

I MACROTASCABILI DELLA FELICITÀ

SUSAN ALBERS

50 MODI PER
VINCERE
LA FAME
NERVOSA



ESTRATTO
GRATUITO



Introduzione

In giorni come questo potrei mangiare qualunque cosa io riesca ad afferrare. Mi ritrovo a intrufolarmi in cucina appena messi a letto i miei due bambini. Rovisto nel frigorifero cercando qualcosa da mangiare. Giustifico il mio spuntino dicendomi che dopo una giornata così pesante merito qualcosa di gustoso. Sgranocchiare mi fa sentire bene: è gioia istantanea. Dimentico tutti i miei impegni e lo stress. E, dopo aver fatto fuori tutte le rimanenze, sento di avere ancora voglia di qualcosa. Allora apro una confezione di biscotti. Ne mangio senza riuscire a smettere finché non sono fin troppo sazia. Perché mangiare mi fa sentire così bene sul momento ma poi mi sento molto peggio di prima? (RACHEL)

Tutto questo vi suona familiare? Quando Rachel ha bisogno di conforto, ne ha bisogno subito! Un capo asfissiante, bambini impegnativi e faccende domestiche infinite, tutto sembra svanire nell'istante in cui mangia. Sgranocchiare patatine rappresenta per lei un momento invitante di calma e rassicurazione. Ma solo pochi minuti dopo aver deglutito l'ultimo boccone, l'effetto confortante svanisce e lei viene assalita dal rimorso e dai sensi di colpa. Il rapporto di Rachel con il cibo riassume ciò che prova la maggior parte delle perso-

ne che soffre di fame nervosa, a volte quotidianamente. Mangiare ha un potere sorprendentemente contraddittorio: può rilassare e calmare i nervi e allo stesso tempo farvi diventare matti.

Mangiare per trovare conforto è generalmente ciò che si definisce fame nervosa o fame da stress. Queste espressioni descrivono i momenti in cui si mangia con il preciso scopo di calmarsi, di spegnere dei sentimenti, o di elevarli, prolungarli, alleviarli o evitarli. Va comunque notato che la fame nervosa e quella da stress sono cose diverse. La *fame da stress* è il consumo di cibo come reazione a un senso di oppressione o rabbia; la *fame nervosa* riguarda il consumo di cibo non per alleviare la fame, ma in reazione a qualunque tipo di sentimento, anche a quelli piacevoli come la gioia e la sorpresa. Proprio così: anche i sentimenti positivi possono portare a un'assunzione eccessiva di cibo. A volte si mangia perché ci fa sentire bene e non vogliamo che quella sensazione svanisca. Nel caso di Rachel ogni pressione che viveva la spingeva a mangiare.

La sua fame nervosa stava diventando un problema. Era una situazione che si ripeteva continuamente. Stress, bisogno di conforto, bisogno di mangiare, sensazione di sollievo, sensazione di benessere, scomparsa del sentimento positivo, senso di colpa, bisogno di sentirsi meglio, ulteriore stress per il senso di colpa e per l'aumento di peso: un circolo vizioso. Anche se mangiare era una toppa emotiva temporanea, aveva il grosso svantaggio di

causare un aumento di peso. Rachel odiava salire sulle bilancia perché ogni volta pesava più di quella precedente. Piccolo o grande che fosse, il suo stress la conduceva dritta al cibo, a un rapido spuntino. Non riusciva a capire perché continuasse a cercare sollievo nel cibo quando poi il suo peso le causava un tale stress. Non aveva proprio senso.

Questo libro spiega perché persone come Rachel, e come voi, cadono nella trappola del cibo per cercare conforto, e illustra alcuni dei motivi per cui la fame nervosa è così difficile da evitare e dà tanto conforto. In queste pagine studierete la vostra fame nervosa allo scopo di dominarla. Imparerete anche alcune soluzioni pratiche.

Essenzialmente, se eliminate il cibo come principale fonte di conforto, dovete trovare qualcosa di costruttivo con cui sostituirlo. Questo libro presenta oltre cinquanta tecniche e consigli per fare proprio questo. Le tecniche e i consigli iniziali si basano sul concetto di “mindfulness”, un modo clinicamente valido di calmare e confortare sia il corpo che la mente. Imparerete anche tecniche per affrontare consapevolmente il problema che vi aiuteranno a controllare meglio le vostre emozioni. In parole semplici, *mindfulness* indica uno stato di consapevolezza. Quando si è veramente consapevoli di ciò che si prova e si affrontano i propri sentimenti senza giudicarli, è possibile scoprire modi sani di gestire qualunque tipo di disagio si stia cercando di alleviare con il cibo, per dire addio al cibo

come consolazione e iniziare a usare la mente e il corpo per affrontare la fame nervosa.

La mia formazione

Leggendo questo libro noterete che faccio riferimento ai clienti con cui lavoro come psicoterapeuta. Sono una psicologa clinica laureata alla University of Denver e ho completato un incarico di assegnista post-dottorato alla Stanford University. Da dieci anni mi occupo di clienti con problemi alimentari, di immagine del proprio corpo, di anoressia, bulimia e alimentazione incontrollata. Molti degli esempi che presento in questo libro sono adattamenti delle esperienze e delle storie dei miei clienti.

Il mistero della fame nervosa

Sono triste e mangio.

Sono arrabbiata con mia madre e mangio.

Sono frustrata da me stessa e mangio.

Sono felice del mio nuovo appartamento e mangio.

(MELANIE)

Molti disturbi alimentari in realtà non riguardano il cibo, bensì il bisogno personale di conforto. Le *tecniche di autoconforto (self-soothing)* sono metodi per calmare e rilassare la mente, il corpo e i nervi. Sono quelle azioni che si compiono quotidianamente per calmarsi. Il motivo per cui molti libri sull'alimentazione sono utili solo fino a un certo punto è che non presentano tecniche di au-

toconforto. Innanzitutto, troppo spesso non aiutano i lettori a perdere peso, e a chi perde peso non viene fornita alcuna indicazione per mantenere il risultato a lungo termine. I libri sull'alimentazione parlano solo di ciò che si mangia, insegnano a cambiare le abitudini alimentari, ma troppo spesso non spiegano il motivo per cui si consuma troppo cibo. A volte il punto non è cosa si mangia durante i pasti: l'aumento di peso potrebbe essere causato dalle calorie extra che provengono dalla fame nervosa o da stress. Purtroppo i libri sull'alimentazione raramente spiegano come sostituire il cibo con altre cose gradevoli e in grado di confortarci, e nemmeno presentano esempi pratici e realistici su come affrontare efficacemente la fame nervosa. Senza questi elementi, gestire il proprio peso diventa pressoché impossibile.

Molte persone hanno appreso fin dall'infanzia metodi di autoconforto del tutto inutili; si tratta principalmente di modi di trovare una via di fuga da qualunque cosa le infastidisca. L'obiettivo è distrarsi, concentrarsi sulle cose che fanno sentire bene o divertirsi. Tipicamente, quindi, per loro autoconforto significa buttarsi sul cibo, sulla TV, sul gioco d'azzardo, sull'alcol, sul lavoro, su Internet o sulla droga. Per un breve periodo queste attività possono alleviare la sensazione di stress, ma a lungo termine si tratta di soluzioni temporanee che in realtà diventano esse stesse un problema, persino una dipendenza.

La fame da stress, che inizialmente può avervi aiutato ad affrontare una situazione di esaurimento, può evolvere in un problema di alimentazione incontrollata e diventare essa stessa una fonte di stress anziché di conforto dallo stress. Molte persone hanno una tolleranza molto bassa allo stress: non appena si sentono a disagio cercano qualunque cosa le possa liberare da quella sensazione, e subito! È invece necessario sapere come affrontare efficacemente il senso di disagio e sopportarlo.

Ogni giorno le persone trovano molti modi diversi di autoconfortarsi, alcuni utili, altri no. Attività come l'esercizio fisico, fare un sonnellino o chiamare un amico sono comportamenti sani per rilassarsi dopo una giornata stressante. Altri comportamenti di autoconforto possono essere a lungo termine nocivi per la salute e le relazioni personali, come giocare al computer per ore o spegnere i sentimenti con l'alcool. Qui di seguito sono illustrati alcuni dei tanti modi in cui le persone cercano conforto nel cibo.

Esempi di autoconforto con il cibo

Quest'elenco può aiutarvi a identificare i modi in cui usate il cibo per elaborare i vostri sentimenti. Non si tratta di un elenco esaustivo, ma solo di alcuni esempi comuni di comportamenti messi in atto quando si usa il cibo per affrontare lo stress.

- ✓ Mangiare vi fa cadere in una specie di trance o vi fa smettere di provare sentimenti.

- ✓ Masticare e sgranocchiare qualcosa è piacevole.
- ✓ Mangiucchiare (mangiare senza fame, ma senza riuscire a smettere) vi fa smettere di provare sentimenti.
- ✓ La voglia smodata di cibo inizia da un'emozione, che sia positiva o negativa.
- ✓ Cercare qualcosa da mangiare ma non riuscire a trovare niente di soddisfacente.
- ✓ Continuare a mangiare perché non si riesce a decidere o a trovare ciò che si vuole mangiare.
- ✓ Continuare a mangiare anche quando sembra che non sarà mai abbastanza.
- ✓ Provare un grande senso di sollievo mentre si mangia.
- ✓ Sentire un forte bisogno di avere in bocca qualcosa dal sapore buono.
- ✓ Vivere ogni emozione come fame (questo rende difficile sapere cosa si prova davvero).
- ✓ Mangiare per rilassarsi.
- ✓ Mangiare immediatamente dopo un evento stressante o quando si è nervosi.
- ✓ Fare il seguente ragionamento: "Sto mangiando questa tavoletta di cioccolato solo perché sono molto stressato/a".

- ✓ Mangiare cibi anche se non piacciono per il solo fatto che sono lì e che si ha bisogno di conforto.
- ✓ Mangiare per non annoiarsi.
- ✓ Sentirsi quasi sempre emotivamente vuoti pur essendo fisicamente ben nutriti.
- ✓ Cercare un particolare tipo di cibo, ad esempio il cioccolato, perché sembra che influisca sull'umore.
- ✓ Preparare o comprare dolcetti per averli a portata di mano nel caso se ne abbia "bisogno".
- ✓ Avere la tendenza a mangiare troppo durante eventi importanti o stressanti come le riunioni di famiglia e i meeting di lavoro.
- ✓ Mangiare fa venire sensi di colpa quando lo si fa per cercare sollievo, non per saziare la fame fisica.

A chi si rivolge questo libro?

Questo libro è indicato per tutti coloro che soffrono di fame nervosa. Se usate il cibo per cercare conforto, vale davvero la pena leggere ogni capitolo e provare le tecniche illustrate. Tutti, in un determinato momento, abbiamo provato la fame nervosa. Uomini, donne, adolescenti, adulti, praticamente tutti, in proporzioni diverse, usano il cibo per regolare le proprie emozioni: persone con un'alimentazione normale (cioè senza disturbi alimen-

tari), persone a dieta e persone con disturbi alimentari (Macht 2008; Spoor *et al.* 2007).

Per alcune persone la fame nervosa è un problema di scarsa entità che si manifesta solo in rare occasioni e limitatamente. Un buon esempio è mandare giù un dolcetto al cioccolato per affrontare i sintomi di una sindrome premestruale particolarmente pesante, oppure sgranocchiare nervosamente popcorn durante un film che fa paura. Persino abbuffarsi di gelato dopo una giornata stressante può essere una debolezza accettabile. Tutto sommato confortarsi in questi modi potrebbe essere abbastanza irrilevante, ma è molto importante fare attenzione perché non diventi un'abitudine. E mangiare cioccolato non deve nemmeno essere l'unica alternativa per stare meglio ogni volta che si soffre di sindrome premestruale o che si ha avuto una giornataccia. Ci sono altre opzioni efficaci, come fare un bagno caldo, attività fisica o meditazione. Questi metodi affrontano il problema dello stress in modo più diretto e non vi lasciano né sensi di colpa, né una successiva rabbia verso voi stessi per ciò che avete fatto.

Tuttavia, per molte persone mangiare per trovare conforto è una battaglia quotidiana cronica: lo fanno così spesso da rimanere intrappolati in un circolo vizioso da cui non riescono a uscire. Se avete problemi cronici con il cibo, o lo usate per tranquillizzarvi, potreste soffrire di alimentazione incontrollata o di un altro disturbo alimentare.

In generale, il *disturbo di alimentazione incontrollata* è caratterizzato dall'assunzione eccessiva di cibo in modo frequente e ripetuto per alleviare lo stress o altri sentimenti negativi. Questo disturbo può presentarsi quando, per affrontarli, come prima cosa cercate il cibo, e non si tratta di qualcosa che fate solo occasionalmente. Forse vi rendete conto di dedicare al cibo gran parte del vostro tempo e delle vostre energie; forse sentite che la vostra vita ruota attorno al mangiare, al punto da avere difficoltà a svolgere le vostre attività quotidiane.

Se sospettate di avere alcuni sintomi dell'alimentazione incontrollata (o di un altro disturbo alimentare), per affrontare il problema in modo adeguato è consigliabile che vi rivolgiate a un professionista di igiene mentale e a un medico per ulteriore assistenza e cura. Leggere questo libro è un ottimo primo passo, ma è altrettanto importante essere seguiti nel modo giusto. Aver scelto questo libro è un primo passo fantastico. Avete appena iniziato un nuovo capitolo della vostra vita; avete iniziato a esplorare modi sani di affrontare lo stress. Ricordate che è facile cedere al cibo come fonte di conforto: il percorso richiederà tempo.

Questioni di genere

Sebbene molti degli esempi di questo libro si riferiscano a donne, i consigli che se ne ricavano valgono per tutti coloro che soffrono di fame ner-

vosa, siano essi maschi o femmine. Gli uomini che stanno leggendo questo libro possono estrapolare le tecniche dagli esempi e personalizzarle, adattandole al proprio stile di vita. Per esempio, se non vi piace il giardinaggio potreste scoprire che la pesca vi offre benefici simili a quelli elencati per quella tecnica: è un'attività all'aria aperta che vi rilassa.

Inoltre è importante sottolineare che, sebbene questo libro presenti molti esempi e citazioni di persone alle prese con problemi di eccessiva alimentazione, anche un'alimentazione insufficiente e abitudini alimentari restrittive sono collegate a deficit di autoconforto. Quindi, se limitate l'alimentazione per calmarvi o per cercare di controllare le vostre emozioni, potete anche voi utilizzare meccanismi più sani come quelli qui illustrati.

Indice

<i>Introduzione</i>	7
CAPITOLO I - Perché mangiare è così confortante?	23
Capitolo II - Come iniziare	37
CAPITOLO III - Tecniche di meditazione consapevole	49
1. Creare momenti di consapevolezza	52
2. La pratica della meditazione	57
3. Raggiungere la calma interiore con il respiro.	64
4. Aumentare la resistenza alla fame da stress	71
5. Lasciar andare	76
6. Tenere a bada il critico che è in voi.....	81
7. La calma ed essere nel momento presente	85
8. Momenti spirituali consapevoli.....	88
9. Estasi virtuale	91
10. Smettere di nascondere i sentimenti.....	95
CAPITOLO IV - Cambiare i pensieri, cambiare le abitudini alimentari	99
11. Scrivere un diario per rafforzare le difese mentali	101
12. Farsi una risata	107
13. Quando vi sentite vuoti, scegliete di vedere il bicchiere mezzo pieno.....	111

14. Sognare a occhi aperti per scacciare la tristezza	115
15. Preoccuparsi consapevolmente	119
16. Disconnettersi consapevolmente.....	123
17. La strategia di Rossella O'Hara	127
18. Trovare la propria coperta di Linus.....	130
19. Affermazioni confortanti	134
20. Da perfezionisti a realisti.....	137

CAPITOLO V - Sensazioni confortanti per calmare e rilassare il corpo.....

21. Coccolare i sensi	145
22. Profumi confortanti per sentirsi rinvigoriti...	148
23. Nozioni basilari di yoga	152
24. Sudare nella palestra della vita	156
25. Dormirci su.....	160
26. Lavare via lo stress.....	163
27. Spazzare via lo stimolo della fame	167
28. Spegnere la confusione mentale	169
29. Autoipnosi.....	173
30. Automassaggio	177

CAPITOLO VI - Confortarsi con le distrazioni..

31. Cerotti emotivi.....	186
32. Shopping di salvataggio.....	189
33. Caramelle per il cervello.....	192
34. Lavorare a maglia.....	195
35. La lista dei desideri.....	198
36. Modi artistici di confortarsi	201
37. Esplorare il cyberspazio	204
38. Musica meditativa.....	206
39. Estirpare lo stimolo della fame.....	209
40. Piccole sfide mentali.....	212

CAPITOLO VII - Confortarsi con le relazioni sociali	217
41. Il metodo del migliore amico	220
42. Entrare nella blogosfera.....	225
43. Modi utili di sfogarsi.....	228
44. Trovarsi da soli con una vaschetta di gelato.	232
45. L'amore incondizionato di un quattrozampe	235
46. Mettersi nei panni degli altri.....	239
47. Inibitori della fame per noia	243
48. Benefici del contatto fisico	247
49. Fare volontariato.....	250
50. Socializzare anche quando si avrebbe voglia di sparire	253
 CAPITOLO VIII - Conforto di emergenza	 257
 <i>Lecture di riferimento</i>	 263
 <i>Ringraziamenti</i>	 267

I MACROTASCABILI DELLA FELICITÀ

SUSAN ALBERS
50 MODI PER
VINCERELA FAME NERVOSA

*"Sgranocchiare mi fa sentire bene: è gioia istantanea.
Dimentico tutti i miei impegni e lo stress".*

*"Perché mangiare mi fa sentire così bene sul momento,
ma poi mi sento molto peggio di prima?"*

Queste frasi ti suonano familiari?
Allora questo è il libro che fa per te!

Mangiare ha un potere sorprendentemente contraddittorio: può rilassare e calmare i nervi e, allo stesso tempo, fare diventare matti a furia di sensi di colpa. Mangiare per trovare conforto è generalmente ciò che si definisce fame nervosa o fame da stress.

**In queste pagine analizzerete ogni aspetto
della vostra fame nervosa allo scopo di dominarla.**

Imparerete anche alcune soluzioni pratiche. Il libro presenta oltre cinquanta tecniche e consigli per vincere la fame nervosa distogliendo l'attenzione dal cibo per calmarsi: trovare nuove opportunità, socializzare, scrivere su se stessi, meditare, rilassarsi, cambiare modo di pensare ecc.

Susan Albers è una psicologa specializzata in disturbi alimentari. È autrice di numerosi libri sull'alimentazione consapevole che sono diventati dei best seller in America. Susan conduce, inoltre, laboratori internazionali di consapevolezza alimentare.

ISBN: 978-8828504061



9 788828 504061

€ 7,90

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com