spun asta ca să te sperii. Îmi propun doar să setez un cadru cât mai realist, de la început. O să vezi că avem un drum de parcurs împreună prin această carte şi mi-am propus să fiu sinceră cu tine, fără să îţi spun poveşti magice sau să te duc într-o zonă de aşteptări nerealiste.

Revenind la povestea mea, care este și parte din povestea acestei cărți, am reușit în 2016 să mă eliberez de 32 de kilograme, nu doar prin dietă și sport, ci trecând și printr-un proces emoțional. Un proces de psihoterapie, mai exact.

După toată această poveste a apărut proiectul care azi se numește „Emoții în farfurie“ (până la începutul anului 2022 se numea „Emoții și kilograme în plus“). Mi-am dorit să ofer mai departe din ce am învățat. Cu siguranță a fost acolo și o motivație mai puțin conștientă de a-mi oferi și mie un cadru de a continua ce am început.

Sub umbrela acestui proiect, am lucrat și lucrez cu mulți oameni diferiți, dar care au preocupări atât de similare! Lucrul cu ei și interesul meu pentru această arie a vieții noastre, relația cu mâncarea și cu propriul corp, m-au adus astăzi aici, să scriu aceste rânduri.

Ce mi-am propus prin această carte este să aduc o înțelegere asupra profunzimii acestor relații importante: cu farfuria și cu propriul corp. Vei descoperi cât de interconectate sunt ele cu alte relații semnificative din viețile noastre.

Îmi doresc prin intermediul acestor rânduri să te ajut să te înțelegi pe tine, omul din spatele comportamentelor alimentare. Cel din spatele kilogramelor în plus.

Știi cum este să te simți captiv în ele, să nu ai habar de unde să începi. Să vezi drumul lung din față și să nici nu-ți vină să faci un prim pas.

Știi cum se simte să fii sub acea pătură de plumb, grea și apăsătoare. Să te simți prizonier sub ea. Resemnat.

De aceea, spre final îmi propun să te ghidez spre pași concreți care să te ajute să ai o viață mai bună, să te simți acasă în propriul corp și să faci pace cu farfuria ta.

Îmi place să cred că am scris cartea de care și eu aș fi avut nevoie în procesul meu de acum 7-8 ani.

# 1

## Relația cu mâncarea

### Relația cu mâncarea, o hartă a vieții noastre

Te-ai gândit până acum că ai o relație cu mâncarea? Că la fel ca orice altă relație și aceasta se clădește în timp, are suișuri și coborâșuri, certuri și împăcări, dar mai ales nevoie de momente de conectare și timp de calitate petrecut împreună? Ei bine, avem cu toții o astfel de relație și pentru fiecare este altfel, personală, intimă. Ne însoțește toată viața, din pântec și până la ultima suflare, așa că hai să o privim cu deschidere și curiozitate!

Te invit încă de pe acum la reflecție:

- Cum arată relația ta cu mâncarea?
- Cum o simți în această etapă a vieții tale?
- A fost așa dintotdeauna?
- Cum ți-ai dori să fie, de fapt? De ce anume ai nevoie pentru a ajunge să fie așa?

- Conștientizezi că în această relație tu ești sau poți fi la cârmă, tu dictezi ritmul și direcția?

Vor fi multe astfel de momente în carte și cel mai bine este să răspunzi în scris la aceste invitații. Acordându-ți timp pentru exerciții, nu doar vei citi o carte, ci îți vei putea modela interiorul și, de ce nu, și exteriorul.

Așa cum spuneam, relația cu mâncarea ne însoțește încă din perioada intrauterină și va fi cu noi până în ultima clipă a vieții.

Primele atingeri, pielea mamei, sânul ei, brațele care te-au crescut și te-au hrănit. Momentele de plâns alinate cu ceva bun. Vizitele la medic încheiate cu o recompensă alimentară. Aniversările. Însmormântările. Momentele de bine și de greu. Toate sunt însoțite de mâncare.

Pentru a trăi, avem nevoie de ea. Dar cum de am ajuns să o încărcăm atât de mult? Cum de mâncarea ne este combustibil, dar și prieten, dușman? Un personaj malefic în fața căruia ajungem să plecăm capul. Partener în momentele de singurătate și pansament pentru sufletul rănit!

Realitatea este că nu mâncarea în sine este un subiect încărcat, ci emoțiile, trăirile și experiențele atașate ei.

Mâncarea ne arată cum a fost atașamentul cu primii îngrijitori. Cum ne-au hrănit. Dacă ne-au oferit sau nu acces la alimente. Ce acces au avut, la rândul lor, la ele.

Mâncarea ne vorbește și despre o lume a abundenței după perioade de sărăcie, războaie și nesiguranță. Nu

putem să nu ne gândim că venim din generații care au trecut prin foamete, privare, rații și că în prezent tendința noastră este să adunăm. În caz de nevoie. Iar cel mai sigur frigider și cea mai sigură cămară știi unde e? În noi. Pe noi. Asta ne spune partea creierului responsabilă pentru supraviețuire. Că, dacă supraviețuirea generațiilor anterioare a fost pusă la încercare, noi ar trebui să fim precauți și să nu dăm cu piciorul.

Iată ce spun Tronick și Gold (2022, p. 67) în cartea lor *Puterea conflictului*:

*În așa-numita Iarnă Olandeză a Foametei din 1944, lucrătorii feroviari olandezi au intrat în grevă în speranța de a opri transportul militarilor naziști, iar, ca pedeapsă, naziștii au tăiat transporturile de alimente către Olanda. Până la sfârșitul războiului, în 1945, peste douăzeci de mii de oameni muriseră de foame. Dar acest eveniment ne-a oferit o poveste interesantă despre genetică prin studiile asupra copiilor concepuți în timpul foametei, ale căror mame au și supraviețuit sarcinii.*

*Acești copii au fost studiați îndeaproape de-a lungul anilor. Când au atins vârsta adultă, aveau cu câteva kilograme mai mult decât media. La vârsta a doua, aveau niveluri mai ridicate ale trigliceridelor și ale colesterolului, rate mai înalte de obezitate și mai multe boli metabolice, ca diabetul.*

Iată cum circulă informațiile de la o generație la alta și ce impact pot avea poveștile celor de dinaintea noastră. De aceea, este atât de important să le cunoaștem și să ne cunoaștem și din perspectivă transgenerațională. În capitolul 3 vom oferi mai mult spațiu acestei perspective.

## În spatele unei alegeri de la restaurant

Povestea Ameliei ne va ajuta să înțelegem mai bine complexitatea relației noastre cu mâncarea. Te invit încă de pe acum ca, atunci când citești povești de viață, să le parcurgi cu respect și răbdare. Observă-te pe tine în ele, sunt aici tocmai pentru a-ți fi oglinzi pentru anumite părți din interiorul tău. O să vezi că suntem mai mult similari decât diferiți.

Sesiunea de terapie începe firesc, prin reconnectionarea obișnuită de la începutul unei întâlniri. Însă de câteva ori menționează *lejer* faptul că urmează o cină cu prietenii ei. Pentru că tot aud mențiunea și simt o emoție în spatele ei, o întreb dacă e ceva ce ar vrea să povestim despre această cină. Îmi spune că are emoții legate de ce va mânca. După a doua întrebare, deja ne dăm seama amândouă că e multă anxietate acolo. Corpul ei intră în alertă. Ne atenționează că ne apropiem de ceva sensibil, vulnerabil.

Amelia și-a făcut un întreg plan cu privire la această ieșire. Cum o să se uite pe meniu dinainte, cum să vină la restaurant pentru a mânca mai devreme. Cum să mănânce acasă și doar să bea un pahar de vin la local. Minte ei a generat tot felul de planuri. Dar de ce?

Își dă și ea seama că gândul nu-i dă pace și că e ceva mai mult acolo.

*Dar de ce trebuia să ieșim tocmai acum când am început să îmi schimb eu stilul alimentar? (recent*

începuse un plan alimentar cu un nutriționist-dietetician și era încântată de rezultate)

*Dar de ce la cină? (e masa cu cele mai mari temeri, care are în spate ideea că „seara se depune ce mâncăm“) Nici măcar nu știu unde o să mergem.*

*Pur și simplu nu pot să îi cer unui ospătar să combine felurile de mâncare cum aș vrea eu! Nu pot, Ancuța. Înțelegi?*

Îi văd trăirea intensă și îmi dau seama că deja nu mai e vorba despre cină. Nici despre prieteni și nici despre local.

Treptat ajungem la atmosfera din jurul mesei de acasă, cea din copilăria ei. Și în sfârșit, ajungem la ce era de fapt în spatele anxietății legate de ceea ce va mânca la restaurant.

Îmi povestește despre atmosfera tensionată de la masă din perioada copilăriei, despre cum se forța să mănânce tot pentru ca să nu existe subiecte de ceartă, pentru ca tatăl să nu aibă motive să devină agresiv. Despre cum simțea că faptul de a fi fost copilul cuminte care mânca tot din farfurie i-a salvat de multe ori pielea. Atât ei, cât și restului familiei. A merge acum să îi spună ospătarului că nu vrea carne cu cartofi, ci carne cu salată este ca și cum ar comenta în fața tatălui. Ca și cum s-ar pregăti să facă față acelei agresivități.

Poate părea o simplă ieșire la cină unde alegi ce vrei să mănânci dintr-un meniu, unde te conectezi cu prietenii. Unde înlocuiești o garnitură cu alta, dacă vrei. Ce