

CAPCANELE MÂNCATULUI
EMOȚIONAL

Redactare: Dr. Maria Dragotă
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Iulia Burtea
Design copertă: Andra Penescu

CAPCANELE MÂNCATULUI EMOȚIONAL

Dr. Laura Ene

Copyright © 2019 Editura ALL

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ENE, LAURA

Capcanele mâncatului emoțional : slăbitul - o provocare fizică sau mentală? / dr. Laura Ene ; vol. îngrij. de Iulia Burtea. - București :

Editura ALL, 2019

ISBN 978-606-587-540-1

I. Burtea, Iulia (ed.)

61

Grupul Editorial ALL:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

www.all.ro

Editura ALL face parte din **Grupul Editorial ALL**.

 / **editura.all**
allcafe.ro

DR. LAURA ENE

CAPCANELE MÂNCATULUI EMOȚIONAL

SLĂBITUL – O PROVOCARE FIZICĂ
SAU MENTALĂ?

Volum îngrijit de Iulia Burtea



CUPRINS

Recunoștință	13
Prefață	17
Introducere în lumea psihonutriției	23
Capitolul 1. Slăbitul este o călătorie, nu o destinație	27
Fascinantul traseu de la „Nu vreau să schimb nimic“ la „Am reușit!“	28
Rezistența la schimbare sau stadiul precontemplativ	33
Tergiversarea schimbării sau stadiul contemplativ	40
Angajarea în schimbare sau stadiul de pregătire.....	44
Implementarea schimbării sau stadiul de acțiune	48
Consolidarea schimbării sau stadiul de menținere	50
Provocările schimbării sau stadiile de recădere și revenire.	52
Capitolul 2. Slăbitul: o provocare fizică sau mentală?	55
O privire în profunzime asupra nevoilor noastre.....	56
Mediul sau ce, când, cât și unde mănânci.....	65
Comportamentele alimentare sau cum mănânci.....	68
Abilitățile sau atuurile pe care te poți baza pentru a-ți schimba comportamentul alimentar	71

Credințele și valorile sau ce influențează relația ta cu mâncarea.....	74
Identitatea sau ceea ce te definește ca persoană.....	82

Capitolul 3. Spune-mi cum mănânci ca să îți spun

cum să slăbești	89
Relația cu mâncarea: <i>it's complicated</i>	90
Cum ne-au învățat familia și societatea să mâncăm	97
Identifică tipul de comportament alimentar care te reprezintă!.....	101
Mâncatul social.....	105
Mâncatul senzorial (de poftă)	113
Mâncatul compulsiv	128
Mâncatul dezordonat	135
Mâncatul emoțional	142
Secretele oamenilor natural supli.....	160

Capitolul 4. Ce-ți spui când vorbești cu tine?

De ce este necesar să îți reprogramezi gândurile dacă vrei să reușești?	166
Credințele limitative și credințele potențatoare	169
Cum îți poți schimba peisajul mental.....	174
Valorile care te călăuzesc în viață	186

Capitolul 5. Planifică-ți succesul!.....

Modelul MO-BI-LI-ZARE	196
Motivația , cel mai puternic motor al schimbării.....	200
Bilanțul , un moment de sinceritate	208
Limitele sau provocarea autodepășirii	210

Zarea senină a obiectivelor îndeplinite.....	216
Modelul S.M.A.R.T. de stabilire a obiectivelor.....	219
Încheiere.....	229
Bibliografie selectivă.....	233



Laura Ene este medic primar în Diabet, Nutriție și Boli Metabolice, cu o experiență de peste 15 ani în domeniu, timp în care a ajutat peste 10.000 de pacienți să învețe să mănânce sănătos, să-și schimbe stilul de viață, să slăbească și să se mențină.

Este fondatoare a Cardiometabolic Institute, cofondatoare a Academiei de Nutriție „Sănătate, Te Iubesc!“, membră a Colegiului Medicilor din România, membră a Societății Române de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice, a Fundației pentru Alimentația Sănătoasă și a Asociației Europene pentru Studiul Diabetului. Participă anual la cursuri și conferințe de specialitate în țară și în străinătate, pentru a fi mereu la curent cu noutățile din domeniul nutriției și alimentației sănătoase.

Convinsă că o stare bună de sănătate se desăvârșește la intersecția dintre minte, corp și spirit, a explorat și latura emoțională a meseriei sale. Astfel, studiile sale medicale sunt completate de cursuri și formări în domeniul psihologiei și psihoterapiei, ceea ce îi conferă statutul de pionier în domeniul psihonutriției. Este psihoterapeut sub supervizare în Terapii scurte centrate pe resurse și soluții și membră a Colegiului Psihologilor din România. De asemenea, este acreditată în tehnici de Interviu Motivațional (Clinica PsiMotion), absolventă a modulelor de Terapie Contextual-Modulară la Institutul Traumei (ISTT) și a cursurilor de NLP-practitioner (Programare Neuro-Lingvistică) din cadrul

International Association for Neuro-Linguistic Programming (IANLP). Interesele ei interdisciplinare nu se opresc aici: Laura Ene este și absolventă a Facultății de Medicină, Specializarea Fiziokinetoterapie, din cadrul Universității de Medicină și Farmacie „Carol Davila“ din București.

În paralel, susține o multitudine de workshop-uri, seminarii, grupuri de suport și ateliere de nutriție pentru medici rezidenți, specialiști, asistente medicale, dar și pentru publicul larg pasionat de nutriție și alimentație sănătoasă, în cadrul Academiei de Nutriție „Sănătate, Te Iubesc!“ (www.academiadenutritie.ro). Este trainer acreditat de Institutul Român de Training (IRT) și a format zeci de medici nutriționiști specializați în slăbit sănătos. Renumitele tabere KiloStop Total Transformation Retreat reprezintă unul dintre evenimentele anuale de suflet, în care investește timp și energie. Este coautoare a mai multor cărți de rețete: *Rețete Dietetice pentru Crăciun*, *KiloStop Detox*, *KiloStop Low Carb*, *KiloStop Green*, *KiloStop Fit Bunny*, *Salvat de Kilostop*.

În momentul de față este medic expert în cadrul clinicii KiloStop (www.kilostop.ro), cea mai mare clinică de nutriție din România, coordonatoarea departamentului de diabet și nutriție din cadrul Spitalului de Chirurgie Cardiovasculară Monza din București și coordonator și lector în cadrul cursului de Tehnician Nutriționist Acreditat, din cadrul Academiei de Nutriție „Sănătate, Te Iubesc!“.

Este o prezență constantă online, ca medic expert al comunității DOC (www.doc.ro) și prin intermediul blogului www.totuldespreslabit.ro.

Experiența personală în lupta cu kilogramele în plus, pe care a reușit să o câștige pentru totdeauna, a inspirat-o să le împărtășească și celorlalți „formula magică“ prin care să slăbească și să se mențină mâncând orice, fără foame sau frustrare. Aceasta este și motivația care a determinat-o să scrie atât cartea *Capcanele Dietelor. Dietă pe viață sau stil de viață?* (Editura ALL, 2018), cât și pe cea de față.

De curând, și-a redescoperit pasiunea pentru gătit și a creat un meniu care a fost imediat preluat și pus în practică printr-o firmă de catering special concepută pentru a susține un stil de viață sănătos și echilibrat. ELA Bistro (www.elabistro.ro) s-a născut din ideea că un adevărat nutriționist își pune în practică principiile, nu se rezumă la a le enunța. Aventura culinară care o are în prim-plan pe Laura Ene ca garant al calității produselor a început atunci când, în cadrul cursului de Tehnician Nutriționist pe care îl coordonează, a realizat câtă nevoie este în piața de catering de mâncare cu adevărat sănătoasă, gustoasă, sățioasă și dietetică în același timp.

RECUNOȘTINȚĂ

*Doamne, dă-mi
puterea de a accepta ceea ce nu pot schimba,
curajul de a schimba ceea ce pot schimba
și înțelepciunea să fac diferența dintre cele două!*

Nu pot schimba lumea, îmi este clar.
Însă pot schimba sau influența ceea ce ating.
Dacă fiecare dintre noi ar fi conștient de aceasta
și ar avea pentru cel din fața sa
mai multă toleranță, mai multă răbdare
și nu ar încerca să-l schimbe,
ci l-ar accepta exact așa cum e,
abia atunci ar începe procesul de vindecare,
al nostru și al celor din fața noastră,
iar lumea s-ar putea schimba în bine cu adevărat.

Le mulțumesc tuturor celor care mi-au luminat existența prin prezența lor, care m-au provocat să mă transform și să cresc, să perseverez în drumul meu, să-mi găsesc calea și să-mi îndeplinesc misiunea.

În ordinea în care i-am cunoscut, doresc să-i menționez pe câțiva din oamenii care au stat la baza formării și dezvoltării mele ca om și ca profesionist.

Încep cu formatorii mei din rezidențiat, medici și oameni extraordinari – **Conf. Dr. Cristian Guja, Prof. Dr. Cristian Serafinceanu, Dr. Viorel Mihai**, împreună cu echipa de asistente (**Mariana Marinescu și dna Melania**), alături de care am făcut primii pași în medicina la patul bolnavului și am înțeles ce înseamnă grija față de oameni, bunătatea și dedicarea pentru meseria de doctor și asistent. De la ei am înțeles că pacienții noștri sunt mai mult decât un buletin de analize sau un bilet de externare, am învățat să-i tratez ca pe oameni din familie. Vă mulțumesc!

Cristian Panaite – căruia îi mulțumesc nespuse pentru că m-a susținut mereu necondiționat, m-a văzut și a crezut în mine atunci când eu nu mă vedeam și nu credeam în mine însămi, pentru că m-a încurajat mereu să-mi urmez visul și a fost persoana care a știut să aprindă scânteia de noutate și de căutare, de la care a pornit

povestea dezvoltării mele personale de până acum. Mulțumesc, Cristian!

Cristian Mihai – cu care am început aventura autocunoașterii și a dezvoltării personale prin cursurile de NLP Practitioner pe care le-am devorat efectiv și care mi-au hrănit curiozitatea de a merge mai departe și de a aprofunda zona de psihologie-psihoterapie. Mulțumesc, Cristian!

Dan Luca – un coach și un om extraordinar, care mi-a fost alături, chiar dacă poate nu a știut asta, în unele din cele mai grele momente ale dezvoltării mele identitare. Alături de el am învățat ce înseamnă stima de sine și am reușit să o recuperez. Dan mi-a deschis calea către autovindecare, marcând totodată punctul de cotitură al maturizării mele, prin faptul că m-a învățat să-mi ascult copilul interior și m-a ajutat să conștientizez că nimeni altcineva în afară de mine nu-mi poate vindeca rănilor copilăriei sau adolescenței, că doar adultul din mine este responsabil să-mi vindece copiii interiori. Totodată, alături de Dan, inspirată de webinarile și e-cursurile sale, am reușit să aduc în viața mea o formă deosebită de disciplină și organizare, fără de care nu aș fi putut face toate lucrurile pe care le-am făcut și continui să le fac. Mulțumesc, Dan!

Cristian Olteanu – Zen Master care m-a ajutat să-mi recunosc și să mă împac cu emoțiile (mai ales cu cele neplăcute), să-mi privesc problemele ca pe provocări și căruia îi datorez cea mai minunată formulă de coaching-terapie: ACCEPTARE, RĂBDARE ȘI SUPPORT, absolut magică și pe deplin vindecătoare. De la Cristian am mai învățat să-mi ascult pacienții cu inima și să-i ajut cu mintea, nu invers, cum o făcusem de multe ori înainte de a afla acest concept. Mulțumesc, OM bun!

Bogdan Ion, Andreea Ion, Diana Vasile – profesorii mei de psihoterapie care m-au inițiat în tainele terapiilor scurte centrate pe resurse și soluții. Alături de ei am înțeles să privesc omul ca pe un întreg, să nu-i văd doar rănilor, problemele sau neputințele, ci,

dimpotrivă, să-i caut resursele și să-l ajut să-și dezvolte propriile soluții. De la ei am înțeles că puterea vindecării nu este la mine, ci la cel din fața mea. De la ei am învățat că treaba mea în viața omului care vine la consultație este să-i aprind o lumină pe drumul său, să-l ajut să vadă lucrurile dintr-o altă perspectivă, aceea a împuternicirii de sine și a capacității proprii de soluționare și rezolvare a provocărilor. Vă mulțumesc!

Le mulțumesc, de asemenea, lui **Andy Szekely** și echipei sale de traineri și facilitatori, alături de care am renăscut în Bootcamp Self Mastery și m-am recompus în ceea ce sunt acum din miile de piese de puzzle în care mă împrăstiasem. Respect, Andy!

Le mulțumesc tuturor celor pe care i-am întâlnit pe drum până acum și care m-au luminat, îndrumat, susținut și format ca om, ca profesionist, ca întreg.

PREFAȚĂ

*O carte precum cea pe care o citești acum,
semnată de Laura Ene, este mai mult decât necesară
pentru a înțelege legătura dintre suflet, minte și corp.*

NOI, OAMENII

Cred că noi, oamenii, suntem precum sistemele deschise, exact cum spunea Dumitru Constantin-Dulcan: captăm energie și oferim, în egală măsură, energie și feedback. Primim energie prin mâncare, dar și prin intermediul interacțiunilor cu ceilalți, motiv pentru care este necesar să conștientizăm că o stare de echilibru emoțional, pe care o putem dezvolta prin intermediul psihoterapiei, ne ajută, printre altele, să facem cele mai potrivite alegeri în privința mâncării, astfel încât să ne bucurăm de o viață lungă și sănătoasă aici, pe pământ.

O carte precum cea pe care o citești acum, semnată de Laura Ene, este mai mult decât necesară pentru a înțelege legătura dintre suflet, minte și corp.

Toți oamenii trăiesc în tipare comportamentale, unele care generează probleme și altele care însuflă soluții. Cu toate că suntem foarte diferiți, întâlnesc tipare de comportament asemănătoare la cei care calcă pragul cabinetului meu din clinica de nutriție Kilostop, în care îmi desfășor activitatea de mai bine de opt ani. În fond, cu toții avem aceeași nevoie de a fi iubiți și acceptați. Lucrând cu pacienții a peste 30 de medici nutriționiști, am descoperit că, în tot acest timp, cele mai frecvente tipare de comportament alimentar problematic provin din rănilor emoționale, traumele și experiențele-limită care și-au pus amprenta asupra dezvoltării individului.

Atunci când nu ne cunoaștem pe noi înșine suficient de bine și ne controlăm greu emoțiile, avem tendința de a dezvolta comportamente de susținere care, când nu sunt legate de ceea ce mâncăm, pot evolua într-o multitudine de adicții, precum alcoolul, munca în exces, fumatul, dependența de cumpărături și de rețelele sociale etc. În urmă cu nouă ani, eu însumi aveam 35 de kilograme în plus și am traversat o perioadă în care mâncatul emoțional m-a însoțit la fiecare masă. Din perspectiva mea, mâncatul emoțional

este mai degrabă o soluție rapidă decât o problemă, o rezolvare pe care o identificăm, nu la nivel conștient, și la care apelăm pentru a ne echilibra emoțional. Numai că această soluție funcționează doar pe termen scurt, după modelul „Mă echilibrez prin schimbarea stării pentru câteva minute.“, iar pe termen mediu și lung se poate transforma într-o problemă gravă de sănătate.

Când descoperă că relația cu mâncarea poate să stea la rădăcina problemelor lor de sănătate și de greutate, clienții mei au o revelație (*aha moment*, cum spunem noi, psihologii), adică atunci reușesc să vadă pentru prima dată lucrurile dintr-o cu totul altă perspectivă, iar asta îi ajută mult să își găsească direcția. Oamenii cu care lucrez pentru schimbarea stilului de viață se împart în două mari categorii: cei care îmi mărturisesc că urăsc să mănânce și să mai vadă mâncare și cei care iubesc mâncarea și susțin că fără micile răsfățuri culinare sau fără o cantitate generoasă de alimente nu reușesc să facă față unei zile stresante. Am întâlnit multe cazuri în care raportarea la mâncare începe ca o relație de iubire care în timp se transformă în ură. Obișnuim să ne raportăm la mâncare ca la o problemă de care „trebuie“ să scăpăm.

Când am onoarea să fiu lângă umărul unei alte ființe umane în drumul ei către schimbarea în bine, mă simt cuprins de blândețe și iubire, iar asta mă ajută să devin o oglindă limpede în care aproapele meu se reflectă, ajungând să își dea sieși cele mai bune sfaturi. Cred cu tărie că fiecare este expert în propria sa viață, însă câteodată avem nevoie de ajutor pentru a depăși obstacolele. Cea mai eficientă recomandare pe care ți-o pot oferi este să te privești în interior cu răbdare, curiozitate și blândețe, căci resursele și răspunsurile la toate problemele și întrebările cu care te confrunți sunt deja acolo.

Le sunt recunoscător tuturor clienților mei; și datorită lor sunt ceea ce sunt astăzi, ei îmi reamintesc în fiecare zi ce este cu adevărat important în viață. Îmi vin acum în minte mulți clienți cu care am mers pe drumul schimbării stilului de viață, dar dintre

toți cred că unul va rămâne cu mine pentru totdeauna. Este vorba despre o doamnă care a intrat în cabinet cu o atitudine sceptică, recunoscând chiar că a venit doar pentru că „m-a trimis doamna doctor și sunt puțin curioasă să aflu ce se întâmplă în cabinetul unui psiholog“. Așa a început o colaborare de aproape un an, în care am descoperit ce se ascundea în spatele mâncatului compulsiv, al întoarcerii permanente la vechile obiceiuri și la numărul de kilograme inițial, după ce reușea să slăbească. Trecuse de atât de multe ori prin acest calvar, că nici nu mai ținea minte câte diete, cure și soluții-minune încercase. Am descoperit împreună ce motivație intrinsecă avea și treptat a înțeles că tiparele-problemă se pot transforma în tipare-soluție cu ajutorul metodelor specifice de psihoterapie: „Acum înțeleg de ce nu pot să mă opresc din mâncat la ora 1 noaptea decât în momentul în care se termină toată mâncarea din frigider, de ce nu vreau să arăt bine“.

Recunoașterea unor traume din trecut și întoarcerea către sine poate fi un proces lung, în care întâlnim demoni (obstacole), dar și îngeri (resurse), cu ajutorul cărora reușim să străbatem calea către schimbarea autentică, adică aceea care presupune mișcări interioare ireversibile. Îmi place să cred că, într-adevăr, frica îndreptată în direcția potrivită se numește curaj. Clienta mea m-a ajutat la rândul ei să pătrund la un nivel mai profund sensul ideii că puterea de schimbare sălășluiește în fiecare dintre noi, nu trebuie decât să îi oferim ocazia să iasă la suprafață și să avem încredere în oamenii din jur care ne pot sprijini.

Chiar dacă frica de schimbare, ajunsă la cote maxime, te împinge uneori să devorezi toată mâncarea din ditamai frigiderul, ea se poate transforma în curajul de a te dezvălui, de a te dezbrăca de toate măștile în fața unui alt om, pentru a reuși să te debarasezi de greutățile trecutului și să trăiești viața pe care o meriți. Mulțumesc pentru neprețuita lecție de viață!

Pe Laura o cunosc de mai bine de nouă ani, timp în care am colaborat într-o multitudine de contexte: conferințe, workshopuri, tabere