

mindful eating

JAN CHOZEN BAYS

a cura
di Paola Iaccarino
Idelson



ENRICO DAMIANI EDITORE

ESTRATTO DA

Jan Chozen Bays

MINDFUL EATING ON THE GO

da praticare ovunque tu sia

A cura di Paola Iaccarino Idelson

Tradotto da Marina Petruzzi

Titolo originale: Mindful eating on the go

©2009, 2017, 2018 by Jan Chozen Bays

Italian edition published by arrangement
with Shambhala Publications, Inc.

© 2022 Enrico Damiani Editore

collana **la pietra filosofale**

ISBN 979-12-5456-011-2

prima edizione giugno 2022

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro
può essere riprodotta, trascritta su sistema informatico
o trasmessa elettronicamente come in ogni altra modalità
senza il preventivo benestare dell'editore.

www.enricodamianieditore.com



SOMMARIO

Prefazione all'edizione italiana di Paola Iaccarino Idelson	7
Introduzione	11

PARTE PRIMA

LE NOVE FAMI	29
1. La fame degli occhi	32
2. La fame del tatto	40
3. La fame delle orecchie	48
4. La fame del naso	55
5. La fame della bocca	60
6. La fame dello stomaco	66
7. La fame cellulare (o fame del corpo)	73
8. La fame della mente	79
9. La fame del cuore	87
10. Mettiamo tutto insieme: chi ha fame lì dentro?	94

PARTE SECONDA

ESPLORAZIONE	103
11. Assaggiare un frutto sconosciuto	105
12. Cosa sta facendo ora la tua lingua?	113
13. Digiuno mediatico	119
14. Non c'è nulla di male a sentire il vuoto	126

PARTE TERZA

GENTILEZZA AMOREVOLE	135
15. Tratta te stesso come un ospite	138
16. Gentilezza amorevole per il corpo	144
17. Nutrire il microbiota con la gentilezza amorevole	151

PARTE QUARTA

RALLENTARE	159
18. Mangiare con la mano non dominante	165
19. Un boccone alla volta, o metti giù quelle posate!	171
20. Ringraziare prima dei pasti	177

PARTE QUINTA

GRATITUDINE	187
21. Gratitudine per il corpo	189
22. Osservazione profonda del cibo	196

PARTE SESTA

IL MINDFUL EATING IN COMPAGNIA	205
23. Pratica dell'alternanza	207
Vademecum finale	214
Elenco delle tracce audio	218
Note biografiche	220

Prefazione all'edizione italiana

di Paola Iaccarino Idelson

Quando ho conosciuto Jan Chozen Bays nel 2017, frequentando il corso per istruttori di mindful eating, ho scoperto che il suo primo libro *Mindful eating. Per riscoprire una sana e gioiosa relazione con il cibo* era stato tradotto in più di dieci lingue, ma non in italiano. Molte delle mie compagne avevano il manuale sul comodino in tedesco, francese, spagnolo, e io dovevo accontentarmi della versione in lingua originale. La convinzione che questa lettura potesse aiutare, oltre che me, tante persone anche nel mio Paese, e che potesse accendere nuove speranze, offrire un nuovo modo

per prendersi cura di sé, alleviare la sofferenza di tanti giudizi che ognuno di noi si infligge, mi ha portata con caparbietà e determinazione a cercare un editore anche da noi.

Sono passati cinque anni da quel mio primo corso, quattro dall'uscita della prima edizione italiana, uno dall'uscita della versione aggiornata, 20.000 copie vendute, tanti messaggi di gratitudine per averlo fatto scoprire in Italia e tanta curiosità per questo approccio così diverso dalle nostre automatiche abitudini.

Un tempo intenso, denso di interesse e sperimentazioni nella mia vita "alimentare" e in quella dei miei allievi e delle mie allieve; un tempo dedicato a diffondere possibilità di pace, con sé stessi, con il proprio corpo, con il proprio rapporto con il cibo; a utilizzare il mindful eating in situazioni diverse, con gli adulti nei corsi, con gli adolescenti nelle scuole, con i bambini negli asili, con i ricercatori durante i convegni. Un tempo dedicato a estendere i principi del mindful eating a tutti i passi che precedono il mangiare, perché tutto può essere intrapreso con consa-

pevolezza, dallo scegliere come nutrirsi, ad andare a fare la spesa, a cucinare. E questa riflessione ha portato alla stesura di *Mindful Kitchen*, scritto a quattro mani, con Marina Mosca, cuoca inconsapevolmente mindful, oltre che mia compagna di avventure.

Grazie a questo approccio consapevole, sono cresciuta non solo nel mio rapporto con l'alimentazione, ma anche nel modo di prendermi cura dei miei bisogni, con gentilezza e senza giudizio. Non sempre ci riesco ovviamente, ma quando succede, quel momento, quella giornata hanno un sapore più intenso.

In questi cinque anni l'attenzione al mindful eating è cresciuta molto, nel mondo e in Italia, così come l'evidenza (anche scientifica) che possa aiutare grandi e piccini, uomini e donne, giovani e anziani ad alleviare l'inutile sofferenza nei confronti del loro corpo e del cibo.

Per questo sono molto contenta di proporre anche questo libricino, più versatile, pratico e portatile del primo, ma non meno profondo e utile, perché nella sua semplicità ci rimanda velocemente alla spiritualità – e in-

sieme alla naturale concretezza – dell’atto del mangiare. In alcune pagine ho modificato gli esempi appartenenti esclusivamente alla cultura statunitense, perché non comprensibili a noi, sostituendoli con cibi e comportamenti alimentari “italiani”.

Mindful eating on the go è un libro da portare in tasca o in borsa, con cui giocare pescando un esercizio a caso, o leggere tutto d’un fiato dall’inizio alla fine. Un libro da regalare a un’adolescente in difficoltà, un’insegnante sensibile, una persona curiosa.

Guardandone le dimensioni si potrebbe dire un libro “mordi e fuggi”, che in realtà però ci insegna a “morde-re re-stando”, cioè ad assaporare ogni boccone della vita, momento per momento, in solitudine come in compagnia, in metropolitana come al bar, in ufficio come in riva al mare.

Napoli, Marzo 2022

Introduzione

Mangiare è una delle esperienze più piacevoli della vita. Eppure, in qualche modo, per molti di noi è diventato fonte di sofferenza. Quando raccontavo che stavo scrivendo un libro sul mindful eating, in molti mi hanno confessato di avere una qualche difficoltà con il cibo. «Mangio quando sono ansioso», «Ho sofferto di bulimia per dieci anni», «Ogni volta che mi siedo a mangiare, mi sale l'angoscia» sono alcuni esempi.

Ho scritto questo libro per affrontare una forma di sofferenza sempre più diffusa e inutile. La si potrebbe quasi definire un'epidemia di disturbi alimentari, ma io preferi-

sco pensarla come una relazione squilibrata con il cibo. Alcuni ricercatori hanno scoperto che per gli americani il cibo porta più preoccupazioni e dona meno piacere rispetto alle persone di qualsiasi altra nazione presa in esame¹. Le nostre menti ansiose hanno rubato al corpo e al cuore il diritto naturale di godere del puro piacere e del conforto offerto dal cibo. Il risultato è un rapporto conflittuale con il cibo che può generare enorme angoscia, senso di colpa, vergogna e depressione.

Una delle cause principali di questo squilibrio è la mancanza di un ingrediente essenziale per l'essere umano: la *mindfulness* o consapevolezza. La *mindfulness* è la capacità di prestare un'attenzione piena e non giudicante alla nostra esperienza momento per momento.

¹ Probabilmente anche noi Italiani siamo sempre più preoccupati rispetto alle tematiche alimentari, come dimostra la crescente incidenza di disturbi del comportamento alimentare propriamente detti, ma anche delle forme borderline o semplicemente delle mode alimentari "estreme". [N.d.C.]

Mindful eating significa prestare attivamente attenzione a ciò che accade sia dentro di noi – nel corpo, nella mente e nel cuore – sia fuori di noi, nell’ambiente circostante, mentre mangiamo. Il mindful eating richiede una consapevolezza piena, senza critiche o giudizi.

Le parole “senza critiche o giudizi” sono molto importanti. Il mindful eating è un’avventura caratterizzata da curiosità, indagine, scoperta e un crescente senso di liberazione. Liberazione da cosa? Dalla prigione delle regole, dal rigido controllo, dal senso di colpa e dalla vergogna.

Questo libricino non parla di diete, pasti sostitutivi, grafici o bilance. Il mindful eating non è dettato da alcun esperto esterno. È guidato dalla tua esperienza interiore. La tua esperienza è unica. Pertanto, l’esperto sei tu. Perderai o acquisterai peso se porterai la mindfulness in cucina e a tavola? Non lo so. Quello che potresti perdere è il peso di una mente infelice nei confronti del mangia-

re e dell'insoddisfazione per il cibo. Quello che potresti guadagnare è la semplice gioia per il cibo che hai davanti e il semplice piacere di mangiare. Questo è un tuo diritto di nascita come essere umano.

La gente spesso mi dice: «Mi piacerebbe praticare la mindfulness, ma la mia vita è già così piena di impegni che non trovo nemmeno quindici minuti di tempo al giorno per farlo». La mindfulness non è un compito, o una voce da aggiungere a un'agenda già piena di impegni tra il lavoro, i figli e la cura della casa. La mindfulness non richiede del tempo in più. Semplicemente ci invita a portare una nota di consapevolezza attiva nelle nostre normali attività quotidiane.

Sembra facile, ma il ricordare è in realtà la parte più difficile dell'essere consapevoli. Anche se pratico e insegno il mindful eating da oltre trent'anni, capita anche a me di dimenticare. Un esercizio di mindful eating che mi fa sempre sorridere si chiama "Un boccone alla volta, o metti giù quella forchetta!" (pagina 171). È una delle mie pratiche preferite l'avrò fatta migliaia di volte, ma capita anco-

ra che la mia mente cominci a vagare con il pensiero e la mia mano intrufoli in bocca un altro boccone prima che io abbia ingoiato quello precedente.

Spesso mi viene chiesto cosa mi ha portato a scrivere un libro sul mindful eating. L'idea mi è venuta quando ho preso coscienza che tra i bambini americani l'obesità sta diventando un'epidemia e che, secondo le stime, i nati in questo decennio vivranno meno a lungo dei loro genitori a causa delle complicanze dell'obesità, come il diabete di tipo II e le disfunzioni epatiche.

Analizzando i metodi utilizzati in passato per aiutare le persone a mangiare in maniera equilibrata, ho realizzato che i metodi convenzionali non funzionano. Hanno tutti dei difetti, oltre che essere totalmente inadatti ai bambini. Ho capito che serviva un approccio nuovo, che fosse poco costoso o gratuito, accessibile a persone di ogni età e livello economico, e che i genitori potessero imparare facilmente e poi insegnare ai loro figli. Volevo trovare una cura che avesse effetti collaterali positivi, che portasse benefici anche ad altri aspetti dell'esisten-

za e, cosa più importante, che fosse divertente. È così che si sono incrociate due correnti della mia vita: il lavoro di pediatra e il lavoro come maestro Zen. Ho capito che il mindful eating poteva essere la "cura" che stavo cercando. Mangiare con consapevolezza è divertente! A prescindere dall'età o dalle nostre condizioni fisiche, tutti mangiamo e tutti beviamo; il che significa che abbiamo dalle tre alle sei opportunità al giorno per portare la forza della consapevolezza nella nostra vita. Non è necessario partecipare a un ritiro Zen o andare a vivere in un monastero. È un'avventura sempre disponibile, in qualsiasi momento, e inizia ogni volta che prendiamo in mano un bicchiere o una forchetta. Non serve né il passaporto, né un biglietto aereo.

Molti anni fa, quando feci il mio primo ritiro silenzioso di una settimana, seguii attentamente le istruzioni per essere pienamente consapevole di ogni respiro, ogni movimento e ogni sensazione fisica. Mentre consumavo i miei pasti in silenzio, prestavo molta attenzione ai

sapori e alle diverse consistenze che sentivo in bocca, ai movimenti della lingua e alla deglutizione. Seguivo il percorso del cibo lungo la gola, nello stomaco, nel sangue e nelle cellule, fino alle dita dei piedi. Improvvisamente, mi sentii sopraffatta dal senso di costante comunione con il cibo. Fu solo allora che compresi davvero: «Ecco cos'è la comunione! È questo che cercavano di spiegarmi a catechismo!». Ho continuato a esplorare il mindful eating per trent'anni, insegnandolo a molti studenti Zen e professionisti della salute.

Il cibo che mangiamo contiene la forza vitale di innumerevoli creature, messa a nostra disposizione per tenerci in vita e darci energia in abbondanza. Quando un'esperienza crea un ponte tra la nostra vita e il mistero presente – ma spesso nascosto – in ogni momento della vita, veniamo nutriti dalla fonte della più profonda verità. Quando questo accade mentre mangiamo, il cibo materiale diventa cibo spirituale.

LE DIETE NON FUNZIONANO

Nei Paesi sviluppati, le tipiche modalità per affrontare i problemi sono: imprigionare, aggredire o fare ricorso alla scienza e alla tecnologia. Le diete consistono nel mettere determinati cibi in prigione. Puoi mangiare un certo alimento in quantità illimitate, ma quell'altro non lo devi nemmeno toccare, devi eliminarlo per sempre dalla tua vita! Se le diete funzionassero, esisterebbero uno o due libri di diete che si adattano a tutti. Le persone che intraprendono una qualsiasi dieta perdono da otto a dodici chili, per poi riprenderli tutti (se non di più) nel giro di un paio d'anni. Di fatto, le ricerche svolte sulle diete mostrano che se il tuo obiettivo è quello di ingrassare, sviluppare un disturbo alimentare e rallentare il tuo metabolismo, allora il trucco è proprio fare una dieta, interromperla, riprendere una nuova dieta e interrompere anche quella. Questo è quel che viene chiamato "effetto yo-yo".

Il problema fondamentale delle diete è che inducono le persone a fare affidamento su fonti esterne di autorità: i guru del momento, la conta delle calorie, i pa-

sti sostitutivi, confezionati o liquidi, l'ultimo regime alimentare sponsorizzato da qualche VIP. Il mindful eating ti riconsegna alle fonti interne di autorità: il tuo corpo, il tuo cuore e la tua mente. Queste sono fonti affidabili di saggezza e compassione. Inoltre, sono gratis e sempre disponibili!

I professionisti (dietologi, nutrizionisti, alimentari...) che partecipano ai nostri corsi di mindful eating spesso dicono: «Siamo stanchi di distribuire diete personalizzate ai pazienti, quando sia noi sia loro sappiamo già che non le seguiranno. È un esercizio futile. Il mindful eating è il tassello mancante!».

Altre soluzioni sperimentate dalla nostra cultura consistono nell'attaccare il grasso corporeo o l'apparato digerente. La liposuzione è in grado di rimuovere alcune cellule di grasso da una determinata zona, ma se continuiamo a consumare calorie in eccesso, s'ingrosseranno le cellule di grasso presenti in altre parti del corpo. Il problema non risiede nelle cellule di grasso; loro cercano solo di fare il loro lavoro, immagazzinando calorie di

scorta per sopravvivere in caso di carestia – carestia che non arriva mai.

Abbiamo poi inventato la chirurgia bariatrica per riorganizzare l'apparato digerente, rimpicciolendo lo stomaco o deviando quella parte dell'intestino tenue che assorbe i nutrienti, in modo che il cibo transiti senza effettivamente nutrirci. Dopo questo genere di intervento, solo una persona su dieci raggiunge il suo peso ideale, e circa un terzo con il tempo riprende peso. Quando il cibo non può più essere usato per alleviare il disagio, alcune persone sviluppano altre dipendenze come alcol, oppiacei, gioco d'azzardo, shopping o sesso. Questo si verifica nel 25% circa dei pazienti. Il problema non sta nell'apparato digerente, che svolge semplicemente la sua funzione: digerire e assorbire sostanze per mantenerci in salute.

Abbiamo anche provato a usare la tecnologia. Ci sono molte app che sostengono di favorire la perdita di peso, di aiutarci a mangiare lentamente o addirittura consapevolmente. Con le app, però, siamo di nuovo di fronte a una fonte esterna di autorità che ci dice

come mangiare. Si possono spendere quaranta dollari per una forchetta che suona quando è il momento di mettere in bocca un altro boccone, quattrocento dollari per un apparecchio dentale che limita lo spazio in bocca per fare bocconi più piccoli, o diecimila dollari per un tubo che pompa il cibo fuori dallo stomaco e poi nel water. Non scherzo. Il problema, di nuovo, non sta né nelle forchette o nei cucchiari, né nella bocca o nello stomaco, che lavorano sodo per nutrirci.

La ricerca scientifica conferma che esiste qualcosa che può effettivamente aiutarci a mangiare con piacere e a cambiare le nostre abitudini alimentari: il mindful eating e, nello specifico, il prestare attenzione a ciò che mangiamo e il rallentare un po'.

IL MINDFUL EATING NON CONSISTE NELL'IMPARARE QUALCOSA DI NUOVO

Mangiare con consapevolezza significa riscoprire la nostra innata capacità di mangiare in modo sano. Quella capacità che avevamo tutti da piccoli e che è stata sa-

botata da interferenze varie: l'ansia dei nostri genitori («Non mangiare le caramelle che fanno ingrassare!»); le bibite nei distributori automatici a scuola; spot di merendine trasmessi proprio all'orario dei cartoni animati; il bullismo; le modelle anoressiche nelle campagne pubblicitarie. Forse potresti pensare che il titolo *Mindful eating on the go* sia in contrasto con la pratica del mindful eating, che in effetti suggerisce modi per rallentare e assaporare appieno il cibo. È vero, secondo le ricerche, quando mangiamo più lentamente e prestiamo maggiore attenzione al cibo, tendiamo a mangiare cibi più sani e in quantità più appropriate.

Detto ciò, le nostre vite sono piene di impegni e a volte ci tocca mangiare velocemente, per esempio quando la nostra pausa pranzo viene interrotta da un cliente o da una chiamata urgente. Possiamo comunque praticare il mindful eating almeno mentre mangiamo i primi bocconi o beviamo i primi sorsi.

Mindful eating on the go è stato ideato per seguirti. Puoi infilarlo in tasca o nel cassetto della scrivania e

ripassare un esercizio in pochi minuti. Può aiutarti a ricordare di esplorare le molte opportunità che hai ogni giorno per fermarti brevemente ed entrare dentro l'esperienza, per essere presente. La vita scorre veloce e le occasioni per essere vigili e sperimentarla appieno presto saranno passate.

Quando non mangiamo con consapevolezza, stiamo provocando a noi stessi una sofferenza diffusa e inutile. Quando mangiamo consapevolmente, ci apriamo a un mondo di scoperte e meraviglie, un mondo che è rimasto letteralmente nascosto sotto al nostro naso.

È mio sincero auspicio che questo piccolo libro vi aiuti ad aprirvi alla gioia, alla ricchezza e allo splendore del mangiare e del bere, in modo che possiate trovare una vera, profonda e duratura soddisfazione e godere di questo piacere per tutta la vita.

COME USARE QUESTO LIBRO

Questo libro può essere usato in vari modi. Contiene ventitré esercizi che aiutano a portare la mindfulness

nella tua relazione con il cibo. Puoi provare a procedere in sequenza, partendo dal primo e facendo un esercizio ogni settimana per ventitré settimane.

Oppure puoi iniziare con gli esercizi sui nove tipi di fame, seguiti da «Mettiamo tutto insieme: chi ha fame lì dentro?». Questo secondo approccio ti aiuterà a familiarizzare con ognuno dei nove aspetti della fame e a imparare a valutarli tutti rapidamente prima di mangiare e anche prima di decidere di fare il bis.

Quando avrai appreso a fare la verifica delle Nove Fami, il tuo rapporto con il cibo e il mangiare si trasformerà. Imparerai a “sentire” e a fidarti della saggezza del tuo compagno più intimo, il tuo corpo, che diventerà il tuo alleato. Quando pratichiamo il mindful eating, infatti, il cibo si trasforma da fonte di ansia e vergogna in fonte di ristoro, fiducia in sé stessi e felicità.

Puoi anche personalizzare la tua esplorazione, scegliendo un esercizio al giorno da provare in base alle tue esigenze o alla tua ispirazione. Tuttavia, praticare lo stesso esercizio ogni giorno per un'intera settimana

offre un intervallo di tempo più lungo per fare scoperte e avere intuizioni. Inoltre ha anche il vantaggio di offrirti più tempo per apprendere la pratica e integrarla nella tua routine.

Chi lo trova utile può utilizzare le tracce audio. Sono elencate alle pagine 216-217 e sono disponibili su www.enricodamianieditore.com/mindful-eating-audio. Per ogni pratica c'è una descrizione dell'"Esercizio" e un "Promemoria" con alcuni consigli per ricordarsi di farlo durante il giorno e per tutta la settimana. Poi prenderemo in considerazione le "Scoperte", cioè le testimonianze di chi ha fatto quell'esercizio o i risultati della ricerca medico-scientifica. Ogni sezione termina con le "Lezioni profonde" che si possono imparare man mano che si prosegue la pratica. Per alcune delle Nove Fami ho incluso alcuni modi per nutrirla senza ricorrere al cibo. Ogni esercizio è come una finestra che ci offre un assaggio di come potrebbe essere la nostra vita dopo questa presa di coscienza. Le "Osservazioni finali" tirano le somme e sono un invito a continuare l'esplorazione.

Una volta completato il libro, la sezione “Vademecum” a pagina 212 può essere un modo utile per ripassare rapidamente alcuni dei principi più importanti del mindful eating.

Questo è un libro da tenere a portata di mano, per ricordarti di esplorare, osservare e divertirti mentre mangi. Forse pensi che sia io a darti questa capacità, ma in realtà da neonati sapevamo tutti come mangiare senza sforzo, con felicità e consapevolezza. Questo dono lo hai già, devi solo recuperarlo, rispolverarlo e restituirlo.

ELENCO DELLE TRACCE AUDIO

Questo libro è accompagnato da tracce audio di meditazioni guidate e altri esercizi per assisterti nella tua pratica di mindfulness, disponibili su

www.enricodamianieditore.com/mindful-eating-audio



1. Introduzione
2. La meditazione base del mindful eating
3. Chiedi al corpo di cosa ha bisogno
4. Chi è che ha fame lì dentro?
5. Il cibo e l'umore
6. Posa la posata sul tavolo
7. La giusta quantità
8. Pratica base di meditazione
9. Il body scan versione base
10. Meditazione sul corpo con gratitudine
11. Meditazione sul corpo con gentilezza amorevole
12. Osservazione profonda del cibo
13. Sperimentare il vuoto nel corpo e nella mente
14. Pratica della lingua
15. Nutrire il microbiota con amorevolezza
16. *NOVITÀ* Meditazione prima di mangiare

Mindful eating

per riscoprire una sana e gioiosa relazione con il cibo

di Jan Chozen Bays

introduzione di Jon Kabat-Zinn

edizione italiana a cura di Paola Iaccarino Idelson

Edizione aggiornata

con 75 minuti di meditazioni guidate in italiano
da ascoltare o scaricare

Il cibo dovrebbe essere uno dei più grandi piaceri della vita. Purtroppo molte persone hanno una relazione conflittuale con l'alimentazione, perdendone ogni soddisfazione. L'approccio della dottoressa Bays applica la mindfulness all'alimentazione, basandosi sulla completa attenzione al processo del mangiare, senza giudizio, coinvolgendo tutti i sensi, le emozioni e i pensieri che nascono nel momento del pasto.



Mindful kitchen

Cinque passi per un'alimentazione consapevole

di Paola Iaccarino Idelson e Marina Mosca

Quello con il cibo è il rapporto più intimo che abbiamo. Tiene insieme natura e cultura, organizzazione e improvvisazione, ragione e sentimenti. Con Paola Iaccarino Idelson e Marina Mosca, guarderemo con occhi diversi un pranzo in famiglia o con gli amici, esploreremo la gioia di preparare un pasto con cura, impareremo a nutrire i nostri figli di vitamine e di allegria. Ad aiutarci, troveremo anche esercizi di mindfulness e ricette semplici e consapevoli, per rendere più gentile ed efficace la nostra cucina.

