

Ψυχαναγκαστικό Φαγητό - Προσωπικότητα του ατόμου



Από την
Μαρκέλλα Καφλιμασιά,
 Ψυχολόγο, Επιστημονικά
 Υπεύθυνη Τμήματος
 Ψυχολογικής Υποστήριξης
 Ιατρικού Π. Φαλήρου

Στις μέρες που ζούμε, ο ψυχαναγκαστικός τρόπος σίτισης τείνει να γίνει ένα οδυνηρό και συνεχώς αυξανόμενο πρόβλημα. Σχεδόν νέος τρόπος ζωής. Το φαγητό συχνά χρησιμοποιείται σαν ένα είδος «διοδίων» που μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε, σε βραχυπρόθεσμη βάση, δύσκολα συναισθήματα και συναισθηματικά προβλήματα. Στην αρχή ξεκινά σε διέξοδο. Στη συνέχεια μπορεί να γίνει «ναρκωτικό», με τη μορφή της ψυχολογικής έξης, ώστε να καθυστεράσουμε την ανησυχία που προκαλούν συναισθήματα με τα οποία δεν έχουμε έρθει αντιμέτωποι και δεν τα έχουμε συνειδητοποιήσει.

Τα άτομα που τρώνε με ψυχαναγκαστικό τρόπο συνήθως δεν έχουν επαφή με τα σωματικά μηνύματα που δηλώνουν την πείνα ή τον κορεσμό. Ψάχνουν να βρουν στο φαγητό την ικανοποίηση κάθε είδους ανάγκης που προκύπτει από μη συνειδητές διεργασίες και συγκρούσεις.

Η κατανάλωση του φαγητού και η απασχόληση με την τροφή καμουφλάρουν τα προβλήματα που υποκρύπτονται. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι **η τροφή που τρώμε, ο τρόπος που τρώμε και το πώς αισθανόμαστε για το φαγητό είναι μια αντανάκλαση του ποιο είμαστε.**

Για παράδειγμα, το σώμα μιας γυναίκας θεωρείται ένας από τους λίγους πολιτισμικά αποδεκτούς τρόπους που έχει για να εκφράσει τον εαυτό της. Παρόλα αυτά η έκταση αυτής της έκφρασης περιορίζεται εξαιτίας μίας αντίφασης. Το άγχος να έχει συγκεκριμένη εμφάνιση ώστε να ταιριάζει με το πρότυπο της λεπτής σιλουέτας που επιτάσσει η μόδα στις μέρες μας.

Η ρίζα του ψυχαναγκαστικού φαγητού στις γυναίκες βρίσκεται στη θέση που έχουν στην κοινωνία. Το ΑΔΥΝΑΤΟ ΣΩΜΑ είναι ο Νέος Θεός! Με το διαρκή βομβαρδισμό που δέχονται από άρθρα, διαφημίσεις, τηλεόραση, στήλες μόδας και συμβουλευτές σε θέματα «λίφφ στάιλ» τα οποία προωθούν το αδύνατο σώμα ως λύση ζωής σε άτομα με χαμηλή αυτοπεποίθηση, λίγες γυναίκες, κάτω από τα σαράντα, είναι ικανοποιημένες με το σώμα τους.

Έτσι, αποκτούν έμμονη ιδέα με το σχήμα: υγεία = λεπτό σώμα = ευτυχία = διαίτα, με αποτέλεσμα να εφαρμόζουν μια λάθος τακτική. Να «αγοράζουν» από το διαδίκτυο και από βιβλία ολισθένα και περισσότερη πληροφόρηση και συμβουλές για μόνιμη μείωση βάρους για την προβολή ενός τέλει σώματος. Η επιτυχία, η ομορφιά, ο πλούτος, η αγάπη,





αιδή, επειδή, επιπροσθέτως, γίνεται και σημείο εκκίνησης για έναν κύκλο στέρησης, ο οποίος σε κάποιο σημείο, σε μια μέρα, μια εβδομάδα, ένα μήνα, ή ακόμα και σε έξι μήνες, εκρήγνυται σε ψυχαναγκαστικό φαγητό, και βουλημικά επεισόδια. **Οι δίαιτες συνήθως μετατρέπουν ανθρώπους που διατρέφονται κανονικά σε ανθρώπους που φοβούνται το φαγητό.**

Σπάνια τους βοηθούν να χάσουν βάρος, ακόμα και να επανεκπαιδεύσουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Ο έλεγχος οδηγεί σε αυξημένο εγκλιωτισμό.

Αλήθεια έχουμε επίγνωση της τροφής? Τι είναι το ψυχαναγκαστικό φαγητό?

Ψυχαναγκαστικό φαγητό σημαίνει να τρώμε άσχετα από τα σωματικά-φυσιολογικά μηνύματα πείνας ή κορεσμού. Στην πραγματικότητα σημαίνει «είμαι τόσο εκτός επαφής με το σώμα μου ώστε αυτοί οι μηχανισμοί να καταστέλλονται». Σαν συνέπεια το φαγητό βιώνεται σαν κάτι σχεδόν μαγικό, διαποτισμένο

ότι τα πράγματα, στην ζωή τους θα ήταν πολύ καλύτερα για αυτές αν ήταν λεπτές.

Πολλές γυναίκες που έχουν υπάρξει υπέρβαρες για πολλά χρόνια αισθάνονται «άσχημες», μη αποδεκτές. Υποτιμούν το μέγεθός τους. Είναι εντελώς αποθαρρυνμένες ακόμα και για το αν είναι ικανές να χάσουν βάρος. **Κάποιες άλλες** ανεβοκατεβαίνουν την κλίμακα βάρους, με ένα μάζημουμ διακύμανσης 30 κιλών, κάνουν δίαιτα σποραδικά και τρώνε υπερβολικά, ακανόνιστα. Παρατρώνε... σε σταθερή βάση.

Υπάρχουν και οι γυναίκες που υπολογίζουν το μέγεθός τους σε εβδομαδιαία, ημερήσια, μερικές φορές και σε ωριαία βάση, καταβροχθίζουν σημαντικές ποσότητες φαγητού που τις κάνουν εμετό. Αυτό το μοτίβο-σχήμα είναι η ψυχογενής βουλημία / ανορεξία (bulimorexia). Πολλή ήλιες από αυτές αισθάνονται άνετα να μιλούν για τον τρόπο που το χειρίζονται. Φοβούνται ότι αν αποκαλύψουν ποια είναι η σχέση τους με το φαγητό, θα έχουν ως συνέπεια την απώλεια του ελέγχου,

η σεξουαλικότητα και η ευτυχία προωθούνται ως συνδεδεμένα με ένα αδύνατο σώμα. Σε εξάρτηση με αυτό, το λεπτό σώμα μετατράπηκε σε φετίχ, πουλώντας ανασφάλεια για το σώμα στις γυναίκες και παράλληλα όλο και περισσότερο και σε άντρες.

Το λεπτό σώμα μπορεί να θεωρείται στις μέρες μας ως απάντηση σε δύσκολες κοινωνικές και προσωπικές περιστάσεις, όπως σε μια άτυχη συνάντηση, ένα απογοητευτικό Σαββατοκύριακο, μια ανασφαλή εργασία, μια απάισια μέρα με τα παιδιά, ένα καυγά με τον/την σύζυγο, ένα κακό αποτέλεσμα στις εξετάσεις.

Η απάντηση που συνήθως προτάσσουν γυναίκες σα λύση στα προβλήματα εκφράζεται συχνά με φράσεις όπως «αν ήμουν λεπτή» ή «θα χάσω βάρος αυτήν την εβδομάδα».

Εξαιτίας της πίεσης να έχουν μικρό σωματικό βάρος, «να είναι λεπτές», πολλές γυναίκες, χωρίς ιστορικό διατροφικών προβλημάτων στην παιδική ή εφηβική ηλικία, έχουν μεγάλες πιθανότητες να αναπτύξουν τώρα προβλήματα, λόγω των περιορισμών και της πίεσης της δίαιτας που υπαγορεύει το πότε και πώς πρέπει να τρώνε.

Πάντα υπάρχει μια καινούργια δίαιτα να δοκιμάσουν, με τη δυνατότητα η δίαιτα αυτή να φέρει μαζί της, σαν συνοδευτικά, την ευτυχία, την επιτυχία, την αγάπη και την υγεία. Όμως, αυτά τα σχέδια αποτυγχάνουν, όχι μόνο επειδή η δίαιτα δεν μπορεί να αποφέρει τα καλά,

Τα άτομα που τρώνε με ψυχαναγκαστικό τρόπο συνήθως δεν έχουν επαφή με τα σωματικά μηνύματα που δηλώνουν την πείνα ή τον κορεσμό.

με τη δύναμη να μας κάνει να νοιθώσουμε καλύτερα, να καταπνίγει συναισθήματα, να παρέχει ανακούφιση, να προκαλεί το αίσθημα της ισχύος και ούτω καθεξής. Την ίδια στιγμή, δημιουργεί στη φαντασία σαν αντίφαση, την αίσθηση, ότι είναι πιο ισχυρό από το πρόσωπο που το τρώει. Τότε μπορεί να προκαλέσει τρομερές συνέπειες.

Ένα άτομο που τρώει ψυχαναγκαστικά αισθάνεται εκτός ελέγχου σχετικά με αυτό που τρώει.

Το ψυχαναγκαστικό φαγητό προκύπτει καταρχήν από την επιθυμία να αηλιάξει κάποιος μέγεθος επειδή αισθάνεται υπερμεγέθης. Η επιθυμία, συχνά εκφράζεται με εναλλασσόμενη διατροφική στέρησης και βουλημίας. Κάτι που παρουσιάζεται περισσότερο σε γυναίκες με ποικιλία τρόπων. Γυναίκες περιγράφουν

ή ότι θα πιεστούν να εγκαταλείψουν την μέθοδο που έχουν συνήθει να χειρίζονται τον εαυτό τους. Είναι απεισισμένες γιατί αισθάνονται ότι η χρήση καθαρτικών μετά από πολυφαγία είναι ο μόνος τρόπος για να μείνουν λεπτές.

Το πάχος είναι μια εξωλεκτική επικοινωνία. Πολλά συναισθηματικά θέματα συνδέονται με το φαγητό. Συχνά δεν τρώμε απλώς για ευχαρίστηση και ικανοποίηση των βιολογικών μας αναγκών. **Το ψυχαναγκαστικό φαγητό συχνά έχει τις ρίζες του στην προσωπική μας ιστορία.**





Το δικό σας διατροφικό σχήμα μπορεί να ανοίξει νέες απαιτήσεις για σας. Σκεφθείτε ότι κάθε διατροφική εμπειρία θα μπορούσε να είναι μια πρόκληση για αλληλαγή. **Παρέμβετε, μην επαναλάβετε αυτή την προσωπική ιστορία.** Η απάντηση στα ερωτήματα αυτά θα ήταν ένα

σημαντικό βήμα για καθένα από εμάς που βιώνει τις πιέσεις της καθημερινότητας, με αποτέλεσμα να καταφεύγει στο φαγητό τρώγοντας με ψυχαναγκαστικό τρόπο.

Το ψυχαναγκαστικό φαγητό, ίσως να είναι η εύκολη διέξοδος για σημαντικά ζητήματα. Το πάχος δεν θα φύγει έτσι απλά. Η αντιπαράθεση

με τον εαυτό μας είναι ένα κρίσιμο ζήτημα. Καλύπτουμε το πρόβλημα τρώγοντας με βουλιμία, πιστεύοντας ότι μπορούμε να «σκεπάσουμε» και συχνά να κατευνάσουμε δύσκολα συναισθήματα. Εάν κοιτάξουμε

γίνονται λιγότερο εξουθενωτικά. Το φαγητό δεν μπορεί να διώξει τα συναισθήματα. Αν επιτρέψετε στον εαυτό σας να νιώσει το συναίσθημα, όπως το θυμό, τη θλίψη την αγάπη, τον πόνο, τότε γεμίζετε μια τρύπα ή μια λαχτάρα που δεν θα μπορούσε ποτέ να ικανοποιηθεί. Αυτό συνήθως είναι το κεντρικό σημείο εστίασης στη σχέση με τις **τροφές και τις διαθέσεις.**

Η τροφή δεν μπορεί να κάνει τα συναισθήματα να φύγουν. Δεν μπορεί να κάνει τα πράγματα καλύτερα, δεν μπορεί να γεμίσει το οποιοδήποτε κενό υπάρχει μέσα μας. Η τροφή μπορεί μόνο να κρύψει τη διαδικασία της εσωτερικής μας ζωής.

Για να νικήσουμε το ψυχαναγκαστικό φαγητό χρειάζεται να συμφιλιώσουμε τα συναισθήματά μας με το σώμα μας.

Τρόποι αντιμετώπισης

Συμβουλευτική Ψυχολογική Υποστήριξη σε συνδυασμό με ποιοτική διατροφή σε εξατομικευμένη βάση. ♦

Σκεφθείτε γύρω από τη συναισθηματική κατάσταση την οποία θα ευχόσαστε να επιτύχετε με το φαγητό.

- Είναι η λύση?
- Τι θέλετε για να βάλετε τέλος στη συνήθεια να τρώτε με βουλιμία?
- Το φαγητό σας τί προσπαθεί να εκφράσει?
- Το πάχος σας τί λέει στους άλλους?
- Τι θα ήταν τόσο δύσκολο που θα σας εμπόδιζε να αντιμετωπίσετε αυτά τα συναισθήματα εάν ήσαστε αδύνατη/αδύνατος.
- Για ποιο λόγο το πάχος μπορεί να σας κάνει να ντρέπεστε?

Το ψυχαναγκαστικό φαγητό προκύπτει καταρχήν από την επιθυμία να αλληλαγή κάποιος μέγεθος επειδή αισθάνεται υπερμεγέθης. Η επιθυμία, συχνά εκφράζεται με εναλλαγή διατροφικής στέρησης και βουλιμίας.

Πίσω από τη συμπεριφορά, τότε θα δούμε τί συναισθήματα κρύβονται. Η διαδικασία αυτή απαιτεί υπομονή και επιμονή. Καθένας μας έχει διαφορετικό ρυθμό. Δώστε σημασία στο δικό σας συναισθηματικό ρυθμό και επιτρέψτε του να αναδυθεί.

Τα ταμπού δεν καταργούν για παράδειγμα τον θυμό. Αντιθέτως, τα συναισθήματα μεταφέρονται σε πολιτισμικά αποδεκτές μορφές για παράδειγμα σε συμπτώματα κατάθλιψης, «γκρίνια», απόσυρση. Ο θυμός δεν μπορεί να εκφραστεί άμεσα και τότε εκφράζεται μέσω του σώματος. Τότε το πάχος «μιλάει» για μας. Σωρεύει φαγητό σ' έναν αγώνα να εμποδίσει τα αισθήματα ενέργειας να εκραγούν.

Αυτή είναι συνήθως η διαδικασία πίσω από το ψυχαναγκαστικό φαγητό. Η συγκάλυψη των συναισθημάτων που οι άλλοι θεωρούν απαράδεκτα. Όταν «αγγίζονται» τέτοια συναισθήματα μπορεί να γίνουν τραχιά και οδυνηρά. Καθώς τα βιώνουμε, συχνά με τη βοήθεια ενός ειδικού,

