



Modelele alimentare românești + Studiu de caz

„S-a îngășat de prea mult bine”

Dr. Miruna Lovinescu
Psihoterapeut integrativ



Modele alimentare românești

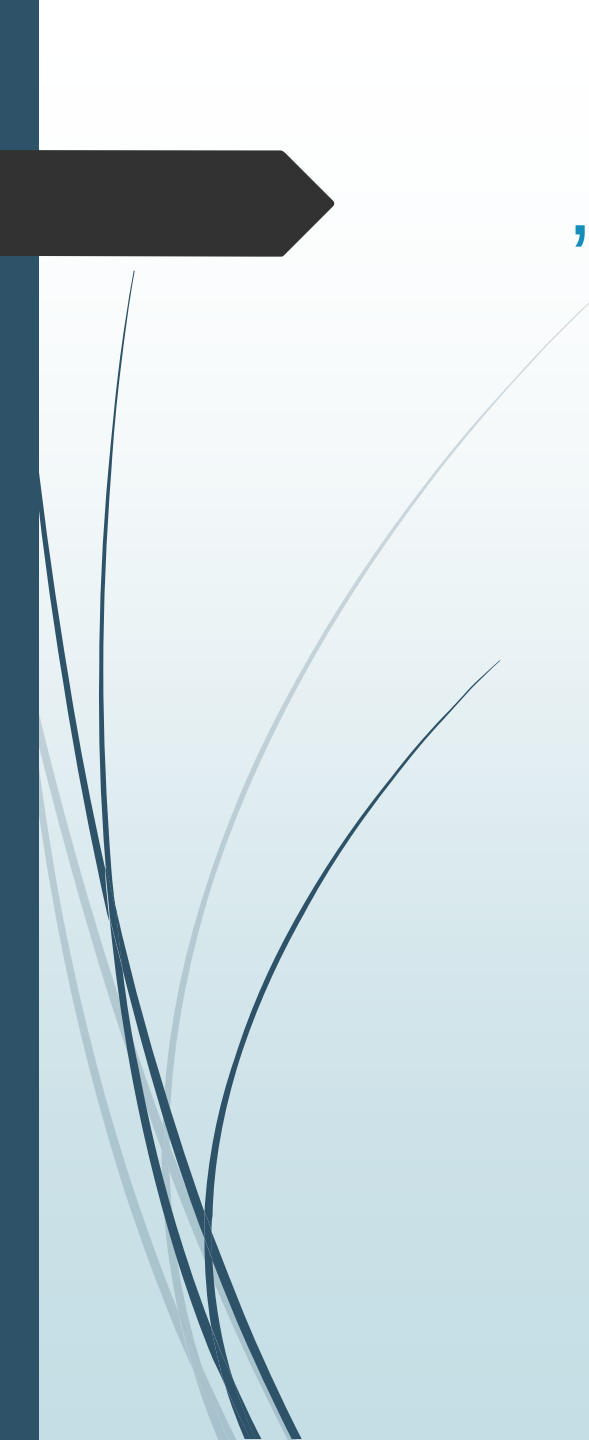
- mănâncă tot dacă vrei să crești mare
- dacă termini din farfurie ai voie la joacă
- mâncarea e scumpă, nu te juca cu ea
- eu am muncit atât și ție nu îți place mâncarea
- mănâncă acum, că o să ajungi la casa ta și o să vezi
- grasă și frumoasă
- s-a îngășat de prea mult bine
- ai fost cuminte, îți aduce Moș Nicolae dulciuri; dacă nu, îți aduce nua
- ai fost un copil cuminte, primești ciocolată
- mamă, ce bine că ai venit, să îți dau ceva de mâncare...
-



Studiu de caz

Tânăra care a acumulat în interval de 6 luni 8 kg
Vine la psihoterapeut pentru anxietate și problema greutateii.
Familia îi spune frecvent - „te-ai îngășat de prea mult bine”.





„Prea mult bine”

- Ce înseamnă „prea mult bine”?
- dacă e bine, sunt în activare de vag ventral – evoluție, digestie, siguranță.
- prea mult bine = prea multă evoluție, prea multă digestie, prea multă siguranță?

Modele de cuplu

- Modelele de cuplu din familie se bazează pe frică sau îngrijorare cu privire la rolul/situația femeii
- Odată intrată în relația de cuplu, femeia își asumă unul dintre rolurile de susținător familie/victimă a soțului
- Modele nu au fost conștientizate până la discuția ghidată și întrebările adresate

Aceste modele subconștiente au dus la creștere în greutate.

Am folosit :

- tehnici de „returnare” a programelor preluate - „Scrisoare către...”
- metode de planificare a perioadelor din zi mai încărcate emoțional – ce alimente să aibă în frigider, care să îi satisfacă nevoia de dulce
- conștientizarea comportamentelor celor apropiați care îi generau foame emoțională

Tânăra a revenit la o greutate mai apropiată de cea dinainte de intrarea în relație



Cum „luptăm” cu greutatea în exces

- înlocuim „luptăm” cu „acționăm”
- identificăm modelele legate de siguranță din copilărie
- adresăm întrebări legate de context – ce s-a modificat odată cu creșterea în greutate?
- înțelegem că a avea kg în exces reprezintă o reacție de protecție a corpului la o situație real periculoasă sau la una percepută ca atare