

LBRIS

We know
books

Dr. DEBORAH MACNAMARA

Hrăniți cu dragoste

Conexiune, mâncare și grijă pentru copiii noștri
(și pentru toți cei dragi nouă)

Cuvânt-înainte de
dr. GORDON NEUFELD

Traducere din limba engleză de
MIHAELA-ALINA IFRIM



Coordonator colecție Ioana Chicet-Macoveiciuc

Redactare Ona Frantz

Corectură Alina Blenche

Ilustrație copertă Roxana Soare

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MacNamara, Deborah

**Hrăniți cu dragoste : conexiune, mâncare și grijă pentru copiii
noștri (și pentru toți cei dragi nouă) / dr. Deborah MacNamara ;**
cuv.-înainte de dr. Gordon Neufeld ; trad. din lb. engleză de
Mihaela-Alina Ifrim. - București : Univers, 2026

Conține bibliografie

ISBN 978-973-34-1939-6

I. Neufeld, Gordon (pref.)

II. Ifrim, Mihaela-Alina (trad.)

159.9

61

*Nourished: Connection, Food, and Caring for Our Kids
(And Everyone Else We Love)*

Autor: Dr. Deborah MacNamara, PhD

Copyright © 2023 by Deborah MacNamara, PhD

Published by arrangement with Transatlantic Literary Agency Inc.

© Editura UNIVERS, 2026

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin

Editurii Univers.

www.edituraunivers.ro

ISBN 978-973-34-1939-6

Cuprins

Cuvânt-înainte	11
Înainte să citești această carte	17
1. Revendicarea „hranei“	33
2. Unde n-a nimerit-o Maslow	65
3. Farfuria de acasă	93
4. Bunul dăruitor	119
5. Cum devii un „mâncăcios“	151
6. Când hrana și conectarea se despart	187
7. Când devenim varianta optimă pentru copiii noștri	219
8. In(te)stinctele	255
9. Locul de adunare	285
10. Masa comună	317
Cu apreciere și recunoștință	345
Anexa A: Chestionar pentru cercetare	349
Anexa B: Întrebări pentru clubul de lectură	353
Note	359

Era șase seara când am dat cu ochii de afișul prelegerii mele „Hrăniți cu dragoste: De ce mâncarea și relațiile sunt interconectate“, lipit pe un panou publicitar de pe trotuar. Indica intrarea unei școli gimnaziale, de unde auzeam zgomotul mulțimii care se aduna. M-am oprit când am văzut literele roșii și îngroșate înșirate pe poster: „Aveți mofturoși la masă? Vreți să mânânce sănătos?“ Mi s-a tăiat răsuflarea. Nu era prelegerea mea. Acelea nu erau cuvintele mele. Nu asta era scopul meu; ce aveam eu de oferit avea să fie de ajutor, dar nu mă concentram asupra acestui aspect. Mi-am îndreptat pașii către școală știind că nu voi vorbi despre subiectul anunțat.

În școală, am fost întâmpinată de mirosul de cafea proaspătă, de mesele acoperite cu țesături albe, cu flori în centru și cu platouri generoase cu gustări. Pe fundal se auzea muzică, iar rumoarea conversațiilor animate ale părinților care așteptau cu băuturile în mână făcea încăperea să vibreze. Vasta sală, plină în timpul zilei de larma elevilor care joacă baschet și volei și se cațără pe pereți, fusese transformată într-un loc îmbietor pentru o întrunire de seară a adulților. Eforturile depuse de gazda mea păreau incongruente cu neliniștea mea

iscată în momentul în care descoperisem că plasase nazurile alimentare în centrul atenției.

Andrea, gazda mea, m-a salutat în timp ce îmi pregăteam laptopul și îl conectam la sistemul lor. „Așteptam cu nerăbdare prezentarea dumneavoastră din seara aceasta, doamnă doctor Dr. MacNamara, avem un public foarte numeros.“ Zâmbetul și încântarea ei erau contagioase. Fără să doresc s-o stânjenesc sau s-o înfrunt, am decis că cea mai bună cale de a merge înainte era să-mi onorez angajamentul în privința prelegerii așa cum îl anunțasem în descrierea mea. Nu mă aflam acolo pentru a oferi o rețetă pentru mâncatul împreună sau 10 trucuri pentru cum să abordezi nazurile alimentare sau nutriția. Voiam să dezvălui ceva mult mai profund: cum hrana și relațiile trebuie să fie reunite și cum au ajuns să fie despărțite. Voiam să le explic de ce este necesar să răspundem la această întrebare înainte de a aborda întrebări despre nazurile alimentare. Voiam să împărtășesc cum de am ajuns să fim atât de concentrați pe tipul de mâncare oferit, încât am pierdut din vedere cum servește mâncarea relațiilor umane.

După ce Andrea m-a prezentat comunității ei, am vorbit timp de o oră, țesând povestea hranei, a atașamentului, a emoțiilor și a dezvoltării umane împreună. M-am oprit și am întrebat dacă sunt întrebări. În schimb, ei au răspuns prin tăcere. Am luat o gură de apă și am așteptat, gândindu-mă că au nevoie să-și adune ideile. Am spus că și comentariile erau binevenite, dar nimeni din auditoriu nu a spus nimic. Ce se petrecea? De obicei, la prezentările mele pe alte subiecte, oamenii aveau multe întrebări. Simțeam un soi de panică. Poate că încă așteptau să înceapă partea despre nazurile alimentare sau o discuție despre mâncatul sănătos? Dar apoi am devenit curioasă. Poate că nu adresasem întrebarea potrivită.

Mi-am schimbat abordarea și i-am invitat să spună ce le-a stârnit în suflet prezentarea. I-am rugat să mă ajute să le înțeleg tăcerea.

Răspunsul a venit imediat. O femeie pe la treizeci de ani care stătea la o masă aproape de mine a ridicat mâna și a început să vorbească:

— Nu am înțeles niciodată până acum de ce părinții mei, care sunt chinezi tradiționaliști, s-au supărat atât de tare într-o dimineață, în adolescența mea, când n-am coborât la micul-dejun. Pe vremea când locuiam cu ei luam mereu micul-dejun împreună, dar atunci stătusem trează până târziu ca să citesc și am dormit mai mult. Părinții mei au așteptat să mă trezesc, pentru ca, în cele din urmă, să vină și să îmi bată la ușă spunându-mi să mă trezesc. Le-am zis că nu cobor, dar ei au continuat să țipe și să se supere, spunând: „Trebuie să vii, nu putem mânca fără tine“. Am crezut că se prostesc. Dacă le era foame, trebuiau pur și simplu să mănânce. Îmi dau seama acum că nu era vorba despre mâncare, era vorba despre mine. Mă voiau pe mine.

O altă mână s-a ridicat în spatele sălii și o persoană s-a ridicat repede în picioare.

— Eu am emigrat din Mexic cu soțul și copiii mei, cu mulți ani în urmă. Copiii sunt adolescenți, cel mare învață bine, pe când cel mic începuse să-și petreacă timpul într-un anturaj nepotrivit. Nu ne asculta, era nepoliticos acasă, nu voia să stea cu noi. Nimic nu funcționa. Îl pierduserăm.

S-a oprit și s-a adunat. Când a vorbit iar, un nou val de emoții a reverberat peste mâncare și chipuri.

— Nu știam ce să facem, dar i-am spus soțului că am să gătesc fiecare fel de mâncare mexican pe care îl cunoșteam și că o să mâncăm împreună. Și așa am făcut; am mâncat împreună și mi-am recuperat fiul.

S-a oprit din nou și de data aceasta a spus fluturând arătătorul spre mine:

— Trebuie să scrii o carte despre asta.

În vreme ce ea se așeza, o altă mână s-a ridicat. De data aceasta era a unui bărbat care pe parcursul prezentării mele se gândise la mama lui ucraineană. Era darnică, oferind cu generozitate multe lucruri, printre care și mâncare. În calitate de medic, observa direct problemele cu care se confruntă familiile din cauza separării dintre mâncare și conexiune. Mi-a spus că e necesar ca mesajul meu să ajungă la comunitatea medicală.

Pentru că timpul nostru se apropia de sfârșit, Andrea a luat microfonul și le-a mulțumit tuturor pentru prezență. În timp ce lumea începea să iasă din sală, mulți îmi mulțumeau și făceau tot felul de aprecieri. O femeie s-a apropiat de mine și a spus încet: „Mulțumesc pentru seara aceasta. Mă simt de parcă ceva sacru s-a reîntors la mine“, apoi a zâmbit și a plecat. În vreme ce îmi strângeam laptopul, un bărbat s-a apropiat și mi-a spus: „Îmi pare rău, am întârziat și am pierdut o parte din prezentare. Pot să vă întreb ceva?“ I-am răspuns că aș fi bucuroasă să-i aud întrebarea – prima din seara aceea. „Am doi copii, de cinci și trei ani, iar cel mic este un adevărat mofturos. Nu știm ce să facem. Aveți ceva sugestii?“

Mofturoasa mea

Cu doisprezece ani înaintea acestui eveniment, mă aflam la una dintre întâlnirile mele de supervizare postdoctorală cu dr. Gordon Neufeld. Voiam să îl întreb despre mofturoasa mea, dar eram agitată. Gordon este un psiholog respectat la nivel internațional, specializat în dezvoltarea copilului și a relației de atașament, teoretician, fondator al Institutului Neufeld și coautor al cărții *Ține-ți copiii aproape*, alături de dr. Gabor Maté. În locul obișnuitei mele agende de întrebări teoretice și practice, de consultare pe teme specifice sau de pregătire a conferințelor, mi-am pus familia pe primul loc, pentru că treceam printr-un blocaj. Mă aflam într-o luptă pe tema mâncării cu copilul meu în vârstă de trei ani și regresam. În timp ce eram ocupată să ajut alte familii cu problemele lor de atașament, începeam să mă confrunt eu însămi cu ceva similar.

Eram atât de disperată după răspunsuri, încât am decis că nu contează dacă o să par un părinte incompetent, merită să-mi dezvălui lupta povestindu-i problema mea lui Gordon. Aveam multă încredere în el și nu mă dezamăgise. Îmi aminteam momentul când intrasem val-vârtej la o întâlnire de supervizare la care întârziisem puțin. Îmi lăsasem copilul de un an și jumătate cu bona și i-am spus lui Gordon că mi se rupsesse inima s-o aud cum țipă și plânge după mine cât am mers până la mașină. Ca proaspăt părinte, nu știam cum să împac calitatea de mamă cu cea de doctor MacNamara și mă simțeam trasă în două direcții diferite în același timp. Am văzut cum ochii lui albaștri se împlânzesc și un zâmbet îi cuprinde fața. Cu căldură și un pic de tristețe în voce, mi-a spus: „Deborah, copiii trebuie să ducă dorul părinților atunci când sunt departe de ei. Simte asta pentru că este atașată de

tine“. Acum, în vreme ce stăteam în fața lui cu mofturoasa mea în minte, aveam încredere că mă aflu pe mâini bune.

Mi s-a părut mai simplu să prezint problema pe care o aveam cu cea mică în privința mâncării începând cu ce funcționa cu cea mare. Pe ea era o plăcere s-o hrănești. Mânca totul cu entuziasm, încerca lucruri noi și îi plăceau aceleași mâncăruri ca mie și tatălui ei. Cea mică, așa cum i-am explicat lui Gordon, era mofturoasă, se strâmba la gusturile noi și începea să mă evite când o hrăneam. Lua câteva guri, după care întorcea capul, conștientă că îi introduc alimente noi, pe care le camuflam în farfurie. Uneori, când îi vâram mâncarea în gură, mă fixa cu privirea, se strâmba și apoi scuipa. Cu cât opunea mai multă rezistență, cu atât mă simțeam mai frustrată, ceea ce îmi sporea și mai mult îndârjirea. Ea își pierdea încrederea în mine, iar eu începeam să intru în panică.

Gordon m-a ascultat cu atenție cât i-am povestit cum cea mică preferă să mănânce orice e dulce și iubește pâinea și brânza. Și nu era doar iubire, ci o adevărată fixație și pasiune arzătoare. „Dacă ar fi după ea, n-ar mânca decât brânză și pâine tot restul vieții“, i-am spus. Gordon a râs. Am continuat să vorbesc cu și mai multă hotărâre, alarmare și frustrare în voce: „Dar mi-e teamă că va fi constipată pentru tot restul vieții. Cum s-o determin să mănânce alimente sănătoase, altele decât brânză și pâine, și în același timp să am o relație bună cu ea?“ Când n-am mai avut nimic de adăugat, am rămas uitându-mă lung la el.

El era tăcut, dar parcă auzeam cum i se învârt roțițele, iar ochii îi săgetau în toate direcțiile în vreme ce rugea întreba-rea mea. De obicei nu făcea pauze atât de mari până să răspundă, așa că am așteptat, crezând că răspunsul lui va fi mai profund. Într-un final, cu ochi sclipitori și un zâmbet larg, mi-a spus: „Păi, Deborah, dacă adaugi și niscaiva vin la brânză

și pâine, obții masa perfectă“. Am rămas blocată. Încet, am început să îmi storc mintea, întrebându-mă: „Chiar a spus asta? Și chiar n-a găsit o replică mai bună după ce s-a gândit atât? Ce fel de expert în atașament și dezvoltarea copilului o mai fi? Habar n-are și nici nu știu de ce m-am mai deranjat să-l întreb“. Am întrerupt tăcerea dintre noi cu singurul lucru care îmi era la îndemână: problemele altora.

Întorcându-mă de la întâlnire, am luat-o spre casă pe un drum ocolitor. Eram furioasă. Ce fel de răspuns e ăsta? Dar pe lângă frustrare și-a mai făcut apariția încă ceva: curiozitatea. Gordon nu era vreun prost, era genial. Nu credea în răspunsurile pentru părinți cu indicații clare despre ce au de făcut, din moment ce practicile de genul acesta îi poziționează într-o postură pasivă și nu-i ajută să fie la cârmă alături de copilul lor. Esența muncii lui de-o viață nu era aceea de-a fi el „expertul“, ci a-i ajuta pe adulți să devină experți în copiii lor, fiind convins că acesta este cel mai mare cadou pe care îl poate primi un copil. Poate că Gordon încerca să îmi transmită ceva mai pe ocolite? Varianta asta se potrivea cel mai bine cu ceea ce știam despre el. Am început să mă întreb ce anume încearcă să mă facă să văd.

Cum a luat naștere cartea *Hrăniți cu dragoste*

Hrăniți cu dragoste este rezultatul unei întrebări rămase fără răspuns, care a lăsat un gol în mine. Este răspunsul pe care Gordon a sperat că îl voi descoperi, și chiar mai mult de atât. A schimbat felul în care m-am îngrijit de fiica mea, ceea ce a servit dezvoltării ei mult mai bine, și nu doar în privința

mâncării. Ce nu știam la vremea aceea este că răspunsul de care aveam nevoie era mult mai complex decât întrebarea pe care o formulasem. Goana mea după răspunsuri m-a purtat în multe direcții, inclusiv către resurse despre nutriție, hrănirea copiilor și nazurile alimentare. Am găsit câteva idei bune, dar ceva lipsea din material și continua să mă deranjeze. Am început să privesc problema diferit. Întrebarea mea nu viza doar mâncarea, ci cum se îmbină mâncatul cu relațiile umane. Nu puteam separa hrănirea fiicei mele de atașamentul meu față de ea și nici de al ei față de mine.

Am început să observ ce lipsea din dezbaterile despre hrănirea copiilor. Grijiile părinților și sfaturile experților erau centrate pe comportament și pe ce ar trebui făcut ca să-i determine pe copii să mănânce, să se poarte frumos la masă sau să încerce alimente noi. Erau multe indicații cu privire la ce ar trebui să facem, cum ar fi să mâncăm împreună cu bucurie, dar păreau a fi recomandări de suprafață și nu precizau de unde ar trebui până la urmă să vină bucuria asta. Mâncatul era tratat ca o rutină și ca o pauză necesară alimentării cu substanțe nutritive pentru corp, fără a lua în considerare imaginea de ansamblu a sănătății și a stării de bine. Îmi părea că intrasem într-un fel de eră întunecată în care mâncatul fusese separat de relațiile de afecțiune. Când m-am distanțat puțin pentru a-mi face o imagine de ansamblu, mi-am dat seama că am ajuns să fim atât de prinși de problema comportamentului și a mâncării, că nu ne mai luăm nici măcar un moment de răgaz pentru a observa dacă, la urma urmei, copilul este receptiv la afecțiunea noastră. Hrănirea unui copil nu se rezumă doar la mâncare.

Ceea ce a reușit Gordon să vadă este că problema mea nu ținea doar de faptul că fiica mea își pierdea încrederea în mine, ci că îmi pierdeam eu însămi încrederea în mine și în

capacitatea mea de a-i oferi. Hrănirea ei devenise un proces deconectat de instinctele și emoțiile care mă alimentau în calitatea mea de ocrotitor. Faptul că am muncit din greu pentru a cultiva o relație strânsă cu ea, ca apoi să pierd în fața lupțelor cu mâncarea era de-a dreptul paradoxal. Ce am ajuns să înțeleg este că felul în care avem grijă de copiii noștri, indiferent de domeniu, îi învață ceva despre noi și despre ce le oferim și la ce anume să se aștepte. Ceea ce facem le modelează felul în care mănâncă și le afectează relația cu mâncarea. Mizele sunt mari – nu-i de mirare că intrăm în panică.

Și atunci, care este sursa problemei? Se pare că noi nu mai știm ce reprezentăm pentru copiii noștri. Nu suntem doar bucătarii lor, cei care îi spală pe dinți, șoferii lor, cei care îi ajută să-și facă temele pentru acasă, cei care le citesc poveștile de noapte bună și cei care le gestionează comportamentul. Creșterea unui copil nu se rezumă la o listă de lucruri de făcut, ci trebuie să aibă în vedere cine suntem pentru copiii noștri și cine devenim ca urmare a dragostei pe care le-o purtăm. Treaba noastră este să ne eliberăm copiii de foamea lor de mâncare, conectare, apartenență și dragoste. Dacă mâncarea intervine între noi și ne desparte, atunci cum putem fi noi răspunsul pe care îl caută copiii noștri? Cum să fim împreună dacă problemele noastre legate de hrănire ne despart? Cum să îngrijim un copil sau un adolescent dacă suntem consumați de frustrare sau teamă și ne pierdem generozitatea ca dăruitori?

Hrăniți cu dragoste nu oferă pe tavă soluții rapide pentru planificarea eficientă a meselor, indicații despre ce să mâncăți sau cum să stați la masă ca o familie ori despre cum să gătiți fiecare masă de la zero. Ea abordează subiectul nazurilor alimentare, dar dintr-o perspectivă a dezvoltării și a relațiilor. *Hrăniți cu dragoste* este o incursiune profundă în ceea ce am

pierdut. Scopul este de a oferi o cunoaștere a manierei în care le creăm copiilor noștri condiții ca să capete competență în actul mâncatului. Sarcina noastră cea mai importantă este să-i facem să se bazeze pe noi, pentru că astfel vor fi receptivi la ceea ce avem de oferit, iar corpul lor va trage foloase din asta. Nu putem ajunge la ocrotitorul din noi urmând niște instrucțiuni oferite de altcineva. Iar Gordon știa prea bine acest lucru când a refuzat să răspundă la întrebarea mea despre nazurile alimentare. Când semnificația cuvintelor lui a ajuns în cele din urmă la mine, am fost recunoscătoare pentru încrederea pe care mi-a acordat-o. Toți avem nevoie de cineva care să creadă că suntem cea mai bună soluție pentru copilul nostru, pentru ca și noi, la rândul nostru, să putem crede asta.

Jumătate poveste și jumătate știință

Unele povești din *Hrăniți cu dragoste* ar putea să te facă să te întrebi dacă nu cumva m-am uitat pe fereastra casei tale în vreme ce îți hrăneai copiii sau pe cei dragi ție. De ce spun asta? Pentru că este ceea ce aud frecvent de la părinți după prezentări. Când vine vorba de comportamentul alimentar, poveștile din *Hrăniți cu dragoste* sunt experiențe universale. Nu te lupti doar tu cu asta, mai este și părintele din autobuz care se gândește în tăcere la ce să pregătească pentru cină sau părintele pe care îl întâlnești în parc și care tocmai și-a consumat timpul și energia pregătind o masă minunată care n-a fost pe gustul nimănui. Sunt mulți critici culinari în la fel de multe case, dar nu în toate. Unii părinți au fost nevoiți să treacă prin labirintul acesta de mai multe ori pentru a găsi metoda potrivită de-a avea grijă de copiii lor cu complexe

probleme de alimentație, ca în cazul alergiilor severe. Alții învață să gătească pentru prima oară, având și o slujbă cu normă întreagă sau luptându-se cu nesiguranța în ceea ce privește alimentația. Ne aflăm toți în diverse faze din scenariul de mai sus, iar *Hrăniți cu dragoste* va distila subiectul până va ajunge la esența modului în care mâncarea, conexiunea și grija pot fi îmbinate pentru a ne veni în ajutor.

Prin urmare, despre ce este vorba în *Hrăniți cu dragoste*? Este o invitație de a te alătura unei dezbatere diferite despre mâncare și despre îngrijirea copiilor noștri. Cartea va pune sub semnul întrebării ceea ce astăzi este considerată o practică normală, deși deloc naturală, atunci când vorbim despre hrănire. Ca majoritatea lucrurilor, ce este bun pentru copiii noștri este bun și pentru noi. *Hrăniți cu dragoste* va deconstrui abordarea behavioristă care a influențat actul mâncatului timp de generații întregi și care a scos din ecuație importanța relațiilor de afecțiune. Ea te va ajuta să înțelegi cum am evoluat din punct de vedere al mâncatului și să devii conștient că actul de a mânca este îmbibat de emoții. Această carte scoate la lumină problemele pe care le avem cu mâncarea și faptul că este necesar să ne redirecționăm atenția către conectarea umană și emoție. *Hrăniți cu dragoste* are la bază credința că adulții din viața unui copil sunt cei mai în măsură să fie răspunsul la nevoile lui, dar nu exclude posibilitatea ca ei să aibă nevoie de ajutor pentru a ajunge în acest punct. Este cartea pe care mi-aș fi oferit-o acum 14 ani. Mi-ar fi făcut viața mai ușoară și m-ar fi ajutat să îmi regăsesc încrederea și să îmi canalizez eforturile către consolidarea relației pentru hrănirea copiilor.

Hrăniți cu dragoste își are baza în știința dezvoltării, care, la rândul ei, își are rădăcinile în neuroștiință, psihologia dezvoltării, știința atașamentului, psihologia inconștientului și