

## Perquè no aconseguim mantindre a dieta?



### Parlarem del control del impuls de menjar.

Ens donarem que qui no controla l'impuls de menjar, de poc o res li serveixen els consells racionals i les dietes basades en el sentit comú.

Exposarem que fa per mantindre el problema, quins són els seus intents de solució que es tornen disfuncionals i en comptes de solucionar el problema el compliquen.

Veurem el cas del control, que quant més intenta controlar, menys control té, i la sensació de fracàs i abandonament.

Les ajudes que no serveixen, com les dels amics i familiars que intenten ajudar-lo i de poc li serveixen els consells de sentit comú "Menjar be per estar sa", etc. Com més consells i sermons, més incapaç es sent, més trastorn.

Que fa per mantindre el problema?

- Tot tipus de dietes basades en la motivació i la voluntat, amb la tendència de canviar el seu estat de sofriment i a remarcar la seva falta de voluntat, fracassant de nou.
- Tot tipus d'ensinistrament del control de la compulsió de menjar. És com intentar contenir la crescuda d'un riu.: En un principi s'aconsegueix, però després l'aigua s'acumula fins tal punt que s'endú riuada avall qualsevol dic.

Com va dir Albert Einstein, "De boixos és fer el mateix i pretendre un resultat diferent".

No ets tu que no tens capacitat, sinó la solució que estàs aplicant la que no és la idònia.

Veurem quina solució ens proposa la Teràpia d'Intervenció Estratègica en aquests casos.

El taller està a càrrec d'en Jordi Ysàs terapeuta en Intervenció Estratègica.



### CONSULTA TERÀPIA ESTRATÈGICA

**Jordi Ysàs**  
Terapeuta en Intervenció Estratègica.

**638 497 643**

[jordiyas@gmail.com](mailto:jordiyas@gmail.com)

<https://terapiaestrategicabcn.wordpress.com>

