

LBRIS

We know
books

Psihoterapeut Dr. ANDREEA CHIRILĂ

MĂNÂNCĂ FĂRĂ FRICĂ

...și fă pace cu emoțiile tale!

IAȘI

2025

CUPRINS

Prefață	7
Introducere	13
Capitolul 1	
Mă hrănesc sau amorțesc?	19
Capitolul 2	
Cum și când devine dificilă relația ta cu mâncarea?	31
Capitolul 3	
Spune-mi ce mănânci, ca să-ți spun cât de bine ești!	45
Capitolul 4	
Capcana mâncatului la supărare	57
Capitolul 5	
Dependența de mâncare – implicații neuronale	69
Capitolul 6	
Pofte și alte obișnuințe	83
Capitolul 7	
Mâncarea ca alinare	93
Capitolul 8	
Cum faci pace cu emoțiile tale?	107
Capitolul 9	
Vrei o schimbare. De unde pornești?	121
Capitolul 10	
Strategii pentru a face față emoțiilor din farfurie	133
Cuvânt de încheiere	145
Bibliografie	149

Prefață

Dacă ești aici, înseamnă că te preocupă modul în care obișnuiești să mănânci. Și poate că nu ai găsit încă acel mod de a o face care să-ți aducă liniște și bucurie. Ci, dimpotrivă, relația ta cu mâncatul pare să fie una contradictorie, el reprezentând simultan și momentul tău de recompensă, dar și prilejul pentru care simți că ești nevoit să plătești ulterior. Iar modul în care ești nevoit să plătești nu este unul confortabil, existând de multe ori regrete, dar și temerea că vei ajunge din nou în același punct. Știu cum e. Majoritatea oamenilor cu care am lucrat ajungeau în același punct din nou și din nou. Dacă și tu ești în această situație, află că ții în mână o rețetă verificată pentru a ieși din impas. Îți voi fi alături pe acest drum al tău, ajutându-te să slăbești, dacă asta îți dorești, dar mai ales să faci pace în relația ta cu mâncarea, făcând pace cu tine însuți. Iar când spun asta, te invit să-ți imaginezi că momentele în care vei mânca vor fi unele de liniște, de prezență conștientă, dar mai ales de așezare a ta cu tine însuți. Iar „plata” nu va fi plină de regrete și de nesiguranță, ci una în care îți vei asculta corpul care știe cel mai bine ce și cât îți trebuie. Aceste momente vor deveni unele de blândețe și de așezare în relația ta cu tine.

Cartea este însoțită de *Jurnalul stării de bine*, un instrument util în procesul schimbării. Prin intermediul lui, am urmărit recrearea de noi rutine și de noi ritualuri care susțin acest parcurs și faptul de a face pace cu propriile emoții.

Jurnalul este și un ghid minunat pentru crearea stării de bine, a liniștii și a păcii interioare. În același timp, el normalizează și susține momentele de vulnerabilitate care pot deveni, în aceste condiții, o formă de putere interioară.

Cu ajutorul lui, vei diferenția între gândurile sabotoare și cele pline de compasiune care te vor susține nu doar în procesul schimbării, ci și în a-ți liniști psihicul și în a-ți aduce mai multă așezare în relația ta cu tine însuși.

Ceea ce vei reuși să realizezi, prin intermediul jurnalului, va fi faptul de a-ți crea noi obiceiuri care te vor ajuta să-ți normalizezi și să-ți accepți emoțiile, chiar și pe cele negative. Iar starea de bine va fi cu atât mai ușor de simțit atunci când te poți accepta și îmbrățișa – și cu bune, și cu vulnerabile.

Capitolul 1

Mă hrănesc sau amorțesc?

Î1: Ce face totul să ne fie atât de complicat în relația pe care o avem cu mâncarea?

Mâncarea este aliatul nostru, de multe ori, cel mai loial. Ea ne-a fost alături de-a lungul vieții, în ciuda provocărilor prin care am trecut. Ne-a oferit întotdeauna alinarea de care am avut nevoie. Însă, odată cu beneficiile pe care ni le-a oferit, ea a venit și cu un preț scump. Poate au fost kilogramele în plus. Sau dificultatea de a schimba. Sau imaginea de sine. Sau relațiile cu ceilalți. Dar este posibil ca cel mai scump preț să fi fost relația fiecăruia dintre noi cu noi înșine. De multe ori am observat că, atunci când oamenii experimentează dificultăți în a face o schimbare pe termen lung cu privire la stilul alimentar, aceștia își pierd cu ușurință încrederea că vor reuși vreodată. Și-o

pot asuma ca pe o înfrângere implicită. Ceea ce, în multe cazuri, reușește să le reconfirme neîncrederea că vor mai reuși vreodată. Ei bine, această neîncredere se poate cu ușurință reflecta ulterior în toate celelalte dimensiuni ale vieții lor. Indiferent că vorbim despre *job* sau despre relații apropiate sau nu. Pentru că toate acestea includ, în cele mai multe cazuri, necesitatea de expunere. Expunere fizică sau expunere emoțională. Iar acestea devin cu atât mai dificile în momentul în care oamenii nu se pot expune cu autenticitate în relația lor cu ei înșiși. Merg pe ideea că o capacitate de a ne expune, în relația cu noi înșine, va reflecta și capacitatea de a o face, ulterior, și în alte contexte.

Î2: Și totuși, noi nu ducem lipsă de informații în ceea ce privește dietele sau modul sănătos de a ne hrăni. De ce nu reușim să obținem rezultate astfel?

Într-adevăr! Deși știm multe informații despre nutriție și diete sau despre modul sănătos de a mânca, de foarte multe ori acestea nu sunt de ajuns. Ele nu pot susține schimbarea pe termen lung, tocmai pentru că nu abordează aspecte la fel de importante în ceea ce privește modul în care ne alimentăm. Ei bine, acestea sunt motivele pentru care mâncăm ceea ce mâncăm. Relația cu mâncarea este una atât de complicată, tocmai pentru că ea reprezintă o plăcere de necontestat!

Și atunci când ne îmbie, o face prin intermediul tuturor simțurilor noastre. De aceea, e atât de greu să-i rezistăm!

De foarte multe ori, cele mai frumoase amintiri ale noastre s-au derulat în jurul mesei. Și poate exista, din nou și din nou, dorința de a simți, în aceeași manieră, plăcerea de atunci.

Cu alte cuvinte, în această privință sunt implicate multiple aspecte afective. Acestea nu vin cu instrucțiuni la pachet cu dietele. Experiența din lucrul cu oamenii mi-a arătat că ele sunt cel puțin la fel de importante ca alimentele pe care alegem sau nu alegem să le consumăm.

Î3: Ce face ca, până și în viața de adult, aspectele afective să fie implicate atât de puternic în relația cu mâncarea, astfel încât să ne fie atât de dificil să le controlăm?

După zilele pline ale vieții de adult, în momentul în care bateriile cu resurse sunt goale, e lesne de observat că, ajungând acasă, ne dorim o formă de reîncărcare. O manieră pentru a ne recompensa, pentru că, iată!, am mai dovedit o zi! În acele momente, mâncarea devine, de cele mai multe ori, prima plăcere pe care ne-o putem oferi, fiind varianta cea mai la îndemână. Plus că, în momentele acelea, plăcerea mâncatului este una pentru care nu trebuie să depunem prea mult efort! E suficient, de multe ori, să ne reasigurăm că avem în bucătărie acele alimente pe care, în mod normal, am vrea să le evităm, însă cel mai adesea ne e atât de dificil să facem asta! Recompensa cu diverse alimente poate fi, de multe ori, și modul de a ne alina după o zi grea. Ea devine, așadar, o manieră simplă care funcționează pentru a ne schimba starea neplăcută

pe care o putem avea cu una inundată de plăcere – o manieră simplă de a ne liniști. Atunci când simțim să ne recompensăm cu ceva bun, reintrăm în contact, de fapt, cu o nevoie instinctuală – asta ne-a făcut specia să supraviețuiască. De aceea, creierul nostru este atras rapid de ceea ce ne place.

Cu siguranță, unele dintre motivele pentru care este atât de complicat să modificăm această parte a vieții noastre sunt tocmai implicațiile aspectelor afective – mâncarea este o formă de alinare, de aceea relația este una complicată și necesită atenție și delicatețe în abordare. Adesea, ea ne salvează, iar noi putem recunoaște momentele acelea cu ușurință. Ne salvează de disconfortul pe care ni-l provoacă foamea fiziologică, dar ne salvează mai ales de disconfortul unei stări de tensiune interioară pe care o simțim de multe ori plenar. Sigur – există o diferență majoră între cele două tipuri de disconfort. Sau ne mai poate salva de disconfortul de a observa, în relațiile apropiate, dar mai ales în relația cu noi înșine, ceea ce nu ne convine sau nu ne ajută să ne simțim bine. De multe ori, mâncarea poate fi un scut în fața acestei tensiuni interioare și, pentru un timp scurt, reușește să o și reducă.

Emoțiile noastre, indiferent de tipul lor, sunt profund implicate în modul în care ne hrănim. Atunci când ele sunt din spectrul negativ, este posibil să avem un obicei bine format de a mânca, tocmai pentru a amorti această stare de tensiune interioară. Iar rezultatul este unul pe măsura așteptărilor; cel puțin, pe termen scurt. Există, în relația cu mâncarea, multe beneficii, inclusiv în ceea ce privește înlocuirea experienței neplăcute cu una plăcută,

atunci când ne alimentăm. De aceea, este atât de dificil de schimbat.

Direcția de dorit ar fi aceasta în care ne aducem mai multe emoții pozitive în asociere cu experiența mâncatului. Când spun „emoții pozitive”, mă refer la bucurie sau la recunoștință, de exemplu. Există o diferență între acestea și plăcerea dată de momentele în care mâncăm alimente rafinate de tip *fast food*. Desigur, putem trăi bucurie și recunoștință și în momentele în care mâncăm alimente din această categorie. Dar cu cât vom reuși să fim mai prezenți în acele momente, cu atât ne va fi mai greu să alegem alimentele din categoria celor care ne produc doar o plăcere temporară, fără a ne oferi nutrienții ce fac bine propriului corp.

Î5: De ce ne este atât de dificil să menținem schimbarea în ceea ce privește relația cu mâncarea?

Un motiv simplu pentru care ne este atât de dificil să ne menținem obiceiurile mâncatului sănătos este acela că, în creier, gustul este procesat mult mai rapid decât ideea de „sănătate”.

Însă atunci când vom muta focusul de pe pierderea kilogramelor în plus pe mâncatul cât mai echilibrat, pe mâncatul din iubire pentru noi înșine, cu siguranță vor exista efecte benefice nu doar asupra slăbitului, ci și asupra stării psihice. Un aspect interesant legat de aceasta este faptul că, accentuând ideea de a ne hrăni sănătos, vom putea să

ne întărim atât autocontrolul, cât și să ne educăm sistemul de recompensare din creier.

Pentru a putea face aceste schimbări atât de importante, ne vom folosi de o capacitate uimitoare a creierului. Aceasta este neuroplasticitatea. În cuvinte simple, neuroplasticitatea este capacitatea creierului de a se schimba, în funcție de ceea ce-i oferim noi. În momentul în care tindem să-i oferim același tip de rutine, el va tinde să-și întărească aceleași căi neuronale – cu alte cuvinte, pe măsură ce facem lucrurile în același fel, creierul va fi încântat să le execute în aceeași manieră. Creierul, fiind atât de miraculos, are o uimitoare capacitate de a procesa 11 milioane de biți pe secundă – adică o cantitate uimitoare de informații. De aceea, el este încântat de tot ceea ce înseamnă scurtcircuite – încântat de obiceiuri pentru care nu va trebui să depună mult efort pentru a le face. Din aceste motive, schimbarea oricărui tip de comportament, indiferent cât de clar ne e că este nociv, este dificilă! Dar nu imposibilă. Gusturile se pot reeduca. Mai ales atunci când ne concentrăm pe a face acele alegeri de pe urma cărora corpul nostru poate avea beneficii prin intermediul hranei pe care o consumăm. Scanările creierului arată că, în aceste condiții, va exista o mai mică activitate în ariile responsabile cu gustul.

Î6: Ceea ce spui mă face să înțeleg că relația cu mâncarea este una extrem de complicată și dificil de schimbat.

Într-adevăr! Toate acestea întăresc faptul că această relație este una năzuroasă – dificil de schimbat, deoarece beneficiile par a fi mult mai mari decât riscurile. Beneficiile însă sunt pe termen scurt. Pe termen lung, putem rămâne cu experiența amorțirii și a plăcerii de a mânca, ceea ce ne poate ține departe de ceea ce am vrea să fim, dar mai ales de cine suntem în profunzime și transparență.

Relația cu mâncarea nu este doar despre alimente! Ea poate fi despre dificultatea de a ne accepta așa cum suntem sau despre dificultatea de a accepta contextul în care ne aflăm. Indiferent despre ce aspecte ale vieții vorbim. Ea este, așadar, o busolă, mai ales în ceea ce privește relația cu noi înșine. Ne arată adesea dificultatea disconfortului de a fi noi înșine într-o anumită situație. Poate ascunde nenumărate aspecte din viețile noastre la care ne-ar fi mai greu să ne uităm decât la acela de a încerca să controlăm ceea ce mâncăm.

Î7: Care este diferența dintre mâncatul emoțional și mâncatul compulsiv?

Manualul pentru diagnosticul și clasificarea tulburărilor mentale – ediția a V-a – diferențiază între mai multe tipuri de tulburări de alimentație, dintre care anorexia, bulimia și mâncatul compulsiv. Ultimele două tulburări menționate

au ca specific consumul unei cantități mari de alimente, dar și o lipsă a controlului; ele mai au în comun faptul că cei care le experimentează au o greutate corporală peste limita normală. Pe de altă parte, mâncatul emoțional stă la baza tuturor acestor tulburări. Dificultatea majoră, în această privință, este aceea de gestionare a emoțiilor negative, ceea ce face ca mâncatul emoțional să devină un mecanism indirect de alinare. Spre deosebire de emoțiile negative, mâncatul emoțional ca răspuns la emoțiile pozitive nu generează consecințe la fel de grave. Studiile arată faptul că dificultatea de a face față propriilor emoții negative este direct proporțională cu dificultatea de a avea o relație echilibrată și bună cu mâncarea.

Am ales ca, în cadrul acestui conținut, să ne concentrăm pe rădăcina a ceea ce ar putea fi clasificat ca tulburare – mâncatul emoțional –, propunându-ne să descâlcim o serie de aspecte care îl generează și îl însoțesc.

Î8: Dacă ar fi să transmiți un mesaj unei persoane la început de drum în ceea ce privește abordarea relației cu mâncarea și din perspectivă emoțională, ce i-ai spune?

Mesajul meu ar fi acela de a o asigura că este în regulă așa cum este. Simplul fapt că-și pune întrebări despre un mod diferit de a aborda lucrurile este un pas înainte pe ruta schimbării. Aș invita-o să se gândească la faptul că toate reacțiile sale, multe dintre ele nedorite (inclusiv mâncatul emoțional), sunt reacții normale în fața unor situații anormale. De multe ori, acestea reflectă dificultățile

din relațiile din viața sa care țin ascuns un Sine autentic pe care-l are și care tinde în continuare să rămână protejat de mecanismele vechi de a face față tuturor lucrurilor pe care le-a experimentat de-a lungul vieții.

Prima idee de la care aș invita-o să pornească este aceea că e firesc să fie așa cum e, în contextul propriei vieți. O voi invita, în cele ce urmează, să-și adreseze unele întrebări de reflecție și să-și ofere timp pentru momentele de conștientizare care sunt despre ea însăși, în calitate de cea mai importantă persoană din viața sa. Aș invita-o să se întrebe cum ar fi dacă și-ar vorbi cu blândețe, chiar și în ceea ce privește relația ei cu mâncarea care nu e una ideală, dar cu siguranță face tot ceea ce poate în acest moment. Aș vrea, de asemenea, să o reasigur că se află pe drumul cel bun în ceea ce privește vindecarea în această privință. Îl vom parcurge împreună, cu blândețe și delicatețe, concentrându-ne atât pe ceea ce vrea să schimbe, cât și onorând fiecare pas pe care îl face în această direcție.

Testimonialul C. cuprinde o pagină din jurnalul ei din etapa în care abia începea să conștientizeze existența unei dificultăți în propria relație cu mâncarea, generată de o serie de schimbări importante în viața ei.

Testimonial

Zilele mele curg la fel. Mă simt ca un hamster într-o roată, în care tot ce am de făcut este să fug de la serviciu spre casă, rar întâlniri cu prietenii. De obicei, tind, mai degrabă, să le evit. Și prefer să mă întorc acasă și să mănânc în fața televizorului.