



Morrer de fome para ficar magro

Jillian Sawers derruba os mitos da dieta e da beleza que nos rondam, e também aborda como se livrar do medo da comida.

Em um recente estudo numa escola secundarista de meninas, 53% com idade de 13 anos estavam infelizes com seus corpos e 78% com idade de 18 anos se mostravam insatisfeitas. O Reino Unido tem agora 3,5 milhões de anoréxicos ou bulímicos (95% deles do sexo feminino), com 6 mil novos casos anualmente. De acordo com a imprensa voltada ao público feminino, pelo menos 50% das mulheres britânicas sofrem de distúrbio alimentar. Dr. Charles Murkovsky, especialista em distúrbio da alimentação do Hospital Gracie Square, na cidade de Nova York, diz que 20% das mulheres americanas universitárias bebem muito e tomam purgantes regularmente. Outras estatísticas mostram que em cada dez mulheres jovens de classe média, duas serão anoréxicas, seis serão bulímicas, e só duas estarão bem. Isso significa que a norma é sofrer de alguma forma de distúrbio alimentar. 40% a 50% dos anoréxicos nunca se recuperam completamente enquanto que 5% a 15% de anoréxicos hospitalizados morrem em tratamento, dando à doença uma das mais altas taxas de fatalidade entre as doenças mentais.

Em nossa adolescência somos sempre advertidos dos perigos de se tomar remédios; consultórios médicos estão cheios de cartazes e folhetos que dão conta dos sinais, sintomas e perigos dos hábitos das drogas. E ainda parece que as doenças da compulsão alimentar, bulimia e anorexia são até mesmo mais difundidas, e estão começando cada vez mais cedo. Essas doenças podem assombrar um indivíduo durante muito tempo de sua vida. Não há modo de medir os danos à auto-estima, à saúde, ao sucesso e à felicidade de milhões de pessoas. O mito da beleza

Não é coincidência que o número de pessoas afetadas por algum tipo de distúrbio alimentar esteja subindo nitidamente e correndo em paralelo com o aumento da pornografia da beleza. Você pode nunca ter ouvido esse termo, mas pode ter-se dado conta cada vez mais de sua presença. Lembra quando, não faz muito tempo, as capas das revistas femininas eram estampadas com o rosto de uma ou outra linda modelo? De repente, parece que a norma tornou-se não só mostrar a parte superior das modelos, mas muito freqüentemente elas agora estão com os seios de fora. Ontem mesmo eu folheava uma revista numa sala de espera, e reparei numa propaganda que uma jovem modelo estava promovendo. Em todas as sete imagens ela aparecia quase totalmente nua.

O que estava ela promovendo? Em seu livro mais importante, o Mito da Beleza, Nomi Wolf capturou a essência da mais poderosa ilusão que penetrou na sociedade moderna – se você não estiver bonito não poderá ter sucesso ou ser feliz. O mito da beleza prende a mulher em um ciclo de limitações de auto-ódio e auto-imposição obtidas pelo consumo diário de centenas de imagens de jovens mulheres prósperas, impossivelmente belas, magras e aparentemente felizes. O mito nos fala que nós também poderemos "ter de tudo" somente se investirmos bastante tempo, energia, força de vontade e, é claro, dinheiro para alcançar tudo isso. Cada produto de beleza contido naquela revista estava associado com formas femininas esbeltas, atraentes, nuas. Para 'ela' representa os sonhos de beleza de milhões de mulheres, e os sonhos de milhões em renda para os fabricantes de produtos de beleza, dietas, cirurgia plástica e academias de ginástica.



Não há razão para lutar contra a irresponsabilidade dos publicitários e fabricantes, por que eles mesmos não sabem o que estão fazendo. Suas evasivas a essa questão podem ser ouvidas na reivindicação de seus clichês: “Nós estamos somente vendendo o que as mulheres realmente querem”. Mas em nossa busca por auto-estima, por um senso real de identidade e propósito na vida, precisamos reconhecer a influência poderosa da mídia moldando nossa consciência, desejos e comportamento. Talvez esse seja o primeiro passo no processo curativo.

Um passeio por um importante museu ou galeria de arte revelará uma gama extensiva de normas de beleza, de acordo com a cultura e o período do tempo. Dentro do século XX, vimos a popularidade do tipo garoto como figura dos anos 20, o voluptuoso ideal de Marilyn Monroe dos anos 50, seguido pelo ideal pré-adolescente de Twiggy nos anos 60. Os paradigmas continuam mudando. Mas parece que a magreza veio para ficar. E essa é uma meta que precisa mais do que uma aplicação de maquiagem e um novo cabelo para se alcançar.

Inimigo público número um – a dieta!

Quando alguém embarca numa dieta, não é tão simples como restringir a ingestão de comida, perder peso, manter peso. Quando entramos nesse mundo misterioso da dieta, entramos em um sonho, uma promessa, mantida por um conjunto elaborado de rituais.

Aquele que faz dieta começa a investir sua energia mental numa batalha contra si mesmo para atingir um peso, que ele conscientemente ou subconscientemente sente que trará a ele confiança, estilo, amor, sucesso e aceitação de seus desejos, uma batalha que a maioria nunca ganha. Estatísticas revelam que 97% recuperam o peso perdido do início da dieta, e até um pouco mais. Claro que nós nunca poderíamos concluir que dietas não funcionam, que apenas aquele que faz dieta é que está sofrendo uma severa falta de autocontrole ou força de vontade. A pessoa simplesmente deveria tentar com mais afinco. Há muitas razões ainda por que as dietas nunca resolverão, mas também por que, se formos sérios na recuperação de hábitos alimentares saudáveis, precisaremos dizer um longo adeus à contagem de calorias, cenouras cruas e balanças.

Assim que alguém decide começar a restringir a ingestão de comida para perder peso, forças psicológicas e fisiológicas poderosas entram em jogo. Naomi Wolf reconta uma experiência fascinante que aconteceu na Universidade de Minnesota. Foram colocados trinta e seis voluntários em uma dieta de baixa caloria e os efeitos psicológicos e físicos foram documentados cuidadosamente. O grupo de controle era jovem e saudável, mostrando níveis altos de confiança, força, estabilidade emocional e boa habilidade intelectual. Eles começaram um período de seis meses no qual a ingestão de comida foi reduzida pela metade – uma típica técnica de redução de peso para mulheres.

Em pouco tempo o grupo começou a exibir sintomas clássicos de desordens alimentares: coleta de receitas, estocagem de comida, perturbação emocional, bebedeiras, vômitos e remorso. Alguns ficaram apavorados ao cogitarem sair fora do ambiente da experiência, por poderem ser tentados por comidas que eles tinham concordado em não comer. De forma interessante, todos os voluntários eram homens, e eles respondiam de maneira perfeitamente previsível e compreensível.



O rebelde interno

Primeiramente, o corpo é magnificamente equipado para evitar a fome e, aos primeiros sinais de eminente escassez, reduzirá a velocidade do metabolismo para armazenar gordura por mais algum tempo. Depois de certo tempo, o apetite aumentará dramaticamente a fim de incitar o consumo de comida necessária para sustentar a vida. Assim, aquele que faz dieta tem que trabalhar mais e mais contra os mecanismos naturais do corpo no intuito de perder e manter o peso perdido.

Em nível psicológico, eu só posso ignorar o meu apetite no intuito de atingir o ideal aceitável durante um período restrito de tempo. Por fim, uma maravilhosa magia psicológica acontece. O rebelde dentro de mim, cansado de se conformar, que quer ser aceito como quem realmente é, não um ideal imposto, começa a descarregar os estragos de seu mais bem traçado plano para emagrecer. Como uma criança que precisa de um forte motivo para tornar-se bom, em lugar de apenas ter medo ou esperar recompensa dos pais para evitar o mau, o meu eu mais profundo se rebela contra a superficialidade de minha motivação. Já não agüentará mais a fome a fim de parecer bom para o mundo. Não mudar de opinião o levará à geladeira.

Normalmente, ir atrás de comida não traz de volta os seus hábitos alimentares normais; mais freqüentemente transforma-se num exagero, seguido por outra dieta de repetição, exagero, dieta, exagero. Quando você diz para alguém que ele(a) não pode ter algo que está na sua frente, isso produz um desejo forte e natural para ter aquela coisa. Essa é a razão por que uma mentalidade de dieta produz obsessões de comida e, por fim, quando a vontade é superada, há exageros. Toda vez que uma dieta é retomada, fica mais difícil perder peso, pois o metabolismo torna-se menos eficiente.

Embora a futilidade da dieta pareça ser óbvia, não é tão fácil renunciar à sua isca poderosa. Durante anos tem sido assegurada a promessa de um futuro luminoso, e de se evitar dores presentes. Porém, embora dietas nos mantivessem num padrão de estar sob controle, ou então, completamente descontrolados, nós tememos que se fôssemos desistir de tentar nos controlar, então, estaríamos fora de controle para sempre, e quem sabe quão gordo poderíamos nos tornar como resultado.

Largando a dieta

É importante lembrar que, uma vez que sua mente e corpo estejam convencidos de que a privação não está à espreita, eles começarão a relaxar e achar o seu próprio ritmo natural. Assim, o primeiro passo é se dar permissão de comer e desfrutar qualquer comida que você deseje. Se esse pensamento por si só provocar muito medo em seu coração, então, esse é definitivamente o conselho para você. Quanto mais nós temermos a comida, mais ela nos controlará. Temos de enfrentar esse medo mantendo uma gama extensiva de comidas disponíveis para nós o tempo todo, mais do que poderíamos comer em uma ou até mesmo em duas refeições. Isso ajuda a convencer nossa mente de que a comida não vai embora, e assim você não precisa comer tudo o que conseguir. Se isso ainda soar ilógico, pense na última vez em que você exagerou em chocolates ou sorvetes. Será que você comeu meia barra, dobrou a embalagem nitidamente e a devolveu ao armário para uma data posterior? É mais do que provável que você terminou com tudo, e que comeu mais qualquer outra coisa doce que pôde encontrar. Agora, imagine que você esteja em frente a um armário tão cheio que você nunca será capaz de terminar com tudo, que em algum



momento você terá que dizer “basta!”, e você poderá fazer isso, pois sabe que tudo ainda estará lá mais tarde. Você pode em princípio se achar comendo quantias enormes de comida, mas no fim começará a dizer “basta” de maneira bem mais freqüente e mais cedo. Se você acha que seu exagero não começa a diminuir após um longo período, pode ser que você ainda esteja tratando essa nova abordagem como outra dieta, e se isso não funcionar, você voltará para a dieta. Se esse é o caso, seu subconsciente não acreditará que a escassez não a está rondando, e ainda desejará festejar por via das dúvidas.

É altamente recomendado que você jogue fora, ou pelo menos guarde, suas balanças, de forma a que não se apavore nem se apresse a ir atrás do conforto de uma dieta ou, igualmente importante, se começar a perder peso, seja fatal para fundamentar sua felicidade. Você precisa se livrar de ter sua felicidade ditada por esses pequenos números na balança.

Também é importante que você comece fazendo todas as coisas que sonhava em fazer quando alcançasse o seu tamanho de manequim perfeito. Nadando, usando roupas agradáveis, solicitando um emprego novo, ou criando relações novas; se você adia essa vivência para quando estiver esbelto, então, nunca será esbelto e nunca começará a viver.

Evite leituras de revistas femininas durante algum tempo. Elas só ativam comparações, baixa-estima e ainda outra dieta.

Comendo para superar o comer muito

Obviamente, você não pode esperar comer tudo o que vê e ainda perder peso. Mas o primeiro passo assustador no processo de cura é começar aceitando o seu corpo como é agora, entendendo as razões por detrás de sua inabilidade para perder peso, e ser mais leve com você. Relaxar, afinal.

Por fim, temos de curar padrões negativos de alimentação substituindo-os com bons. Isso envolve escutar cuidadosamente o seu interior para distinguir se o desejo por comer é uma fome física saudável ou espiritual, fome emocional ou mental. Pode demandar algum treino para fazer a distinção claramente, porque para aqueles a quem a fome é freqüentemente a última razão para comer, o sinal para a fome genuína pode ser muito sutil. Uma vez que você reconheceu que seu corpo precisa de comida, precisa perguntar para a sua intuição o que satisfaria essa fome. Listas de comidas especiais e exigências de calorias freqüentemente retiram de nós a incrível sabedoria de nosso corpo, em saber o que de fato ele precisa. Se não satisfizemos essa necessidade, poderemos comer muito mais do que queremos no intuito de preencher essa necessidade. O ato de respeitar a fome, em lugar de negá-la ou reprimi-la, e então comer o que é necessário, é um grande ato de amor-próprio. O prazer de comer a partir de um apetite real e comer o que o corpo realmente requer contém um cuidado e doçura que, por fim, tornam a experiência de comer de maneira mecânica e viciadora – onde a pessoa nem mesmo saboreia a comida que come – parecer uma experiência vazia.



Regras para comer

1. Esqueça das regras. Pelo menos as regras que o mantiveram contando toda porção de comida e fazendo você sentir-se culpado por quebrá-las.
2. Verifique se você realmente tem fome.
3. Se estiver faminto, pergunte-se o que você realmente tem vontade de comer.
4. Se você perceber que não tem fome, mas ainda quer comer, reconheça que ficará confortável ao comer, e pergunte-se o que realmente gostaria de comer.
5. Faça da refeição uma ocasião, desfrute cada garfada.
6. Se você está confortável comendo, não se sinta culpado depois.
7. Tente descobrir o que ativou a necessidade para essa satisfação em comer e veja se você pode achar um modo mais apropriado de lidar com isso no futuro.

Enfrentando os sentimentos

Há numerosos gatilhos que podem mandar um comedor compulsivo à geladeira. Solidão, chateação, excitação, celebrações, nervosismo, rejeição, e assim por diante. Nós podemos abusar do comer para impedir esses sentimentos desagradáveis de dois modos. Primeiro, enquanto estamos comendo, nossa mente ocupada breca esses sentimentos. Segundo, depois do exagero, posso então ocupar minha mente com sentimentos ruins para mim mesmo, e para o peso que eu estou ganhando. O medo original ou o problema que estava me preocupando foi transferido agora para a minha vontade de comer e meu problema de peso. E eu sinto que se obtivesse vitória quanto ao meu peso, tudo em minha vida estaria perfeito. As pessoas frequentemente se sentem desapontadas diante da perda de peso, em achar que suas vidas não tiveram grandes melhoras. Como parte da cura de padrões de alimentação negativos, é vital que nós nos tornemos mais sensíveis e simpaticantes ao estado de nossas emoções. Manter um diário de suas emoções e padrões de alimentação pode ser útil, assim como observar seus sentimentos em horários diferentes com pessoas diferentes. Por exemplo, uma visita à casas de familiares pode ativar velhos sentimentos e padrões alimentares por causa de alguma ansiedade não resolvida ou recordações de nossa infância ou pais. Respirar profundamente, relaxar conscientemente e comer lentamente podem nos ajudar a enfrentar esses sentimentos, ao invés de fugir deles.

Satisfazendo a fome espiritual

No final das contas, superar o exagero na comida é um processo para o qual nós precisamos utilizar profundamente nossa ação interna de paciência e amor-próprio. Ao invés de colocar bobagens, na forma de comida, em nossas bocas, devemos sempre perguntar a nós mesmos qual é a real necessidade, o que realmente queremos? O desejo de comer demais é simplesmente a nossa criança interna chamando um pouco de atenção. Essa atenção pode envolver nossas perguntas do eu interno como, “Como estou me sentindo? O que desejo? A comida me dará o que quero? Essa



fome é física ou emocional? Do que a alma precisa? O que eu, a alma, preciso experimentar ou expressar?”

A procura por satisfazer essa fome real interna é espiritual e a bênção escondida em qualquer vício é que nos força a redescobrir o nosso eu, nossa verdadeira identidade e nossa verdadeira beleza interior. Isso é especialmente pertinente aos distúrbios alimentares por causa de nossa obsessão com a imagem do corpo e a sensação da comida.

A prática da meditação é extremamente vital para aprender a amar e a entender o eu e, por fim, transformar o condicionamento negativo. Uma das descobertas que a meditação faz é a diferença entre o “eu espiritual”, o ser interno, e o corpo que eu habito, como uma roupa. Em vez de precisar de beleza externa para me fazer sentir valioso, eu experimento minha real beleza interna e força, e desenvolvo um forte senso de valor próprio. Eu me vejo mantendo meu corpo com um senso de amor e responsabilidade por mim, ao invés de usar o corpo para buscar atenção e satisfação. A meditação também pode nos ajudar a descobrir um senso mais profundo de nosso propósito na vida, nos livrando de mais preocupações mundanas e problemas.

Escrever afirmações baseadas no conceito do eu espiritual, amando e cuidando do corpo físico, pode fazer maravilhas. É como reprogramar velhos padrões de pensamento subconscientes com esforço mínimo. Você pode escrever essas afirmações, pode falar ou pode fazer ambos simultaneamente. Eu poderia sugerir vinte e cinco afirmações pela manhã e vinte e cinco à noite – experimente por conta própria. As afirmações seguintes são algumas de minhas favoritas.

- Eu tenho um corpo vibrante e saudável que trato respeitosamente.
- Eu trato meu precioso corpo com carinho e cuidado.
- Eu sou uma alma contente que trata meu corpo com bondade e respeito.
- Eu sou uma deusa que reside em meu templo sagrado com dignidade e paz.

Sucesso de longo prazo

A viagem de volta para o bem-estar físico, emocional, mental e espiritual é de uma vida inteira, e um grande teste de paciência para aqueles dentre nós que estão viciados na experiência do hábito estrondoso da dieta. Como um kit de sobrevivência, pode ser bom para você manter os seguintes lembretes à mão:

O que pode ajudar?

- Entender que nós não somos anormais ou loucos, apenas compulsivos.
- Encontrar novos modos para se expressar.
- Largar o açúcar – sim, açúcar é uma substância viciadora – e deixar esse hábito freqüentemente pode reduzir os exageros em torno de 90%!
- Aprender mais sobre a interação entre comida, corpo e emoções.
- Aprender modos novos de nutrição que não envolvem o comer.
- Exercícios moderados.



- Usar roupas confortáveis nas quais você se sente bem.
- Desenvolver um sistema de apoio para você.
- Manter um diário.
- Fazer afirmações diariamente e meditar regularmente.

O que não ajuda?

- Ir a médicos, terapeutas e psicólogos que não sejam especializados na área de distúrbios alimentares.
- Fazer dieta, vomitar, tomar pílulas para dieta, bebidas, laxantes.
- Preocupar-se constantemente com seu peso ou comida.
- Pesar-se.
- Ler mensalmente revistas de moda.
- E criar para si mesmo um momento difícil em relação a qualquer coisa!

Jillian Sawers é uma facilitadora, treinadora, e escritora que dá assistência a organizações na Europa e Ásia para aflorar o que há de melhor nas pessoas.