

## ¿Porque no consigo mantener una dieta?



### *Hablaremos del control del impulso de comer*

Nos daremos cuenta que quien no controla el impulso de comer. De poco o nada le sirven los consejos racionales y las dietas basadas en el sentido común.

Expondremos que hace para mantener su problema, cuáles son sus intentos de solución que se tornan disfuncionales y en vez de solucionar el problema lo complican.

Veremos el caso del control, que cuando más intenta controlar menos control tiene, y la sensación de fracaso y abandono.

Las ayudas que no sirven, como las de los amigos y familiares que intentan ayudarlo y de poco le sirven los consejos de sentido común. "Comer bien para estar sano", etc. Cómo más consejos y sermones, más incapaz se siente o sea más trastorno.

¿QUE ES LO QUE HACE PARA MANTENER SU PROBLEMA?:

- Todo tipo de dietas basadas en la motivación y la voluntad, que tienden a cambiar su estado de sufrimiento y a remarcar su falta de voluntad, fracasando de nuevo.
- Todo tipo de adiestramiento del control de la compulsión de comer. Es como intentar contener la crecida de un río.: En un principio lo consigue, pero después el agua se agolpa hasta tal punto que arrolla cualquier dique.

Cómo dijo Albert Einstein, DE LOCOS ES HACER LO MISMO Y PRETENDER UN RESULTADO DISTINTO.

No eres tú que no tienes capacidad, sino la solución que estas aplicando la que no es la idónea.

Veremos qué solución nos propone la Terapia de Intervención Estratégica en estos casos.

El taller está a cargo de Jordi Ysàs *Terapeuta en Intervención Estratégica*

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p><b>CONSULTA TERÀPIA ESTRATÈGICA</b></p> <p><b>Jordi Ysàs</b><br/><b>Terapeuta en Intervenció Estratègica.</b><br/><b>638 497 643</b><br/><b>jordiyas@gmail.com</b><br/><b><a href="https://terapiaestrategicabcn.wordpress.com">https://terapiaestrategicabcn.wordpress.com</a></b></p> |  |
|---|--|---|