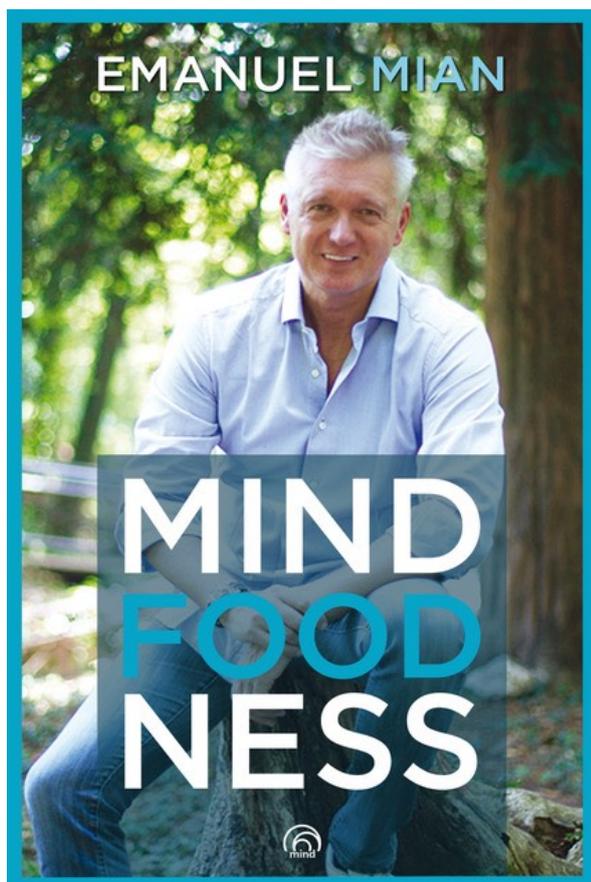




novità giugno



Emanuel Mian **MINDFOODNESS**

*Un libro che allena a essere felici!
Perché il peso che dobbiamo perdere
è, prima di tutto, quello dei nostri
pensieri...*

Vuoi migliorare il tuo rapporto con il cibo, il corpo, le emozioni? Vuoi perdere peso, rimetterti in forma e sentirti meglio e non vuoi il solito libro sulle diete? Vuoi finalmente uscire da quella “zona comfort” in cui ti sei rintanata/o, credendo di sentirti *sicura/o* e che invece ti rende solo infelice? Comincia a dormire almeno otto ore a notte, non saltare la colazione, non raccontarti balle quando inizi la dieta, e, soprattutto, allenati, allenati, allenati ad abbandonare le zavorre mentali, alleandoti con la tua mente!! Non sai come fare, vero? Più di un libro, più di una “carezza sui social”, come una serie di sedute dall’analista, *MindFoodNess* (Mind Edizioni, il 7 giugno in libreria, 180 pagine, 14.90 euro) è uno

strumento frutto di una psicologia seria (ma non seriosa), disponibile, accogliente, vitale. Un percorso strutturato che unisce la *mindfulness*, l’attenzione consapevole del “qui e ora”, con il *mindful eating* cioè l’alimentazione consapevole, attraverso l’Acceptance and Commitment Therapy (ACT), un approccio terapeutico che ha l’obiettivo di modificare il rapporto personale con le emozioni negative cambiando il modo in cui viene considerata la propria esperienza personale. Un libro da leggere, maneggiare, ritagliare, portare con sé in un viaggio a “tre tappe”, da Mind a Food a Ness: le tre marce in più per riprendersi la vita.

Più di 15.000 ore di esperienza nella terapia di pazienti con disturbi del comportamento alimentare e dell’immagine corporea, specializzato in psicoterapia cognitiva e cognitivo-comportamentale, Emanuel Mian è uno dei massimi esperti in Italia in questo settore. Già docente a contratto presso l’Università degli Studi di Pavia e consigliere onorario minorile per tre mandati presso il Tribunale minorile di Trieste, è responsabile scientifico di “Emotifood”, il nuovo approccio terapeutico ai disturbi alimentari e all’alimentazione che si attua con il “FoodCoaching”, in grado di educare grandi e piccoli ad una corretta alimentazione mediante corsi di cucina, supporto individuale o di gruppo e soprattutto le nuove tecnologie.

<https://www.facebook.com/emanuelmianpsicologo>
www.mindfoodness.it

Mind Edizioni
www.mindedizioni.com

Casa editrice di saggistica e manualistica
Viale Gran Sasso, 20 - 20131 Milano
Ufficio Stampa: 347 9745344

PARLARSI

Nella parte introduttiva hai potuto avere un piccolo assaggio del potere che la tua mente ha su di te. Un potere che si manifesta anche e soprattutto quando non ti piaci, quando vorresti perdere peso e le strategie che adotti sono, per esempio, quelle di mangiare poco o solo alcuni tipi di alimenti. Ovviamente si tratta di strategie che non funzionano nel lungo periodo e ciò che conta è ben altro.

Rimane in connessione con il tuo corpo, con i tuoi valori e con i tuoi obiettivi ti permetterà di cambiare la tua percezione della fame e di sentirti sazio e soddisfatto anziché gonfio e pieno di sensi di colpa. Maggiore consapevolezza avrai di te stesso e più controllerai positivamente quanto, con cosa e perché ti alimenti: gestire meglio il tuo peso, il tuo corpo e il rapporto con il cibo sarà il naturale effetto collaterale che otterrai.

Certo, dipende da te e non mi riferisco soltanto alla tua forza interiore, ma anche alla capacità di avere un po' di costanza e di disciplina. Queste paroline ti piacciono poco, vero? Tuttavia voglio essere sincero con te: **devi affrontare i problemi della tua vita facendoli diventare sfide attraverso le quali potrai misurarti e superarti.** Ecco, comincia a chiamarli "sfide" invece che "problemi", così facendo cambi già il modo di percepirlti e soprattutto l'atteggiamento che poni nei loro confronti.

Il modo in cui parli con te stesso, non dimenticarlo mai, è fondamentale e modifica la prospettiva con cui vedi le cose davanti a te e quindi anche i comportamenti che assumi per affrontare tutte le situazioni, le incertezze e le scelte della tua vita.

Leggi attentamente la frase che segue e ripetila spesso quest'oggi come fosse un mantra:

Parla bene con te.
Parla bene di te.
Perché sei la prima persona
cui devi qualcosa.

Saprai di essere in connessione con te quando avrai cura abbastanza del tuo benessere, al punto da non considerare altro più importante di questo.

Per il momento, tutto ciò che ti racconti, la storia cioè che la tua mente ti sta raccontando o ti ha raccontato finora, è quello a cui presti maggiore attenzione e sul quale hai fatto sempre affidamento. Guardare al tuo bene e puntare con ancora più decisione al tuo meglio, senza confonderlo mai con l'egoismo, significa parlare "bene" con te, con il tuo corpo, il tuo cuore e la tua anima. Chiama come vuoi la tua parte interiore, non mi riferisco a quest'ultima in modo religioso.

Sono certo tu creda in qualcosa che possa farti vivere un'esperienza terrena sempre migliore e rispettosa di te e degli altri, ma se la tua mente – che è la prima interlocutrice fra te e il mondo fuori di te – ti prende a calci e tu la lasci fare, non riuscirai a collaborare con te stesso a lungo.

Cerca di essere prima di tutto compassionevole con te stesso quando ti sembra o ti accorgi di aver sbagliato. Questo non significa essere troppo indulgente quando gli errori potevano essere evitati o quando li ripeti in continuazione, ma piuttosto parlarti benevolmente quando ti saresti dato dello stupido o, peggio, quando ti saresti

detto: “Tu non capirai mai nulla”. Significa, in sostanza, che puoi rincuorarti e vedere anche quello che di buono hai fatto finora oppure ciò che di buono può insegnarti quello che nella tua vita sta accadendo o è accaduto e ti è sembrato un fallimento.

La mente ti dirà sempre che non vali niente, che non hai mai combinato nulla di buono: ecco, ricordati sempre di metterla in discussione, dato che non cessa mai di criticarti.

Parlare bene con te significa anche reinterpretare i fatti in maniera diversa e dirti che un fallimento in realtà è una crisi. Magari una grossa crisi, ma non un vero e proprio fallimento.

Pensa a te come a un'azienda. Un'Azienda con la A maiuscola – così come tu sei una Persona con la P maiuscola – che ha degli obiettivi che vuole raggiungere o ai quali desidera avvicinarsi il più possibile. Ebbene, se fossi davvero fallito avresti anche “chiuso i battenti” perché nessuna banca, collaboratore e fornitore ti darebbe più alcun credito, giusto? Se invece sei semplicemente in crisi, allora puoi sempre rialzarti, puoi sempre riorganizzare l'azienda e cercare nuove soluzioni per ritornare sul mercato, no? La differenza è tutta qui, ma è sostanziale e dipende da te. Perciò ricorda sempre che:

**Nessuno potrà mai dire
che non vali nulla.
Nemmeno tu.**

Se dici a te stesso che hai fallito penserai automaticamente che sei un fallito e quindi potrai pensare, credimi a torto, che non vali nulla e che anche gli altri potrebbero pensarlo

o che lo penseranno davvero. Inoltre, non crederai a chi intorno a te ti dirà che forse esageri e che invece hai tante qualità, e sai perché? Anche dopo dieci complimenti o attestazioni di stima, basta una sola critica per far cadere l'idea positiva di te come fosse un castello di carta in balia di una folata di vento anche minima.

Ricorda la mia frase e ripetila spesso: “Nessuno potrà mai dire che non vali nulla, nemmeno tu”. Non permetterti mai, neppure per un attimo, di pensare che non hai qualità o talenti da poter usare in qualche modo nella vita, ok? Basta davvero modificare l'atteggiamento verso te stesso per vedere i problemi e le difficoltà come una sfida e capire che puoi ancora fare qualcosa per risollevarti e cambiare la situazione. E per questo, ho una buona e una cattiva notizia da darti rispetto al sentirti o meno felice durante la giornata e davanti a ciò che la vita ha in serbo per te.

CATTIVA NOTIZIA:

**Ciò che può renderti davvero
infelice e insoddisfatto
sono i tuoi stessi pensieri.**

BUONA NOTIZIA:

Puoi cambiarli. Ora.

Ti propongo un esercizio per lavorare sul parlare bene con te stesso: oggi, nota e annota quante volte ti parli da amico o alleato e quante invece da supercritico alla Sgarbi che ti urla continuamente: “Capra, capra, capra!”. Porta con te un foglio e una penna o usa il tuo smartphone per creare una nuova nota oppure utilizza questo libro e compila la tabella che trovi alla pagina accanto.

Ora fai una pausa per almeno una decina di minuti e cerca di restare solo con te stesso mentre la fai. Magari vai a fare quattro passi oppure una doccia, comunque non andare verso il cibo, la bilancia o lo specchio. Ti sembrerà di vedere sempre lo stesso “filmato” di te che fai qualcosa che non vorresti fare ma che pensi (a torto, credimi) sia più forte di te.

**Sei proprio sicuro che sia davvero
“più forte di te”?**

Bene, allora la prossima volta che compri l'ultimo costosissimo modello di smartphone da oltre 1.000 euro, prendi la scatola senza aprirla (con il telefono dentro, mi raccomando) e lanciala dal posto più alto che conosci vicino a te, senza motivo. Poi vai al lago o al mare più vicino a te e scaglia ciò che resta della scatola (con il telefono dentro) più lontano possibile, in modo che il tuo amato (ma spesso anche odiato) cellulare ipertecnologico possa inabissarsi con tanto di bollicine e toccare il fondo. Fatto? No, sicuramente no.

Cosa voglio dire con questo? Beh, che se una cosa è preziosa non farai mai niente per rovinarla; che non sei manipolabile a tal punto da non riuscire a capire cosa è bene e cosa è male per te stesso; che sicuramente sei più prezioso tu di un qualsiasi oggetto che, tra l'altro, con il tempo perde il suo valore iniziale, mentre tu, al contrario, lo aumenti con l'esperienza e l'impegno.

Agire d'impulso non ha niente a che fare con l'essere “più forte di te”, ma riguarda essenzialmente valutazioni che sfuggono a una prima osservazione. Da qualche parte,

come ti dicevo prima, hai imparato che qualcosa ti fa stare bene e non hai badato alle conseguenze che questo fantomatico “stare bene” comporta.

Se sapessi fin dall’inizio che specchiarti o pesarti continuamente o evitare proprio di farlo ti renderà schiavo dello specchio e della bilancia, lo faresti? Se sapessi che quelle emozioni intollerabili in realtà sono tollerabili, semplici reazioni, magari forti che però non rappresentano la vera realtà di ciò che avviene intorno a te, scapperesti da loro mangiando tanto o evitando alcuni alimenti per il timore di... (mettici la tua personale idea della sciagura che vuoi evitare)?

Ok, la risposta la conosci, e sono certo tu sappia anche cosa fare, ma molto spesso è difficile proprio perché non siamo abituati a mollare la presa dai nostri pensieri, a lasciare che siano solamente ciò che sono. Prima di farlo con i pensieri, però, sarebbe meglio farlo con ciò che c’è di tangibile nella tua vita, ora, in questo preciso momento.

Lasciare andare non significa rinunciare a qualcosa, ma semplicemente non diventarne schiavi. Significa riprendersi una maggiore libertà rispetto a ciò che sappiamo non ci può fare bene. Sembra assurdo, ma facciamo sempre fatica a lasciar andare la sofferenza, così come a cambiare o ad aggiustare qualcosa che non va nella nostra vita. E, allo stesso modo, facciamo estrema resistenza a lasciar andare qualcosa che desideriamo molto e/o che ci fa stare bene al punto di abusarne. Anche queste sono zavorre, sia che ci spingano ad allontanarci da qualcosa sia che ci portino ad avvicinarci a qualcosa e a ostinarci pericolosamente per ottenerlo. Così, molto poco tecnicamente, ti voglio parlare delle cosiddette *addictions* o dipendenze.

Ti sei mai chiesto perché alcune abitudini alimentari sono più forti di altre? Perché alcuni cibi fanno parte delle abbuffate e altri no? Non conosco persone che si siano mai

abbuffate con l'insalata, ma ne conosco davvero a migliaia (ormai oltre 4.000, al momento della prima stampa di questo libro) che usano cibi iperdolci o supersalati e, ovviamente, in grande quantità.

Parliamo di dipendenza, ma il termine *addiction*, anche se straniero, rende di più perché deriva dal latino *addictus* che nella Roma Antica indicava il debitore insolvente che diviene schiavo del suo creditore finché non salderà il suo debito. Ecco, queste sono le dipendenze: schiavitù del mondo moderno, declinabili in molti modi ma che in questo libro tratterò unicamente rispetto al cibo.

Lo stesso avviene con le cose che non sei in grado di lasciare andare, nel bene e nel male. Tutte zavorre che ti appesantiscono (talvolta anche fisicamente) al punto da non permetterti più di spiccare il volo, ossia di andare dove vuoi con la tua vita e di essere davvero ciò che desideravi fortemente per te.

Una zavorra per essere tale deve diventare una fissazione o un bisogno percepito fortemente, e generare pensieri ed emozioni di forte attaccamento e ossessività.

Userò una storiella che mi hanno raccontato tanto tempo fa e che ho scoperto essere molto utilizzata come metafora per liberarsi dalle zavorre mentali e riguarda una vecchia trappola indiana per catturare le scimmie. Il meccanismo consiste in una noce di cocco svuotata e legata a uno steccato con una catena. La noce di cocco contiene del riso che si può prendere infilando la mano in un foro. L'apertura è grande quanto basta perché entri la mano della scimmia, ma è troppo piccola perché ne esca il suo pugno pieno di riso. La scimmia infila la mano e si ritrova intrappolata, non da qualcosa di fisico, ma da un'idea. Non capisce che un principio che fino a quel momento le è stato utile – “quando vedi il riso, stringi forte” – è diventato per

lei fatale. Se lasciasse andare il riso, potrebbe estrarre la mano e scappare da una cattura certa, ma lasciare andare costerebbe l'impossibilità di trattenere ciò che temporaneamente sarebbe anche importante, ma non meno della libertà di trovare anche altre strade.

C'è sempre un modo nuovo di vedere le cose ed è tutta questione di atteggiamento, come lo è che alcune persone intorno a te reagiscano diversamente a ciò che ti impaurisce o ti terrorizza, come lo è il rapporto con il cibo, il corpo e le emozioni. Tutto dipende dal tuo modo di interpretare la realtà!

Comprenderai allora quanto sia importante essere curiosi e lasciare andare ciò che già sai per scoprire davvero il presente e accostarti al nuovo davanti a te. O, meglio, guardare a ciò che pensi di conoscere con occhi e mente rinnovati. Ecco, avvicinati a tutto con la curiosità del principiante, come se vedessi le cose per la prima volta e osserva più attentamente per capire quale informazione al riguardo sia utile o meno.

Comincerai a vedere meglio quanto della tua precedente esperienza stava, in qualche modo, influenzando il momento che ora stai vivendo. So che posso sembrarti ripetitivo, ma ascolta ciò che la tua mente ti dice e... prendilo con le pinze! Sì, mi riferisco a quelle frasi che ti ripeti, magari rimuginando: "È difficile", "È impossibile", "Ci ho già provato", "Tanto non serve a nulla"...

Ti propongo un esercizio per valutare queste frasi. Nota quanto le hai utilizzate nelle ultime 24 ore, magari proprio mentre compravi questo libro o quando hai iniziato a leggerlo. Frasi che, mi auguro, impareremo insieme a non ascoltare più quando la mente ce le fa sentire o pronunciare ad alta voce per fermarci dal fare qualcosa di nuovo. Indica quando le hai pronunciate nella tua mente o quando

le usi più spesso, poi scrivi brevemente le motivazioni che ti hanno spinto o ti spingerebbero a farlo di nuovo.

Se provo a cambiare, gli altri mi giudicheranno negativamente.

È difficile.

Non ho tempo.

Non ce la faccio.
