

Vorbe de suflet #4

Nu mănânci „prea mult”. Mănânci „prea dureros”.

De ce compulsia nu e defect, e mecanism de supraviețuire

„Mănânc prea mult.”

„N-am voință.”

„Mă stric seara.”

Nu.

Tu nu ai o problemă cu mâncarea.

Ai o problemă cu ceea ce mâncarea a fost obligată să rezolve în locul tău.

1) Mănânci mult când simți mult

Compulsia nu apare în zilele bune.

Apare când:

- duci prea mult
- înghiți prea multe
- nu te descarci nicăieri
- nu ai unde să fii „moale”

Mâncarea devine anestezic.

Și funcționează. De asta o repeți.

2) Biologia din spate (fără doctorie, dar corect)

În stres:

- crește cortizolul
- crește glicemia
- crește insulina
- scade dopamina de „viață bună”
- creierul caută recompensă rapidă

Dulcele + făinoasele sunt „recompensa perfectă”: rapide, predictibile, ieftine emoțional pe moment.

Când spui „nu mă pot opri”, de multe ori corpul tău spune: „nu pot să stau în tensiunea asta”.

3) De ce seara e punctul vulnerabil

Seara e locul unde corpul își cere factura.

Ziua ai fost:

- tare
- profesionistă
- mamă
- parteneră

- femeie care „se descurcă”

Seara se termină combustibilul nervos.

Și atunci apare:

- foamea de liniște
- foamea de oprire
- foamea de „nu mai sunt responsabilă de nimic 10 minute”

Mâncarea e „pauză” în formă chimică.

4) Gluten + zahăr: de ce sunt magnet pentru creierul stresat

Nu pentru că sunt „rele moral”. Ci pentru că au efect neurochimic:

- cresc rapid glicemia → apoi crash → iar poftă
- cresc dopamina rapid → apoi scade → iar căutare
- la unele persoane, întrețin inflamația și balonarea → corp tensionat → mai multă poftă (pentru calm)

La femeile cu stres mare și somn prost, glutenul și zahărul sunt ca un buton.

5) „De ce nu mă pot opri la timp?”

Pentru că o parte din tine intră în modul:

„acum sau niciodată”.

Aici intră rănilile:

- abandon: „acum primesc puțină iubire”
- nedreptate: „am meritat după cât am dus”
- umilire: „oricum sunt praf, măcar să simt ceva”
- trădare: „nu mai am încredere în nimeni, mă controlez prin mâncare”
- respingere: „nu mă vede nimeni, mă văd măcar eu cu ceva”

E dur, dar e exact.

6) Ce faci în episod (intervenție de 10 minute, reală)

Ai cerut asta explicit în structura ta, deci o pun aici ca instrument, nu ca final.

Minutele 0–2: oprești escaladarea

- te ridici fizic de unde ești (schimbi contextul)
- 10 respirații cu expir prelungit (expir dublu față de inspir)

Minutele 2–4: model ABC (rapid)

- A (activator): ce s-a întâmplat înainte de episod? (un mesaj, o ceartă, oboseală, singurătate, presiune)

- B (belief): ce ai crezut în secunda aia? („nu pot”, „nu merit”, „nu am cum”, „iar am greșit”, „sunt singură”)
- C (consecință): ce simți + ce faci? (tensiune → mănânc)

Doar asta îți scoate episodul din „mă ia valul” în „înțeleg ce se întâmplă”.

Minutele 4–7: somatic (corp, nu minte)

- mâna pe abdomen
- 30 sec: „unde simt tensiunea?”
- 30 sec: „ce emoție e sub ea?” (furie, tristețe, frică, singurătate)
- 30 sec: numești fără dramă: „asta e frică / furie”

Minutele 7–10: decizia inteligentă

Dacă e foame reală + emoție:

- aleg o gustare proteică (iaurt/kefir, ouă, carne slabă, nuci în porție)
- și apoi continui reglarea

Dacă e doar emoție:

- duș / plimbare / jurnal 5 rânduri / muzică + mișcare 3 minute

- apoi, dacă încă vrei, mănânci conștient (nu pe pilot automat)

Asta nu e „perfecțiune”.

E conducere.

Dacă te regăsești,

Intră pe acest link pentru a vedea mai multe despre mine, a avea o meditație ghidată și a te familiariza mai repede cu tot ce fac

<https://diananedescu.ro/calling-webinar>