



PREHRANJEVANJE IZ ČUSTVENIH RAZLOGOV

Odvečni kilogrami niso zgolj »neestetski in nepotrebni«. Večkrat je njihova vloga tudi ta, da služijo bodisi kot zaščita ali kot obramba. To pomeni, da smo lahko med procesom izgubljanja telesne teže bolj občutljivi in ranljivi. Če te ranljivosti ne uspemo ozavestiti, se pogosto zgodi, da izgubljene kilograme nadoknadimo. Telo teži k vzpostavitvi prvotnega stanja, ki predstavlja ravnotežje in varnost. Nihanje telesne teže pa je navadno posledica prekomernega poseganja po hrani.



KAJ POMENI PREHRANJEVANJE IZ ČUSTVENIH RAZLOGOV?

Prehranjevanje iz čustvenih razlogov je stanje, kjer se hrana uporablja kot neuspešen poskus, da bi izpolnili čustvene potrebe. Hrana tako postane regulator čutenj – pomirja v stresnih situacijah, tolaži v primeru osamljenosti, »pocrklja«, ko si zaželimo nežnosti in zaposli, ko nam je dolgčas. Vsak se kdaj pa kdaj sooči z obdobji, ko posega po hrani iz naštetih razlogov. Epizode »čustvenega prehranjevanja« se lahko pojavljajo le krajša obdobja v življenju, predvsem, ko smo izpostavljeni stresnim situacijam ali smo pred pomembnimi življenjskimi izzivi. Stanje se ponavadi normalizira »samo po sebi«, lahko pa traja tudi daljša obdobja in preide v kronično obliko. Takrat telo ne uspe več slediti hitrim nihanjem in odvečni kilogrami se začnejo vztrajno nabirati.

Ko poseganje po hrani iz čustvenih razlogov preide v »navado«, se pojavi še druga, nevarnejša plat – ob takšnem početju se sicer počutimo trenutno pomirjeni, a hkrati tudi izdani, razočarani in nemočni. Krivimo se, ker s tem početjem ne moremo prenehati, ker se ponovno nismo bili zmožni upreti oz. se imeti pod kontrolo. Za mehanizmom, kjer se izmenjujeta pretirana kontrola in nekontrolirano popuščanje, je v ozadju pogosto lažno prepričanje, da je možno zgolj z nadzorom lastne prehrane in kilogramov nadzirati tudi srečo in zadovoljstvo. Tako imamo lahko občutek, da se imamo pod nadzorom, v naslednjem trenutku pa popolnoma izgubimo nadzor. Mislimo, da bomo lahko stvari uredili zgolj z močjo volje, vendar je v ozadju še veliko drugega.



»Čustveno prehranjevanje« namreč ni problem šibke volje in kontrole, pač pa predvsem pomanjkljivega zavedanja, zakaj se to dogaja - kaj nas pripelje do tega, da raje posežemo po hrani, namesto da bi se soočili z določeno »težko« situacijo, čustvenim stanjem oz. mislijo. Prehranjevanje iz čustvenih razlogov je posledica izgube stika s sabo - nesposobnosti prepoznati in identificirati telesne potrebe, želje ter lastna čustva. Do prekinitve stika s sabo lahko pride zaradi nepredelanih travmatičnih doživetij ali zgolj dejstva, da nismo bili nikoli dovolj upoštevani ali priznani – bodisi zaradi vzgoje ali situacij, ki so nam krojile življenje.

DINAMIKA »ČUSTVENEGA PRENAJEDANJA«

Poglejmo torej dinamiko, ki je v ozadju »čustvenega prenajedanja« in odvečnih kilogramov ter kako se le-ta odraža na različnih nivojih oz. odnosih, ki jih vzpostavljamo.

▪ Odnos do hrane:

Hrana začne v našem življenju zasedati preveliko vlogo, poseganje po njej postane nenadzorovano oz. lakota ni več posledica fiziološke potrebe. Hrana lahko postane nadomestek za odnose, obliž za čustvene rane, smisel v nesmislu.

Odnos do hrane lahko simbolično odseva tudi naš odnos do življenja, do samega sebe, do situacij in ljudi, s katerimi prihajamo v stik.

Težnja po pretiranem nadzoru oz. izguba kontrole nad hranjenjem in kilogrami lahko tako odraža strah pred nepredvidljivostjo življenja, poskus regulacije vplivov iz okolja, bolečih spominov ali občutij. Kaže se lahko kot potreba po nadziranju lastnih odzivov, čustev ali ljudi okoli nas.

Spodnja razpredelnica vam bo pomagala prepoznati, iz katerih vzgibov posegate po hrani. Opisuje nekaj pglavitnih razlik med fiziološko lakoto, ki izvira iz potreb telesa in čustveno lakoto, ki uravnava »neprijetna« čustvena stanja.

ALI POSEGATE PO HRANI IZ ČUSTVENIH RAZLOGOV?

ČUSTVENA LAKOTA

Je nenadna. Trenutek prej sploh ne mislite na hrano, naslednjo sekundo pa se počutite nevzdržno lačne. Stopnja lakote se zviša v kratkem časovnem obdobju.

FIZIOLOŠKA LAKOTA

Je postopna. Vaš želodec se oglašča. Eno uro kasneje ste še bolj lačni – občutek lakote se počasi stopnjuje.

Hrepenite po določeni vrsti hrane kot npr. testenine, čokolada, kruh, čipsi – nobena nadomestna hrana vas ne bo potešila.

Zaznate jo »v glavi«. Hrepenenje po hrani, ki temelji na čustveni osnovi se dogaja v ustih in umu. Vaš um je prezaseden z mislijo o hrani, ki si jo trenutno želite.

Je nujna. Morate jesti ZDAJ, ta trenutek! Pojavi se nenadna želja, da bi nemudoma prekrili vso bolečino z zaužito hrano.

Je povezana z vznemirljivimi čustvenimi stanji. Šef se zadere na vas, otroci imajo probleme v šoli, mož je nerazpoložen, itd. Pojavi se v povezavi z neko vznemirjajočo situacijo.

Vključuje avtomatično ali ne-zavestno prehranjevanje, ki zgleda tako, kakor bi vam roka nekoga drugega »tlačila« hrano v usta. Lahko sploh ne opazite, da ste pravkar pojedle celo vrečo piškotov.

Ne ustavite se, ko ste siti. Prenajedanje strmi po temu, da prekrije boleča čustva. Jeste, da bi utišale neprijetna čustva. Nadaljevale boste, četudi bo vaš želodec popolnoma poln ter boste kar naprej posegale po hrani.

Počutite se krive, ker jeste. Paradoks je v temu, da se čustveno prehranujete, da bi se počutile bolje, konča pa se tako, da se izdate prav s tem, ko posežete po hrani – še posebno kadar uživate »prepovedano« hrano. Obljubite si: jutri bom začela telovaditi, šla ponovno na dieto, preskočila obroke itd..

▪ **Odnos do telesa:**

Na kakšen način poskrbimo za svoje telo? Mu privoščimo dovolj telesnih aktivnosti oz. počitka, ko ga potrebuje? Ga preskrbimo z zadostno količino hrane ob pravem času? Ali zaznamo in se odzovemo na sporočila, ki nam jih neprestano daje?

Kakor preko telesa zaznamo osnovne biološke potrebe - npr. vemo, kdaj smo lačni, katera hrana nam trenutno paše in kdaj smo siti, nam le-to tudi na ostalih področjih daje pomembne informacije. V medosebnih stikih nam telo daje signale, ki nas opozarjajo na to, kakšno je trenutno čustveno ozračje, kakšne so naše potrebe (po bližini, varnosti) in kdaj so bile naše meje prekoračene. Preko telesa zaznamo različna čustvena stanja, kot so jeza, strah, veselje, sram, ipd.. Stik s telesom torej vpliva na to ali bomo znali prisluhniti svojim potrebam, prepoznati različna čustvena stanja in ali bomo znali poskrbeti zase v odnosih (vzpostavljati bližino in postavljati meje).

Tolerirate različno hrano. Imate sicer določene preference, ampak ste prilagodljivi in odprti za alternativne izbire.

Zaznate jo v želodcu. Prepoznavna je po senzacijah v želodcu – čutite praznino, kruljenje, in celo bolečino v želodcu.

Je potrpežljiva. Želeli bi potešiti občutek lakote čim prej, vendar to ne pomeni, da morate jesti prav zdaj, v tem trenutku.

Nastane iz fizične potrebe. Pojavi se, ker je preteklo od vašega zadnjega obroka že 5-4 ur. Če ste predolgo lačni, lahko občutite blag glavobol ali znižanje energije.

Vključuje zavestno izbiro in uživanje hrane. Zavedate se občutka, ki vam ga hrana vzbudi na krožniku, okus, ki ga ima v ustih in občutka v želodcu. Zavestno izberete ali boste pojedli celo porcijo ali samo polovico.

Ustavite se, ko ste siti. Želja po hrani izvira iz potrebe nahraniti in vzdrževati telo. Takoj, ko je ta potreba zadovoljena, prenehate jesti. Tudi če se kdaj prenajeste, zaradi tega nimate nevzdržnega občutka krivde in vam to ne načenja samopodobe. Ne razmišljate, da zaradi tega dejanja niste vredne, dobre...

Zavedate se, da je hrana potrebna. Zaradi uživanja hrane ne doživljate občutkov krivde n sramu. Zavedate se, da je uživanje hrane, kakor dihanje zraka - potrebno za preživetje.



»Bolj okroglo telo*« lahko nezavedno izraža potrebo po varnosti, strah pred intimo ali pred tem, da bi bili privlačni. Odvečni kilogrami lahko tudi predstavljajo meje, ki si jih drugače ne znamo postaviti – z namenom, da bi se zaščitili. Lahko izražajo notranje nelagodje, ki mu je dovoljeno priti na dan le na takšen način. Če ti nezavedni vzgibi ostanejo neozaveščeni, lahko delujejo kot ovira pri izgubi odvečnih kilogramov.

- **Odnos do misli in čustev:**

Kakor je pomembno, katero hrano uživamo, tako je tudi pomembno, kakšne misli in čustva so naša vsakodnevna hrana ter kakšna prepričanja kreirajo našo realnost.

Za odvečnimi kilogrami se ponavadi skrivajo neizražena ali globoko potlačena čustva. Poseganje po hrani lahko služi kot regulator bolečine, razočaranja ter drugih »negativnih« občutij, kot so jeza, praznina, osamljenost, itd.. Lahko so to čustva, ki so vezana na pretekle dogodke in se, npr. v otroštvu, zaradi njihove silovitosti z njimi nismo bili sposobno soočiti. Lahko so to stare zamere, izdajstva, občutki razgaljenosti ali bolečine, ker smo bili nemočni ali so bile naše meje nespoštovane.

Dogodek, ki se je zgodil pred leti, ima lahko še vedno enako močan čustveni naboj, če ni bil primerno »predelan«. Potlačena čustva se vedno znova udejanjajo v življenju in kreirajo našo prihodnost. Nerazrešene bolečine, zamere in jeza so čutenja, ki so označena kot »negativna« in jih zato toliko težje začutimo, izrazimo ali si jih priznamo. Obsesivno ukvarjanje s telesnim videzom ali borba s hrano imajo pogosto vlogo, da preusmerijo pozornost in prekrijejo »nesprejemljiva« čustva oz. da ublažijo njihovo silovitost. Varneje se je jeziti nase kot na nekoga drugega, varneje je biti nezadovoljen s sabo kakor s situacijo v družini, službi, ipd..



Zato je ključno dati čutenjem »bivanjsko pravico« in jim dovoliti, da pridejo na dan, o njih spregovoriti in jih začeti izražati. Ob tem je pomembno ozavestiti tudi miselni proces, ki podpira ohranjanje teh vzorcev obnašanja in čustvovanja. Ozaveščanje čustvene dinamike in miselnih vzorcev, ki stojijo za prekomernim poseganjem po hrani, pripomore k lažjemu izgubljanju odvečnih kilogramov oz. ohranjanju primerne telesne teže.

▪ **Odnos do drugih:**

Kako poskrbimo zase v odnosih, v katerih se nahajamo? Ali tudi tu večkrat samo požiramo stvari in bi namesto obsedene kontrole tega, kar pojemo, morali enostavno reči »ne«?

Če pri »čustvenem prehranjevanju« vidimo le individualno razsežnost, ne da bi upoštevali tudi odnose, v katerih se nahajamo (družinski sistem, delovno okolje, socialno okolje), lahko spregledamo pomembne faktorje, ki nam razkrivajo, zakaj je problem nastal in kako se še naprej vzdržuje.

Neravnovesje na področju odnosov se lahko kaže v tem, da si ne znamo poiskati primerne podpore, si zgraditi zadovoljujočih odnosov ali postaviti mej, ki bi nam omogočile zaščito. Večkrat prav zaradi neustreznega postavljanja mej in slabe samopodobe nezavedno prevzamemo nase konflikte ali nerazrešeno dinamiko, ki vlada v družini ali skupini ljudi in jo bodisi ponotranjimo (depresija, nemir, nezadovoljstvo s svojim videzom) ali pa jo odigravamo navzven oziroma vedenjsko uprizarjamo (prenajedanje).

Prelagamo odgovornost za naše lastno počutje na »nesrečno« otroštvo, nenaklonjeno usodo, na nerazumevajočega moža, prezahtevnega šefa, potrošniško družbo, ki diktira »ideal lepote«?

Vedenjski vzorec poseganja po hrani zaradi čustvenih vzrokov je lahko tudi »podedovan« kot način razreševanja stisk, ki so se ga posluževali tudi ostali družinski člani. Pomembno se je zunanjih vplivov zavedati, jih prepoznati in se od njih razmejiti. Občutja nemoči v sedanosti in misli, da se ne da ničesar spremeniti, so lahko le odraz otroške nemoči in nezaščitenosti, ki smo jo doživljali v preteklosti.

KAKO PRENEHATI S »ČUSTVENIM PREHRANJEVANJEM«?

Čustveno prenajedanje je izziv - priložnost, da vzamemo življenje v svoje roke in da postanemo zanj odgovorni. K reševanju problema je potrebno pristopiti celostno; poskrbeti za telo, čustva, misli in odnose.

Če imate probleme s telesno težo iz zgoraj naštetih razlogov, je v procesu izgubljanja telesne teže, poleg spremembe prehrabnih in gibalnih navad, potrebno poseči tudi na področje čustvene dinamike in miselnih vzorcev, odnosa do lastnega telesa, odnosa do drugih, načinov soočanja z življenjem in spoprijemanja s stresnimi situacijami. Pogledati je potrebno kako »sabotirate« sami sebe - predvsem na nezavedni ravni - v svetu čutenj in doživljanj, ki ga izoblikujejo zgodnje življenjske izkušnje, nenapisana pravila, ki vladajo v določeni družini (pravila obnašanja, izražanja čustev, odprtosti oz. rezerviranosti do zunanjega sveta) ter čustvena dediščina prejšnjih generacij. Vse to nas namreč nezavedno pogojuje in aktivno pripomore k ohranjanju natanko določenih vzorcev v sedanosti.



Odkrito soočenje s samim seboj, ki vključuje zgoraj našteta področja, pripomore k temu, da se potreba po hrani in posledično kilogrami vrnejo v normalno stanje, kvaliteta življenja pa se občutno izboljša.

Anina Derkovič, spec. zak. in druž.ter.

Literatura:

Gostečnik, C., Relacijska družinska terapija

Heller, R.F., Heller, R.F., Duhovna pomoč pri zasvojenosti z ogljikovimi hidrati

Virtue, D., Constant Craving : What Your Food Cravings Mean and How to Overcome Them

* kadar debelost ni posledica hormonskega neravnovesja, dednih vplivov ali kakšne druge organske okvare.