



Extras din carte: Fericirea, sănătatea și kilogramele în plus

“Un regim cu 2000 de calorii pe zi poate fi unul de slăbire, în schimb unul de 1400 de calorii poate duce la îngrășare. Sportul și nu regimul este cheia unei pierderi susținute în greutate.”

Katahan

Sunt multe persoane care se plâng tot timpul de kilogramele acumulate pe diferite părți ale corpului. Numai că pentru a da jos din kilograme nu e suficient să țină doar diferite cure.

Kilogramele în plus sunt legate și de cantitatea ca și de calitatea alimentelor. Da, kaloriile sunt importante. Dar nu suficiente. Kilogramele țin și de mișcarea (sau lipsa ei) pe care o faci, de obiceiurile mai mult sau mai puțin sănătoase legate de alimentație, și nu în ultimul rând, de **emoții**.

Să ne gândim la o situație în care două persoane, care desfășoară cam același tip de activitate au greutate corporală diferită. Una este suplă, deși mănâncă destul de mult, cealaltă este „grasă” deși își numără îmbucăturile și oricât de puțin ar mânca, i se pare că e mult. Și adesea spune, *Oare ce are ea, de mănâncă atât de mult și tot băț rămâne?*

Care-i diferența între ele? Aș spune că prima, cea care mănâncă mai mult, mănâncă atât cât simte că are nevoie și e *mulțumită*. A doua care se crede grasă, are câteva emoții prin care își sabotează greutatea. În primul rând simte *vinovăție* pentru tot ce mănâncă, apoi, simte *invidie* față de cealaltă și are obiceiul de a se *stresa* ca să slăbească. În plus, a doua mai folosește și o imagine mentală despre ea, cu metafore asociate: *sunt grasă, grăsană, am șunci...etc.* Prin urmare, ceea ce o îngrașă pe a doua sunt emoțiile, modul în care se vede și se descrie.

Dar pentru că îți spuneam de obiceiuri, iată câteva care duc la îngrășare.

Îți amintești experimentul lui Pavlov?

Acesta a luat un câine și pentru o perioadă de timp, l-a supus unui stimul extern (aprindea un bec sau suna un clopoțel) de fiecare dată când îi dădea mâncare. La un moment dat, a acționat stimulul extern, a aprins becul, dar nu a mai venit și cu mâncarea. Atât de mult se obișnuise câinele că atunci când se aprinde becul /sună clopoțelul își primește porția de mâncare, încât a început să saliveze numai la vederea sau auzul aceluia stimul. În creierul câinelui s-a format o conexiune, o asociere între acel stimul și porția lui de mâncare.

Ce legătură are experimentul lui Pavlov cu kilogramele și fericirea?

Un aspect care mi-a atras atenția în legătură cu kilogramele, este nu doar ce mâncăm și de ce, ci și unde. Există anumite locuri în care mintea s-a obișnuit ca noi să desfășurăm anumite activități.

De exemplu, atunci când ești la calculator, de regulă, lucrezi sau te distrezi. Dacă ți-ai format obiceiul să mănânci când ești la calculator sau când te uiți la televizor, în mintea ta s-au amestecat semnalele. Astfel încât, aproape instantaneu, de câte ori te așezi în acel loc, mintea declanșează semnalul că e timpul pentru o gustare. În felul acesta, de câte ori te uiți la TV sau ai de lucru, simți nevoia să îți iei lângă tine și ceva de „ronțăit”.

Mai mult, chiar dacă nu te uiți încă la televizor sau dacă nu lucrezi încă la calculator, dacă te-ai așezat în locul în care de obicei mănânci, curând vei avea senzația de foame, chiar dacă abia ai terminat de mâncat.

Vrei să schimbi asta? Schimbă locul în care mănânci, sau în mod conștient, renunță să mai mănânci în timp ce faci aceste activități.

Pentru că, dacă mănânci în timp ce lucrezi la calculator sau te uiți la televizor, nu te mai poți concentra nici asupra cantității nici a calității mâncării. Nu te mai gândești cât mănânci, ce cantitate de calorii conține tot ce îngurgitezi. De asemenea, nu te mai poți concentra nici asupra aromelor și mestecatului – care au un rol extraordinar de mare în starea de sațietate.

Din această cauză, multe persoane mai tot timpul sunt la dietă și mai tot timpul sunt de-a dreptul stresate că nu reușesc să dea jos kilogramele.

Și pentru că sunt stresate, continuă să mănânce și să se îngrașe.

Există o legătură foarte strânsă între emoțiile negative și greutatea corporală.

„O persoană supraponderală se poate folosi de mâncare pentru a se autoabuza în același fel în care a fost abuzată în copilărie.”

„Obezitatea poate avea multe cauze, printre care lipsa de cunoaștere, de resurse și de bani. Poate fi un mecanism emoțional de apărare.”

Jillian Michaels

Noi oamenii și nu numai*, evităm durerea și căutăm plăcerea.

Emoțiile negative se datorează fie stresului de zi cu zi, fie faptului că ai niște răni emoționale acumulate încă de pe vremea copilăriei, pe care nu ai reușit să le rezolvi, să le vindeci. Dacă te concentrezi puțin și îți analizezi comportamentul s-ar putea să constăți că atunci când „te arunci” asupra mâncării sau băuturilor dulci sau alcoolice, o faci pentru că ai niște stări emoționale.

Poate că nu le-ai dat importanță, sau poate că le-ai dat, numai că nu știi ce-i cu ele.

Dacă le analizezi mai bine, s-ar putea să constăți cu surprindere că același gen de stări emoționale pe care le ai când consumi în exces, le-ai avut și în trecutul tău până în vremea copilăriei când au avut loc evenimente similare.

* Există studii făcute pe șobolani în care aceștia au răspuns pozitiv la stimuli de plăcere și ajungeau chiar să-și neglijeze nevoile de supraviețuire. Mamele își lăsau puii fără să-i alăpteze, masculii nici nu dădeau atenție femelelor și se duceau să stea în colțul în care erau, de regulă, stimulați.

Poate le simți ca pe un gol în stomac, sau ca un nod în gât. Poate consumi când ești supărat, acuzat, nedreptățit, lipsit de afecțiune, sau nervos, mâniș, plin de resentimente.

Acum știm că aceste emoții negative sunt în strânsă legătură cu mecanismele defensive pe care le-am discutat în capitolul II.

Chiar dacă la nivel rațional îți spui că nu trebuie să consumi, că nu se cuvine, că îți face rău, senzația de plăcere și nevoia de a consuma e atât de puternic înrădăcinată (înfiletată) în subconștientul tău, că aproape înainte să te poți opune sau să realizezi ce faci, ai pus mâna pe ceea ce-ți face plăcere.

Avem nevoie să rupem acest cerc vicios și să-l transformăm în cerc VIRTUOS.

În așa fel încât, în loc de nemulțumire, neplăcere, stres, să obținem emoții pozitive, precum plăcere, mulțumire, o stare de bine, și chiar fericire.

Evident, nu putem face schimbări radicale, de aceea e important să începem schimbările cu un singur aspect.

Fie ne concentrăm asupra unui singur aspect comportamental pe care să începem să-l schimbăm, fie începem să facem schimbări la nivelul emoțiilor. Dacă ne ocupăm mai întâi să modificăm modul de comportare, va dura mai mult, cel puțin o lună până ce acel obicei nou se instalează și produce schimbări treptate asupra emoționalului nostru.

