biblioterapia

JUDSON BREWER

De ce mănânci când nu ți-e foame

CUM SĂ SCAPI DE ACEST OBICEI

Încetează să te
mai lupți cu mâncarea
și citește această carte!

ARIANNA
HUFFINGTON

Cuprins

Introducere 9

1. Cum am ajuns în halul ăsta? 21
2. Cum se formează obiceiurile alimentare 33
3. De ce nu dau rezultate dietele (și măsurătorile) ... 59

PROVOCAREA CELOR 21 DE ZILE

Partea 1
CARTOGRAFIEREA OBICEIURILOR: ZILELE 1–5

4. Ziua 1: Bine ai venit la provocarea celor 21 de zile 85
5. Ziua 2: Stabilește-ți nivelul de referință 93
6. Ziua 3: Cartografierea obiceiurilor alimentare ... 97
7. Ziua 4: Înțelepciunea corpului tău 105
8. Ziua 5: Identificarea propriilor pofte – e foame sau e altceva? 113

Partea 2
ÎNTRERUPEREA OBICEIURILOR PRIN CONȘTIENTIZARE: ZILELE 6–16

9. Ziua 6: Puterea acordării atenției 129
10. Ziua 7: Mâncatul conștient 139

11. Ziua 8: Reînnodarea legăturii cu propriul corp ... 153
12. Ziua 9: Descoperă-ți platoul plăcerii 163
13. Ziua 10: Instrumentul de evaluare
a poftei (Partea 1) 171
14. Ziua 11: Alcătuiește-ți baza de date
a deziluzionării 183
15. Ziua 12: Retrospective – Privește în urmă
ca să mergi înainte 193
16. Ziua 13: Instrumentul de evaluare
a poftei (Partea 2) 201
17. Ziua 14: Metoda RAIN și monstrul poftelor 209
18. Ziua 15: Observarea 223
19. Ziua 16: Concediază-ți comitetul 235

Partea 3
O OFERTĂ MAI MARE ȘI MAI BUNĂ: ZILELE 17–21

20. Ziua 17: O libertate de alegere neforțată 253
21. Ziua 18: Echilibrarea relației dintre mâncare
și dispoziție 261
22. Ziua 19: Bunătatea 269
23. O observație despre traumă 287
24. Ziua 20: Dobândește încredere în tine odată
cu experiența 297
25. Ziua 21: Oferta supremă (cea mai mare
și mai bună) 303

Mulțumiri 315
Note 317
Indice 325

Lui Jacqui, Rob
și tuturor celor care au avut
o relație tensionată
cu mâncarea

Introducere

POVESTEA LUI JACQUI

La patruzeci și ceva de ani, Jacqui, instructoare de yoga și mindfulness și mare iubitoare de câini, se simțea ca o impostoare. Chiar în timp ce le ținea cursanților săi ore despre acceptare și stăpânire de sine, ascundea faptul că ea însăși era oricum, numai liniștită nu. Dincolo de calmul ei exterior, ducea o luptă cu ciclul toxic al rușinii, amorțită de mâncatul pe furiș, care nu făcea decât să-i amplifice și să-i hrănească și mai mult rușinea. Se temea că avea să piardă nu doar bătălia, ci și războiul – războiul dus cu sine însăși.

Jacqui nu-și amintea să fi fost o vreme în care să nu aibă o relație complicată cu mâncarea. În copilărie, fusese genul care mănâncă încet și e mofturos la mâncare. Părinții ei bine intenționați o încurajau să mănânce mai mult și mai repede, așa că a încercat să le facă pe plac, imitându-le ritmul și cantitatea de mâncare ingerată. Când a ajuns la pubertate, corpul lui Jacqui a început să capete o constituție asemănătoare cu a lui Pink, vedeta rock. Însă când se privea în oglindă, Jacqui nu se simțea ca o vedetă rock, ci dimpotrivă, era deznădăjduită. Nu voia să aibă nici rotunjimi, nici mușchi. Voia să fie silfidă și diafană, mai mult ca Gwyneth Paltrow decât ca Pink. Jacqui nu era supraponderală, dar, la fel ca multe alte adolescente

bombardate de imagini cu vedete slabe și cu modele precum Kate Moss – „Nimic nu are gust mai bun decât să fii slabă"–, simțea că ar fi mai fericită dacă ar fi mai zveltă. Pentru a-și atinge scopul, a început să-și restricționeze cantitatea și tipurile de mâncare consumate. În loc să-și comande cartofi prăjiți și suc atunci când ieșea în oraș cu prietenii, își comanda salată și bea apă. Alegerile ei în materie de mâncare au ajutat-o, într-adevăr, să slăbească, dar nu neapărat să fie mai fericită.

În timpul adolescenței, Jacqui a început să petreacă mai mult timp cu prietena ei Alice. Alice pierduse recent un membru al familiei și trecea printr-o perioadă depresivă. Jacqui o înțelegea perfect. Părea să se simtă mai tot timpul nelalocul ei în propria piele. Împreună, cele două prietene și-au dat seama că puteau amorți o parte din nefericirea lor cu mâncare – multă mâncare, mâncată toată deodată. Au început să mănânce incontrolabil, înăbușindu-și emoțiile negative cu ciocolată, prăjituri și cartofi prăjiți – toate acele feluri de mâncare pe care Jacqui avusese grijă să le evite în încercarea ei de a avea un corp mai suplu. Iar cum mâncatul în exces nu le-a rezolvat toate problemele, Jacqui și Alice au adăugat și țigări și alcool la „dieta" lor, ca să știe o treabă.

Pe măsură ce a înaintat în vârstă, Jacqui a reînceput să mănânce din ce în ce mai puțin, astfel încât să-și mențină ceea ce considera ea a fi o greutate normală. Destul de curând însă, atenția ei asupra restricționării mâncatului a devenit o obsesie permanentă. Se gândea la mâncare, mai ales la acele mâncăruri de la care se abținea, în fiecare zi, cât era ziua de lungă. Era ca și cum creierul ei fusese acaparat de aceste gânduri intruzive. Trebuia să preia din nou controlul înainte să se distrugă, așa că și-a dublat eforturile privind mâncatul atent. Era atât de bună la restricționarea mâncării, încât era în stare să urmeze un an întreg aceeași dietă strictă, doar pentru ca, la finalul anului, de Crăciun, să dea iama în mâncare.

Restricționarea dietei într-o asemenea manieră extremă a dat rezultate – oarecum. Jacqui și-a păstrat silueta zveltă și și-a

spus că deține controlul asupra mâncării consumate, lucru care a făcut-o să simtă că deține un control și asupra propriei vieți. A ținut-o până când a renunțat la fumat, la vârsta de treizeci de ani. Fără ajutorul nicotinei ca stimulent și ca supresor al apetitului, a adăugat numaidecât 18 kilograme la statura ei de 1,57 m, iar sentimentul de eșec a copleșit-o neîntârziat.

Familia și prietenii nu au ajutat-o. I-a surprins privind-o cu ochi critic atunci când credeau că nu-i observă și putea jura că o vorbeau de rău pe la spate. Uneori, nici nu se deranjau să o ascundă. Într-o zi cu adevărat dificilă, unul dintre prietenii de familie a împuns-o în stomac și i-a spus: „Uau, uite ce mult te-ai îngrășat!" Dar indiferent cât de crudă putea fi lumea cu ea, asta nu era nimic în comparație cu rușinea acumulată de Jacqui. Erau momente când se simțea de-a dreptul lipsită de orice valoare.

Jacqui nu mai putea continua astfel. Până la treizeci și cinci de ani, ciclul ei de restricționare/exces/restricționare se scurtase de la un an la câteva luni, apoi la câteva săptămâni și apoi zilnic. Luni dimineața își începea perioada de restricție, când își număra cu atenție caloriile și reușea să gestioneze ce mănâncă, dar apoi, în jurul orei trei după-amiaza, nu mai ținea cont de nimic. Se îmbuiba cu orice aliment pe care punea mâna – gogoși, chipsuri, mâncare chinezească –, iar apoi o lua de la capăt a doua zi. Restricția ei se transforma inevitabil în exces – și în învinovățire. Oricât de rău se simțea în privința propriei greutăți, se simțea chiar și mai rău din pricina faptului că își permisese să scape frâiele controlului. Un nou exces era singura modalitate prin care putea evita acele sentimente oribile, însă numai preț de o clipă.

După un exces nocturn, se simțea gâtuită de vinovăție. Se întorcea către partenerul ei, care stătea în pat lângă ea, și-l întreba: „Ce e în neregulă cu mine?" Se simțea ratată. Se simțea distrusă. Mai rău decât atât, nu vedea nicio cale de scăpare din cercul vicios.

Jacqui e departe de a fi singura care are o relație chinuitoare cu mâncarea.

În practica mea de psihiatru, pe cât de mulți pacienți am avut, pe atât de multe modalități diferite de a avea o relație nefericită cu mâncarea am întâlnit. Mulți dintre pacienți au ajuns să fie atât de iremediabil deconectați de propriul trup, încât nici nu-și mai dau seama dacă le e foame sau dacă pur și simplu mănâncă pe fond emoțional. Unii dintre ei vin la mine pentru că par să nu poată rezista să nu mănânce ceva „rău" oricât de mult ar încerca. Alții pur și simplu nu se pot opri din mâncat odată ce au luat prima înghițitură. Nu sunt puțini cei care au venit la mine disperați să-și poată controla „mâncatul aiurea". Am văzut oameni care-și controlează îndeaproape fiecare îmbucătură pe care o bagă în gură, numărând cu exactitate șapte migdale la ora 11, cântărindu-și salata kale, evitând cu scrupulozitate zahărul… asta până la 7 seara, când desfac cu nerăbdare o pungă de chipsuri și le devorează până la ultimul. Pentru mulți, gândurile despre mâncare le înăbușă pe aproape toate celelalte, făcându-le să le fie greu să observe, darămite să se mai și bucure, de ceea ce se întâmplă în viața lor. Pentru a le gestiona, unii dintre pacienții mei încearcă să-și impună reguli stricte – fără ulei, fără sare, fără zahăr, fără fast-food –, însă doar ca să descopere că aceste reguli îi fac să se simtă ca și cum și-ar fi construit o celulă în jurul lor, una în care s-au închis singuri – închisoarea *mâncării*.

Indiferent cât de variate sunt particularitățile, acești pacienți au cu toții un lucru în comun: nu se simt bine în propria piele. De fapt, se simt de-a dreptul *groaznic*. Trec printr-o gamă largă de sentimente neplăcute, care variază de la frustrare la vinovăție, de la enervare la disperare, dezgust și ură de sine.

Pentru mine e dureros să-mi văd pacienții trecând printr-o asemenea agonie. Sfaturile tipice de dietă fac să pară că soluția la problemele lor este simplă: mănâncă mai puține calorii. Cu toate acestea, am pacienți care vin în cabinetul meu săptămână

după săptămână, cu observații detaliate despre ce au mâncat și câte exerciții fizice au făcut, și totuși sunt de-a dreptul nefericiți. Realitatea este că, pentru majoritatea oamenilor, număratul caloriilor nu contează absolut deloc.

La facultatea de medicină am fost învățați că mâncatul sănătos și „managementul greutății" nu țin decât de numărul caloriilor consumate și al celor arse. Tot ce trebuia să fac era să le spun pacienților mei că, dacă relația lor cu mâncarea este una nesănătoasă, pot să mănânce mai multe verdețuri și să renunțe la dulciuri, făcând în același timp mai multă mișcare, și vor pierde în greutate. Ba chiar l-am auzit pe unul dintre profesorii mei afirmând acest lucru cu atâta detașare, de parcă ar fi enunțat una dintre legile mișcării ale lui Newton. Urmează formula, iar rezultatele sunt garantate. Pacienții mei nu aveau nevoie de un storcător de fructe sau de un plan de mese elaborat. Nici de mine nu aveau nevoie. Ci de un calculator.

Dar s-a dovedit că viața reală nu este atât de simplă.

Când mi-am început practica psihiatrică, n-am reușit să îmi dau seama numaidecât ce se întâmplă cu pacienții mei de îi face să fie atât de nefericiți. Am văzut oameni profund îndurerați, pentru că lupta lor cu mâncarea era la fel de supărătoare și de distructivă ca și a pacienților cu alte suferințe, precum dependența de heroină, de jocuri de noroc, de sex sau de alcool. Diferența este că, desigur, spre deosebire de consumul de alcool și de fumat, care sunt obiceiuri opționale (cel puțin la început), mâncatul este esențial pentru propria supraviețuire. Trebuia să existe o cale mai bună de a gestiona problemele legate de mâncare.

Așa că am făcut ceea ce am fost învățat să fac în calitate de cercetător: am investigat problema. Am început prin a studia cu atenție abordările standard legate de schimbarea obiceiurilor alimentare. Restricția calorică, dietele cu conținut scăzut de carbohidrați, dieta keto – indiferent de regim, modă sau sfat nutrițional, în mare toate aveau un lucru în comun: *impuneri*.

Aproape fiecare abordare sugerată făcea referire la lecțiile învățate la infailibila facultate de medicină: *trebuie* să mănânci mai puține calorii, *trebuie* să mănânci mai sănătos, *trebuie* să faci mai multă mișcare. Mie îmi devenise limpede: pacienții mei știau deja ce trebuie să facă. Doar că n-o puteau face – și, în plus, se simțeau vinovați pentru că nu reușeau să pună în practică sfatul doctorilor. Ce-i împiedica să facă ceea ce știau că trebuie să facă?

Atunci mi-am dat seama (primul dintre numeroasele lucruri pe care le-am învățat de la pacienții mei): mai exista ceva în viața lor care îi făcea nefericiți, în afară de mâncat. Erau nefericiți pentru că simțeau că și-au făcut-o cu mâna lor. Erau copleșiți de rușine și de autoincriminare. Nu era la fel ca în cazul pacienților mei care sufereau de anxietate. Când cineva are anxietate, o percepe ca pe ceva ce *i se* întâmplă. Dar cu mâncatul e diferit. Simțim mâncatul ca pe ceva ce *facem* noi, iar obiceiurile alimentare nesănătoase, ca pe ceva la care am recurs singuri. Ne e milă de noi atunci când avem anxietate, dar ne judecăm atunci când avem o relație dificilă cu mâncarea (iar pentru mulți dintre noi, judecarea sinelui nu se oprește doar la mâncat). În unele cazuri, atunci când avem un tipar de obiceiuri alimentare inutile, acest lucru se vede la nivelul propriului corp, lucru care înrăutățește problema. Într-o lume care celebrează suplețea și controlul de sine, cei care au câteva kilograme în plus se pot simți de parcă ar avea un semn în frunte pe care scrie că nu au reușit să facă nici una, nici alta. Pe semn scrie: „Dă-i bătaie, judecă-mă: probabil că sunt leneș și n-am control de sine." Această critică la nivel de societate se aplică practic la tot ceea ce pune în mișcare ciclul obiceiurilor alimentare, de la predispoziție genetică la traume, la inginerie alimentară, până la – și observă ironia aici – critici la nivel de societate care ne spun ce ne lipsește, ce ar trebui să cumpărăm sau cum ar trebui să fim pentru a fi fericiți.

Dacă și tu ai încercat să-ți îmbunătățești relația cu mâncarea, bănuiesc că știi deja ce *trebuie* să faci. Și întocmai ca pacienții mei, probabil te simți ca un ratat când nu reușești.

Nu e vina ta. Nu ești un ratat. Nu ești incapabil și nici slab, nu ești nimic din lucrurile groaznice pe care e posibil să ți le fi spus în timp ce luai încă o îmbucătură din ceva ce „n-ar trebui". Nu ești tu de vină. Sistemul pe care l-am clădit este cel incapabil. Și asta pentru că s-a concentrat pe lucrurile greșite – pe voință, pe măsurători, pe controlul de sine – în loc să abordeze problema de la rădăcină: obiceiurile nefolositoare.

NU TU EȘTI DE VINĂ, CI OBICEIURILE TALE

Un studiu care nu avea legătură cu mâncarea a fost cel care m-a luminat și mi-a dezvăluit faptul că obiceiurile sunt o parte importantă din problemele noastre alimentare.

Pe lângă profesia de psihiatru, sunt și neurocercetător. Am petrecut zeci de ani cercetând cum și de ce ne formăm anumite obiceiuri și ce putem face pentru a ne dezvăța de ele. La începutul anilor 2000, am creat un program de mindfulness pentru renunțarea la fumat și am avut niște rezultate uimitoare. Într-unul dintre studiile clinice din laboratorul meu, celor care au apelat la programul meu le-a fost de cinci ori mai ușor să renunțe la fumat față de cei care au apelat la „standardul de aur" al terapiei cognitive.

Am fost mai mult decât încântați de rezultat, desigur, dar și nedumeriți, pentru că, pe durata studiului, am făcut încă o descoperire surprinzătoare: câțiva subiecți au raportat o schimbare în ce privește obiceiurile lor alimentare, pe lângă renunțarea la fumat. Înțelepciunea convențională ar fi prezis că aveau să ia în greutate, așa cum a pățit Jacqui, din cauza gustărilor din ce în ce mai frecvente (reține: nicotina inhibă apetitul). În medie, un individ care renunță la fumat ia în greutate între 4 și 7 kilograme atunci când aprinderea unei țigări pe fond de anxietate, plictiseală sau neliniște este înlocuită de un drum până la bucătărie. Dar acești subiecți nu au luat în greutate. Ci au *scăzut* în greutate. Apelând la un *program pentru renunțarea la fumat*.

Aparent, practicile pe care le foloseau pentru a scăpa de pofta de fumat îi ajutau și cu poftele alimentare.

Am început să studiez cercetări științifice cu privire la obiceiurile alimentare ca să încerc să înțeleg ce naiba se întâmpla. Aparent, motivul pentru care vedeam îmbunătățiri se reducea la a le insufla oamenilor încrederea că-și pot schimba obiceiurile. Nu încercau să se forțeze să evite gustările sau anumite alimente. *Ci își schimbau relația cu mâncarea și cu mâncatul*. Acestea erau vești importante. După zeci de ani de cercetări, descopeream acum metodele de resetare a creierului pentru a ne schimba vechile obiceiuri și a le înlocui cu unele noi.

Dacă problemele legate de mâncare puteau fi atribuite comportamentelor obișnuite, asta însemna că, dacă am putea aplica aceste metode la obiceiurile pacienților mei, aceștia ar putea să schimbe modul în care mănâncă și, mai apoi, să schimbe felul în care se simt în propria piele.

Am putea folosi principiile din domeniul neuroștiințelor pentru a-i învăța pe oameni cum le funcționează mintea, iar pe parcursul procesului am putea lucra cu mintea lor pentru a-i face să-și depășească vechile tipare privind obiceiurile lor alimentare – de la mâncatul din plictiseală la mâncatul în exces. Oamenii ar putea învăța să-și restructureze creierul pentru a-și schimba relația cu mâncarea, posibil chiar pentru totdeauna. Scapi de obiceiuri, scapi de cercurile vicioase. Când învățăm să cădem la pace cu propriul sine, războiul ia sfârșit în mod natural.

Era o posibilitate extrem de promițătoare.

Eu și echipa mea ne-am apucat să dezvoltăm un program care să-i ghideze pe oameni de-a lungul procesului de schimbare a propriilor obiceiuri alimentare. Am creat o aplicație pentru acest program care să reunească principiile de bază ale schimbării obiceiurilor cu o comunitate online (denumită Eat Right Now) și am început s-o testăm. Rezultatele au fost foarte încurajatoare. Programul a mers la fel de bine ca studiile noastre clinice cu renunțarea la fumat. Într-un studiu condus de dr.

Ashley Mason de la University of California, din San Francisco, participanților le-au scăzut poftele cu 40%[1]. Părea că teoria ar putea da rezultate. Fie că era vorba de mâncat compulsiv, mâncat pe fond nervos, mâncat aiurea sau mâncat în exces, faptul că le-au perceput ca pe obiceiuri inutile i-a ajutat să le abordeze ca pe niște simple obiceiuri și să iasă din cercul vicios.

Iar schimbările s-au reflectat la un nivel mai profund decât mâncatul. Programul a schimbat și felul în care se simțeau oamenii – nu numai în privința modului în care mâncau, ci și cum se vedeau pe ei înșiși. Oameni care timp de zeci de ani se simțiseră controlați de mâncare nu se mai chinuiau acum să mănânce sănătos. În loc să încerce să evite alimentele interzise, puteau mânca o cantitate sănătoasă din ele, iar apoi se opreau. După cum a afirmat unul dintre pacienți: „Simt că mi-am recăpătat viața." Pacienții își schimbau relația pe care o aveau cu mâncatul și puneau capăt războiului dus împotriva lor înșiși.

Schimbarea obiceiurilor a fost îmbucurătoare, însă schimbarea felului în care se priveau acum pacienții mei a fost cea care m-a motivat să scriu această carte. Unii dintre ei se opreau din a mai mânca în exces. Unii pierdeau în greutate, lucru care le îmbunătățea sănătatea mintală. Alții renunțau la tipare inutile de mâncat restrictiv, o sursă de mare suferință pentru ei. Dar, cel mai important, cei care apelaseră la program căpătau putere, în loc să se simtă deznădăjduiți, și înlocuiau ura de sine cu compasiunea de sine. Nu numai că dețineau mai bine controlul, ci erau și mai fericiți.

RELAXEAZĂ-ȚI OBICEIURILE ALIMENTARE

În cartea de față, am să discut despre fiecare lucru pe care l-am învățat în decursul ultimilor douăzeci de ani de studiu asupra schimbării obiceiurilor și am să-ți arăt cum să renunți la cele inutile și cum să deprinzi unele noi. Poate ai observat că evit să folosesc sintagma *obiceiuri rele*. Nu-s mare fan al dihotomiei

bun/rău pentru că ne face să ne lăudăm sau să ne învinovățim pentru ceva ce creierul nostru face la un nivel de supraviețuire elementar. Așa că una dintre primele schimbări pe care le vei face va fi aceasta: îți voi cere să folosești cuvintele *util* și *inutil* în loc de *bun* și *rău*.

Obiectivul aici nu este acela de a pierde în greutate – decât dacă-ți dorești acest lucru. Planul pe care-l vei găsi în cartea de față este menit să te scoată din închisoarea mâncării, așa încât să simți că deții controlul asupra mâncării – și nu invers. Este esențial să faci acest lucru fără să depui un efort constant, epuizant și, în cele din urmă, zadarnic pentru a-ți depăși obiceiurile cu ajutorul voinței. Poate că pare de neconceput, dar când vei învăța cum îți funcționează de fapt creierul, vei învăța și să lucrezi cu el pentru a-ți schimba tiparele alimentare într-o manieră care să facă din cuvântul *control* ceva învechit și irelevant.

Cu ajutorul unei combinații puternice dintre știința schimbării obiceiurilor și practica mindfulness, vei învăța cum să-ți folosești creierul pentru a-ți vindeca relația cu tine însuți. Te afli pe drumul spre compasiunea de sine, lucru care te va ajuta să ieși din cercul vicios al mâncatului pe fond nervos și al rușinii. Dacă nu vrei decât să renunți la niște obiceiuri alimentare rigide, te pot ajuta și cu asta.

CARTEA

În primele trei capitole, vom vedea modul în care creierul nostru formează obiceiuri, de ce sunt atât de greu de schimbat și ce trebuie să știi despre creierul tău pentru a te pregăti de reușită. În restul cărții, te voi ghida, pas cu pas, de-a lungul unui program de 21 de zile – unul care să te ajute să-ți relaxezi obiceiurile alimentare lucrând împreună cu – nu împotriva – organului responsabil pentru mâncatul sănătos: creierul tău. (Îmi vine să zâmbesc când chipul unuia dintre pacienții sau membrii programului nostru se luminează de bucurie auzind că e mult mai

simplu să lucreze *alături* de creierul său.) Programul este împărțit în trei părți, în funcție de ce am descoperit în studiile mele, care au demonstrat o progresie surprinzător de constantă în ce privește schimbarea obiceiurilor: (1) identificarea tiparelor obiceiurilor alimentare; (2) întreruperea lor folosindu-ne de conștientizare (nu de voință); (3) folosirea puterii propriului creier pentru a renunța la vechile obiceiuri și a deprinde unele noi, care să ne hrănească atât psihic, cât și fizic.

Îți voi pune la dispoziție modalități susținute de dovezi științifice pentru a-ți forma obiceiuri noi, mai sănătoase, care stau la baza unor practici precum mâncatul conștient și mâncatul intuitiv – vei descoperi cum conștientizarea este un instrument extrem de puternic, așa cum va fi exemplificat de aceste abordări. Iar când spun *dovezi științifice* mă refer la cele obținute în propriul laborator, nu la cele citite în studiile sau rapoartele efectuate de altcineva și pe care le rezum pur și simplu în carte. De-a lungul programului, vei descoperi că vei fi mult mai prezent în propria viață atunci când nu ești obsedat de mâncare. Să menționez rapid și despre ce *nu* e cartea de față. Dacă ai o tulburare restrictivă gravă de alimentație, ca anorexia sau bulimia nervoasă, din păcate, cartea de față nu e pentru tine. Te rog să apelezi la un doctor sau la un profesionist în sănătatea mintală.*

Pe parcursul cărții, voi folosi exemple întâlnite în cabinetul meu, în cercetările din propriul laborator, precum și cazuri ale oamenilor care au folosit aplicația Eat Right Now pentru a susține dovezile științifice pe care le-am, ei bine, dovedit. (Dar nu-ți face griji, n-am să încerc să-ți vând aplicația. Tot ce ai nevoie se află în conținutul cărții.)

E posibil ca mâncatul să fie o sursă de îngrijire de sine, de sănătate, de plăcere, dar și o ocazie de conectare, nu o evaluare a propriului caracter. Cartea de față are un singur obiectiv: acela

* O resursă foarte utilă este nationaleatingdisorders.org. (*N. a.*)

de a te ajuta să-ți schimbi relația cu mâncarea. În cele din urmă, vei afla cum îți funcționează mintea, așa încât să colaborezi cu ea. Și vei fi din nou în armonie cu corpul tău, așa încât să poți pleca urechea la vastele lui depozite de înțelepciune. Vei înceta să-i mai permiți mâncării să îți dicteze, astfel încât să poți avea loc pentru tot restul lucrurilor din viața ta. Războiul ia sfârșit, să înceapă pacea!

Și să începem deci și noi.

Cartea propune o perspectivă nouă și radicală asupra mecanismelor care stau la baza mâncatului în exces și combate sentimentul de vinovăție asociat abuzului alimentar.

KRISTIN NEFF

Poftele, obiceiurile, emoțiile, plictiseala, stresul sau anxietatea – ori pur și simplu gogoșile care ne ies în cale pe parcursul zilei – ne determină adesea să pierdem controlul asupra alimentației. Astfel intrăm într-un cerc vicios: mâncăm compulsiv, ronțăim aiurea sau mâncăm pe fond nervos, după care ne simțim vinovați și ne judecăm cu asprime.

Planul îndelung studiat al lui Judson Brewer ne ajută să înțelegem ce se petrece în creier, astfel încât să depășim rușinea și frustrarea legate de obiceiurile noastre alimentare nesănătoase. Și asta în doar 21 de zile. Nu este nevoie de voință, de număratul caloriilor sau de restricții alimentare. Eșecurile au rostul lor! Soluția este să învățăm să lucrăm împreună cu creierul, să ne ascultăm cu atenție corpul și să adoptăm o atitudine de bunătate față de sine, în locul autocriticii.

Avem acum la dispoziție un program care ne schimbă relația cu mâncarea și cu propriul corp, conceput de autorul bestsellerelor *Poftele minții* și *Îmblânzirea anxietății*.

biblioterapia

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-2233-0
9 786064 422330