

Σε ποια κατηγορία δικαιολογιών ανήκει η **καταφυγή** σου στο φαγητό; *

* από το βιβλίο Body Esteem της Sherri Dawson

Η σχέση μας με το φαγητό είναι μια πολύ προσωπική υπόθεση που δεν αφορά σε κανένα.

Η αγάπη για το σώμα μας και το ποιοι είμαστε θα πρέπει να είναι ανεξάρτητα από την μορφή, τα κιλά ή την παρουσία που το σώμα μας έχει. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι οι επιδρομές στο ψυγείο συχνά δεν μας ενοχλούν ως αδυναμία να κρατήσουμε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα. Αυτό δεν σημαίνει ότι η κατανάλωση junk food δεν μπορεί να μας φέρει στα όρια του να πούμε "αρκετά!" Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ποιες συνήθειες μας κάνουν να καταφεύγουμε σε υπερβολές και ποιες μας δυσκολεύουν τη ζωή.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές από τις δικαιολογίες ή τις αυτοματοποιημένες αντιλήψεις του μυαλού που δεν μας αφήνουν να ξεκολλήσουμε από το binge eating. Διαλέξτε αυτές που ισχύουν για σας και πάρτε μέρος στο επόμενο workshop για την ψυχολογία της διατροφής από την The Healing Tree community.



Το φαγητό ως ανταμοιβή

Ως παιδιά, οι γονείς σας μπορεί να σας χάριζαν γλυκίσματα και φαγητά, ως ανταμοιβή για μια καλή πράξη ή ένα γεγονός, πχ. καλοί βαθμοί στο σχολείο, καλή διαγωγή κ.λ.π. Ως ενήλικες, μπορεί να επιβραβεύετε τον εαυτό σας με φαγητό μετά από μια προαγωγή, ένα καλό νέο ή μια δύσκολη μέρα που πέρασε.

Το φαγητό ως υποκατάστατο αγάπης / αφοσίωσης / σεξ

Το φαγητό μπορεί να λειτουργήσει καταπραϋντικά μετά από μια απογοήτευση. Συχνά οδηγούμαστε στο να γεμίζουμε το συναισθηματικό «κενό» με φαγητό.

Περισσότερα κιλά = κοίταξέ με / δώσε μου σημασία;

Χρειαζόμαστε προσοχή από τους ανθρώπους που αγαπάμε και πολλοί άνθρωποι μπορεί να φτάνουν στα άκρα προκειμένου να την αποκτήσουν.

Όταν τα κιλά σε κάνουν "αόρατο"

Κρυβόμαστε πίσω από τα κιλά μας και τα φαρδιά ρούχα. Το πάχος γίνεται δικαιολογία για να μείνουμε μέσα, να μη συναντάμε κόσμο, να μη πηγαίνουμε στη θάλασσα, να μην επικοινωνούμε με τους άλλους.

Τα κιλά ως εικόνα σωματικής δύναμης

Μπερδεύουμε τη δύναμη και το σθένος με το πάχος. Πιστεύουμε πως τα κιλά είναι σημάδι υγείας και καλής ανάπτυξης (π.χ. θα τα πάρει σε ύψος).



Το φαγητό ως καταπραϋντικό

Όταν ήμασταν μωρά, οι γονείς μας προσπαθούσαν να μας ταΐσουν κάθε φορά που κλαίγαμε, ανεξάρτητα από το αν το φαγητό αποτελούσε ανάγκη εκείνης της στιγμής. Πολλές οικογένειες, συνεχίζουν να συμπεριφέρονται στα παιδιά τους σαν να είναι μωρά: φτιάχνοντας το αγαπημένο τους φαγητό, όταν αυτά είναι λυπημένα ή αγοράζοντας γλυκά και αναψυκτικά, για να καταπολεμήσουν τις κακοκεφίες.

Το φαγητό ως εξαναγκασμός

Πολλές οικογένειες απαγορεύουν στα μέλη τους να «πειραματιστούν» με το φαγητό, χλευάζοντάς τους για τις επιλογές τους, επιβάλλοντας συγκεκριμένες δίαιτες.

Το κακό φαγητό ως έλλειψη φαντασίας στην κουζίνα

Αρκετές οικογένειες δεν γνωρίζουν πώς να υιοθετήσουν μια πιο υγιεινή διατροφή ή θεωρούν πως δεν έχουν το χρόνο να μάθουν κάτι τόσο δύσκολο ή νεωτεριστικό.



Το φαγητό ως παραίτηση

Πολλοί άνθρωποι αδυνατούν να φτιάξουν ένα καλύτερο διατροφικό πρόγραμμα επειδή οι συνθήκες στη ζωή τους δεν τους βοηθούν, π.χ. εξαρτητικές συμπεριφορές, χαμηλή αυτοεκτίμηση, φόρτος εργασίας ενώ δεν υπάρχει το υποστηρικτικό δίκτυο που θα συνοδεύσει τις προσπάθειές τους.

Το φαγητό που θυμίζει «μανούλα»

Ποια εικόνα μας έρχεται στο μυαλό όταν ακούμε τη λέξη «μαμά»; Η μαμά έχει μια ζεστή αγκαλιά για όλους και συχνάζει στην κουζίνα. Είναι κακό αυτό; Μόνο όταν το φαγητό έρχεται υπό τη μορφή «μια μπουκίτσα για τη μανούλα», ακριβώς όπως συνέβαινε και στην παιδική μας ηλικία.

«Τρώω όσα δεν μπορώ να εκφράσω»

Ο θυμός που στρέφεται προς τα μέσα, μετατρέπεται – ανάμεσα σε άλλα – και σε φαγητό. Τι όμως είναι αυτό που μας θυμώνει; Τι θα λέγαμε αν δεν μπορούσαμε να... το φάμε;

Το γρήγορο φαγητό που ονομάζεται «έτσι είναι η ζωή»

Όταν ο τρόπος ζωής γίνεται δικαιολογία για να τρώμε γρήγορα, αγχωμένα και όρθιοι πριν την επόμενη συνάντηση.

