

## CAPITOLO IV

# Cambiare i pensieri, cambiare le abitudini alimentari



**S**e volete cambiare le vostre abitudini alimentari basate sull'emotività, dovete riuscire a cambiare il vostro modo di vedere le proprietà consolatorie del cibo. Se pensate che solo il cibo possa farvi sentire meglio in momenti di stress, avrete difficoltà a trovare altri modi di migliorare il vostro umore. Spezzare il collegamento mentale tra cibo e conforto potrebbe richiedere un grosso sforzo, perché è un concetto molto radicato. Potrebbe farvi bene anche considerare in chiave positiva i vostri pensieri negativi: i pensieri pessimistici non fanno altro che farvi sentire peggio, e potrebbero anzi scatenare la vostra necessità di conforto. Il vostro compito in questo capitolo è imparare a generare pensieri più confortanti di quelli negativi che avete di solito. Riempiendo la mente di immagini e idee confortanti e rilassanti diminuite le probabilità di cercare il cibo per affrontare lo stress o la negatività.

## 11. Scrivere un diario per rafforzare le difese mentali

*Quando si tratta delle mie emozioni, mi sento persa. Tenere un diario mi aiuta a capire le vere motivazioni della mia fame da stress. Quando scrivo delle mie difficoltà, spesso scopro che mangio troppo perché sono ansiosa per qualcosa. Mangiare calma i miei nervi. Mentre scrivo non mi giudico: cerco semplicemente di capire perché continuo a ricadere nella fame emotiva, e riesco a trovare degli indizi su come essere più preparata la volta successiva. (OLIVIA)*

Scrivere dei propri problemi è un modo semplice e clinicamente dimostrato per confortare se stessi (Keeling e Bermudez 2006). Esiste addirittura un intero ramo della psicologia che si occupa del potere guaritore del diario: si chiama *terapia narrativa*. La teoria si basa sulla riscrittura e l'esternazione dei propri sentimenti: essenzialmente significa prendere qualunque sentimento intrappolato dentro di voi e descriverlo nero su bianco, in modo da poterlo vedere da un'altra prospettiva. I sentimenti non esaminati sono come potenti correnti oceaniche: possono spingervi in direzioni che voi non volete prendere.

Perché tenere un diario è utile? I benefici sono molteplici. Innanzitutto può essere illuminante: scrivere aiuta a prendere consapevolezza di ciò che spinge a mangiare per consolarsi. Molte persone che soffrono di fame nervosa pensano di mangia-

re solo per il piacere di farlo, ma spesso dietro c'è molto di più; tenere un diario aiuta ad affrontare il problema direttamente esaminandolo in profondità. È l'opposto che mangiare per annullare i sentimenti, impedendovi così di analizzarli. Dopo aver scritto sul diario potreste comunque voler mangiare per ragioni emotive, ma capirete meglio perché sentite quella necessità in quel momento.

Il secondo beneficio di tenere un diario è che può aiutarvi a riflettere sulla vostra situazione in modo positivo e realistico. Poniamo che Bob stia avendo una giornata pesante. Potrebbe dire a se stesso: "Questo è il peggior attacco di fame nervosa che io abbia mai avuto", ma quando scrive sul suo diario capisce che quel recente attacco non era in realtà la peggiore abbuffata che avesse mai fatto. Quello che lo turbava non era la quantità di cibo, quanto piuttosto il senso di colpa e la delusione verso se stesso. Per lui era difficile rendersene conto prima di scriverlo.

Infine, tenere un diario vi offre uno spazio in cui prepararvi al successivo attacco di fame da stress. Esprimendo chiaramente le difficoltà che avete incontrato in passato potrete predire la vostra reazione futura e pianificare il modo di affrontare quelle difficoltà in modo più produttivo la volta successiva.

### **Come tenere un diario: consigli di scrittura**

- ✓ Per abituarvi a tenere un diario, programmate di farlo regolarmente alla stessa ora ogni giorno.

Per esempio potreste prendervi venti minuti ogni mattina prima di colazione, oppure potreste scrivere dopo aver messo a letto i bambini alla sera.

- ✓ Se non vi piace dilungarvi nella scrittura o pensate di non avere tempo, iniziate annotando ogni giorno alcuni appunti in un'agenda.
- ✓ Scrivete senza correzioni; cercate di non censurarvi e di non cancellare. Seguite semplicemente il flusso dei pensieri. In psicologia questo si chiama *libera associazione*, che significa lasciare che la vostra mente vi porti dovunque voglia.
- ✓ Ogni volta che scrivete sul diario fate un riassunto del passato, del presente e del futuro. Lo schema è il seguente: "In passato questo problema mi faceva sentire... Nel momento presente questo problema mi fa sentire... E in futuro ciò che vorrei fare o dire relativamente al problema è...".
- ✓ Se trascorrete molto tempo al computer, provate un diario online: ci sono molte possibilità gratuite disponibili su Internet.

## **TECNICA DI AUTOCONFORTO** ***Studiare la fame da stress***

Se avete dubbi su cosa scrivere, non preoccupatevi: di seguito trovate alcuni spunti per aiutarvi a iniziare. Ciascuno è l'inizio di una frase e ha l'obiettivo di stimolare le vostre idee. Comunque non vi servono necessariamente spunti specifici per trarre benefici dalla scrittura: se i punti elencati non si applicano alla vostra situazione, prendete semplicemente in mano una penna o una matita e iniziate a scrivere.

- La cosa peggiore di questa situazione è...
- Tre aggettivi che meglio descrivono come mi sento in questo momento sono...
- La ragione per cui provo quest'emozione è...
- Quando mangio mi sento...

## **TECNICA DI AUTOCONFORTO** ***Guardare il lato positivo***

Guardare il lato positivo delle cose può aiutarvi a risollevarvi l'umore; può inoltre interrompere la fame da stress. Dopo aver letto le seguenti frasi, prendete un foglio di carta bianco o aprite una nuova pagina sul computer e scrivete tutto ciò che vi viene in mente. Scegliete solo una frase, poi approfonditela nel modo più dettagliato possibile.

- Un momento positivo della vostra vita, come il primo sorriso del vostro bambino, una bella pagella, una promozione sul lavoro o una festa di compleanno a sorpresa.

- Un momento in cui vi siete sentiti in pace o avete provato una profonda calma, ad esempio guardando un tramonto sulla riva dell'oceano
- Un momento in cui vi siete innamorati.
- Un momento in cui vi siete sentiti completamente rilassati, ad esempio durante una vacanza, o un momento tranquillo dopo aver messo a letto i bambini.
- Un momento in cui avete provato un forte senso dell'avventura, ad esempio andando da qualche parte dove non eravate mai stati prima, o un momento in cui avete provato qualcosa di nuovo, come fare immersioni.

### **Saggezza pratica**

Quando avrete finito di scrivere relativamente a uno dei punti precedenti, è il momento di passare alla pratica. Rispondere alle seguenti domande può darvi idee su come ricreare alcuni aspetti dei momenti positivi della vostra vita.

- Cosa servirebbe per ricreare quei sentimenti così positivi? Come si può accedere anche solo a una parte di quell'emozione in futuro?
- Più precisamente, come possono quei sentimenti positivi aiutarmi ad affrontare la fame nervosa in un secondo momento?

Per esempio, poniamo che abbiate scritto di una volta in cui vi siete sentiti completamente rilassati durante una vacanza in spiaggia. Potete scrivere di eventuali comportamenti che vi aiuterebbero a

ricreare alcune delle sensazioni di quell'esperienza: per esempio potreste togliervi le scarpe, mettere i piedi nudi nella vasca da bagno e far scorrere acqua tiepida su di essi, poi chiudere gli occhi e immaginare di camminare nell'acqua sul bagnasciuga. Potreste ascoltare musica tropicale o chiamare l'amico che era con voi in spiaggia per ricordare quel momento.

### **TECNICA DI AUTOCONFORTO** ***Diario di immagini***

Nessuno ha mai detto che i diari debbano necessariamente essere pagine scritte; come si suol dire, un'immagine vale più di mille parole. Disegnate immagini visive di come vi sentite, o fate foto di voi stessi in umori diversi, e tenete un archivio di questi disegni e foto. Scrivete la data di ogni immagine e spiegate il suo collegamento con il cibo e con la fame nervosa.



## 12. Farsi una risata

*A volte una bella risata è il miglior tranquillante. L'altro giorno ero triste e depressa per il mio peso. Volevo abbuffarmi di qualunque cosa avessi trovato in cucina, invece ho cercato di rilassarmi sul divano. Quando ho acceso la TV, ho visto un vecchio episodio di Lucy e io: era così stupido che ho riso come una matta. Alla fine dell'episodio avevo completamente dimenticato il cibo. Il mio nervosismo era scomparso e ho potuto proseguire la mia giornata. (TERRI)*

Terri, una commercialista di 42 anni, rimase coinvolta in un incidente aereo in cui rischiò la vita. Mentre si trovava in viaggio verso l'Europa, l'aereo ebbe un problema di depressurizzazione a migliaia di chilometri dalla terraferma sopra l'oceano. Quando scesero le maschere di ossigeno, lei tremava a tal punto da non riuscire a indossarla: la aiutò un passeggero vicino a lei. L'aereo fece un atterraggio di emergenza, ma fu la situazione più traumatica e terrificante di tutta la sua vita. In terapia, dieci giorni dopo l'atterraggio di emergenza, tremava ancora e aveva le lacrime agli occhi raccontando i dettagli. Da quell'episodio aveva perso il controllo della sua alimentazione.

Due anni dopo, Terri racconta la stessa storia in modo molto diverso: ride facendo vedere come le tremavano le mani quando cercava di mettersi la maschera di ossigeno. Riuscire a ridere aveva ri-

chiesto un certo tempo: inizialmente la risata era uno sfogo fisico migliore del pianto, poi raccontando di nuovo la dinamica dell'evento notò che la risata aiutava sia lei che gli altri a essere meno traumatizzati dai dettagli. Gli amici riuscirono ad appoggiarla anziché sentirsi oppressi dalla storia. Inoltre, l'esperienza dimostrò a Terri quanto può essere ridicolo stressarsi per questioni superficiali quando possono accadere cose ben peggiori.

Naturalmente quell'incidente è un caso estremo: la maggior parte degli eventi stressanti che scatenano l'abuso di cibo non sono così terrificanti. Ma è interessante il fatto che un'esperienza possa essere così terribile in quel preciso momento e che in seguito si possa vederne il lato umoristico. L'umorismo è uno strumento terapeutico estremamente potente: è un modo efficace di affrontare alcuni tipi di dolore, e può essere sorprendentemente guaritore (Thorson *et al.* 1997; Tugade, Fredrickson e Barrett 2004). La risata migliora il sistema immunitario e diminuisce gli ormoni dello stress; è inoltre correlata all'abbassamento della pressione sanguigna, che può essere un elemento chiave nella gestione dello stress. I cambiamenti chimici prodotti dalla risata sono molto simili agli effetti benefici dell'esercizio fisico sull'umore.

Se siete oppressi da sensi di colpa o di vergogna per la vostra fame nervosa incontrollata, la risata è un ottimo modo di allontanare la vostra attenzione dai sentimenti negativi, e può anche migliorare il vostro umore.

## **TECNICA DI AUTOCONFORTO**

### ***Lo yoga della risata***

Lo yoga della risata è un nuovo tipo di yoga. È stato inventato da un medico di famiglia di Mumbai, India, e da allora la pratica si è diffusa in tutto il mondo. L'idea alla base dello yoga della risata (*hasya yoga*) o di qualunque tipo di terapia dell'umore è che la risata è un modo diverso di cambiare le sensazioni corporee. Quando si inizia a ridere, i movimenti fisici creano una cascata di reazioni nel corpo: il cervello invia segnali di relax al corpo, mentre allo stesso tempo vengono liberati particolari neurotrasmettitori che vi aiutano a provare piacere. Gli esercizi di risata allentano la tensione e distraggono dai sentimenti negativi; sono inoltre un esercizio fisico per gli addominali, il diaframma e le spalle, sollecitati nei movimenti naturali associati alla risata.

Provatelo. Ripetete questi suoni di risata a voce alta in modo allegro come per imitare Babbo Natale: Ho ho, ha ha ha. Ripeteteli più volte per alcuni minuti. È probabile che la vostra finta risata si trasformi in una vera. Inscenare una finta risata è un ottimo modo per arrivare a una vera. Pensate alle risate di sottofondo nelle serie televisive: avete mai notato che a volte basta sentirle per far ridere anche voi? Potete anche cercare video su Internet che illustrano come fare lo yoga della risata.

## **TECNICA DI AUTOCONFORTO**

### ***Risata terapeutica***

- Trovate l'umorismo insito in qualunque problema stiate affrontando. Per aiutarvi, guardate al fu-

turo: cosa di questa situazione potrebbe farvi ridere fra cinque anni? C'è qualcosa di cui vale la pena sorridere? Per esempio, c'è un momento da sketch comico? Provate a immaginare come prenderebbe la situazione il vostro attore comico preferito e fatene una scena umoristica.

- Fate qualcosa di divertente. Lasciate un messaggio divertente nella segreteria telefonica di un amico; inventatevi un nome e usatelo tutto il giorno; indossate una maglietta o un cappello che faccia ridere la gente.
- Imparate una barzelletta da Internet e raccontatela a tutti quelli che incontrate durante il giorno.
- Attaccate allo sportello del frigorifero una vostra foto buffa o un'immagine divertente presa da un giornale. Potete anche attaccarla su una confezione di biscotti nella vostra credenza, in modo da vederla quando iniziate a cercare cibo da sgranocchiare.

Alcune situazioni non sono per niente divertenti e l'umorismo non è appropriato. Se il vostro problema non ha proprio alcun elemento comico, cercate di trovare l'umorismo altrove. Distogliete la vostra mente dal problema andando su siti Internet divertenti o noleggiando un film comico. Qualunque cosa inneschi in voi una risata farà bene al vostro corpo e alla vostra mente.