

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΦΑΕ ΜΕ
να σε
παρηγορήσω

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΦΑΕ ΜΕ **να σε** **παρηγορήσω**

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑ

Σειρά: ΕΥ ΖΗΝ

Τίτλος: ΦΑΕ ΜΕ ΝΑ ΣΕ ΠΑΡΗΓΟΡΗΣΩ

© Copyright ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ και

ΑΝΕΜΟΣ ΕΚΔΟΤΙΚΗ-ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΕΥ. ΤΕΛΛΙΔΗΣ

ΑΘΗΝΑ, ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2025

Τους δημιουργούς και τους τίτλους
στις σειρές της πεζογραφίας, της ποίησης και του θεάτρου
επιλέγουν οι συγγραφείς Γιάννης Φιλιππίδης και Μαρία Κωνσταντούρου.

Επιμέλεια-Διόρθωση χειμένου: Μαρία Κωνσταντούρου

Σχεδιασμός εξωφύλλου-Σελιδοποίηση: Νικόλας Τελλίδης

Εκτύπωση-Βιβλιοδεσία: Photounica

ISBN: 978-960-642-140-2

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή μέρους ή όλης της έκδοσης, η μεταφορά σε οποιοδήποτε ηλεκτρονικό αποθηκευτικό σύστημα ή η αναμετάδοση με οιασδήποτε μορφής ηλεκτρονικά, μηχανικά, φωτοτυπικά ή άλλα μέσα, χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη Ν. 2121/1993, καθώς και κανόνες του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν και στην Ελλάδα.

 **ανεμος**
ΕΚΔΟΤΙΚΗ

Σε όλους τους ανθρώπους που εμπιστεύτηκαν
να μοιραστούν την ιστορία τους μαζί μου.
Κάθε τους λέξη, κάθε τους σιωπή,
έγινε κομμάτι αυτού του βιβλίου.
Και σε κάθε αναγνώστη που αναζητά
ειρήνη με το σώμα του —
αυτό το βιβλίο είναι και δικό του.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	13
----------------	----

ΜΕΡΟΣ Α΄

Κατανοώντας το συναισθηματικό φαγητό

Κεφάλαιο 1

Η σιωπηλή συνήθεια – Τι είναι το συναισθηματικό φαγητό	21
--	----

Κεφάλαιο 2

Γιατί καταλήγουμε στο φαγητό;	25
-------------------------------------	----

Κεφάλαιο 3

Ποιες στιγμές σε τραβάνε στο ψυγείο	31
---	----

Κεφάλαιο 4

Τα συναισθήματα πίσω από την όρεξη	35
--	----

Κεφάλαιο 5

Ο εσωτερικός κριτής και η ντροπή τού «δεν έχω αυτοέλεγχο»	39
---	----

Κεφάλαιο 6

Η σχέση με το σώμα – Όταν το φαγητό γίνεται τιμωρία ή απόδραση	45
--	----

ΜΕΡΟΣ Β΄

Χτίζοντας μια νέα σχέση με το φαγητό

Κεφάλαιο 7

Τρώω για να με φροντίσω – Εισαγωγή στο Mindful Eating	55
---	----

Η ανάγκη για μια νέα σχέση με το φαγητό	55
---	----

Ο εγκέφαλος, το σώμα και η δύναμη της επίγνωσης	58
---	----

Πρακτική εφαρμογή στην καθημερινή ζωή	61
---	----

Άνθρωποι που άκουσαν ξανά το σώμα τους	64
Όταν η ζωή τρέχει – Mindful Eating σε μια πολυάσχολη καθημερινότητα	66
Όταν το στομάχι νιώθει πριν πεινάσει – Η συναισθηματική διάσταση του φαγητού	68
Οραματισμός – Αν το φαγητό γινόταν αγάπη	71

Κεφάλαιο 8

Τα πισωγυρίσματα – Όταν όλα μοιάζουν

να χάνονται	75
Δεν πας πίσω· πας πιο βαθιά	75
Όταν η ζωή τα φέρνει δύσκολα – Καθημερινά πισωγυρίσματα και πώς να τα διαχειρίζεσαι	79
Η επιστροφή – Το δώρο κάθε πισωγυρίσματος	83

Κεφάλαιο 9

Η αυτοσυμπόνια – Να μάθεις να μιλάς στον εαυτό σου

σαν να τον αγαπάς	87
Η φωνή μέσα σου	87
Πώς ξεκινά η πράξη της καλοσύνης	89
Όταν δεν την αντέχεις – Η ενοχή της καλοσύνης	93
Οραματισμός, συμφιλίωση και η καθημερινή πράξη της καλοσύνης	95

Κεφάλαιο 10

Η παρηγοριά του φαγητού – Όταν η πείνα

είναι ψυχή	99
Το φαγητό δεν είναι απλώς φαγητό	99
Να παρηγορείς χωρίς να τιμωρείς	101
Όταν το φαγητό γίνεται ο μόνος που μένει	103
Το δικαίωμα στην όρεξη – και η ντροπή που το σβήνει	105
Όταν σε πιάνει το «θέλω κάτι» – και δεν είναι φαγητό	106

Κεφάλαιο 11

Η ντροπή για το σώμα – Όταν δεν θέλεις να κοιτάξεις τον εαυτό σου

Η στιγμή μπροστά στον καθρέφτη	109
Από πού ξεκινά η ντροπή;	109
Η επιστροφή στο σώμα – χωρίς πόλεμο	111
Σώμα που ανήκει – και δεν απολογείται	114

Κεφάλαιο 12

Από τη συνήθεια στη σχέση – Πώς αλλάζει

πραγματικά η ζωή με το φαγητό	117
Μπορείς να τρως χωρίς ενοχή. Να ζεις χωρίς έλεγχο. Να υπάρχουν χωρίς μάχη	117
Όταν η μάχη με το φαγητό είναι η μάχη με τον εαυτό ..	117
Δεν έχεις ανάγκη άλλο ένα πρόγραμμα. Έχεις ανάγκη μια νέα γλώσσα	118
Οι 4 σταθερές της ρύθμισης χωρίς φαγητό	120
Η ελευθερία που δεν μοιάζει με έλεγχο	121
Ο αποχαιρετισμός στη μάχη και η αρχή της συντροφικότητας	123
Το γράμμα στον εαυτό σου – Ο άνθρωπος που έμεινε	124

Σημαντική σημείωση – Ο ρόλος

του πιστοποιημένου διαιτολόγου	127
Επίλογος	129

Εισαγωγή

Δεν γράφω αυτό το βιβλίο από τη θέση της ειδικού.

Γράφω από τη θέση ενός ανθρώπου που, δέκα χρόνια τώρα, έχει σταθεί απέναντι –και δίπλα– σε εκατοντάδες άλλους ανθρώπους. Άντρες και γυναίκες που, όπως κι εσύ ίσως, έχουν κουραστεί να παλεύουν με το σώμα τους. Με το φαγητό τους. Με την εικόνα τους. Με την ντροπή τους.

Δεν είσαι μόνος/μόνη. Κι αυτό δεν είναι μια φράση καλοπροαίρετη. Είναι διαπίστωση. Δεν είσαι ο μόνος που

- έχει φάει μόνος του, γρήγορα, κρυφά,
- έχει νιώσει ενοχή για μια μπουκιά, μια μπάρα, ένα γλυκό,
- έχει ανεβεί στη ζυγαριά και η μέρα του γκρεμίστηκε,
- έχει κλάψει γιατί δεν χωράει σε ένα παντελόνι,
- έχει πιστέψει πως η όρεξή του τον προδίδει,
- έχει προσπαθήσει να ξεκινήσει «από την αρχή» δεκάδες φορές.

Αυτό το βιβλίο γεννήθηκε ακριβώς από εκείνη τη συνάντηση. Όχι μεταξύ διατροφολόγου και διαιτωμένου, αλλά μεταξύ **ανθρώπου** και **ανθρώπου**.

Δέκα χρόνια απέναντι σε αυτό που δεν μετρίεται σε κιλά

Στην κλινική πράξη, είδα άτομα –κυρίως γυναίκες– να έρχονται με στόχο να χάσουν βάρος. Και πολύ σύντομα, διαπιστώναμε μαζί ότι το βάρος ήταν **η αφορμή. Όχι το θέμα.**

Το θέμα ήταν

- η σχέση με τον εαυτό,
- η επιθυμία που δεν επιτρέπεται,
- η ντροπή που δεν χωράει πουθενά,
- η ανάγκη για έλεγχο που δεν τελειώνει ποτέ,
- ο φόβος της φροντίδας,
- η πείνα – όχι του στομάχου, αλλά της ψυχής.

Δεν υπάρχει δίαιτα που να αλαφρύνει την ντροπή. Δεν υπάρχει θερμιδομετρητής για την ενοχή. Δεν υπάρχει σωστό πρόγραμμα που μπορεί να κάνει ένας άνθρωπος για να σταματήσει να μισεί το σώμα του.

Η δουλειά μου άρχισε να αλλάζει χρόνο με τον χρόνο. Άρχισα να ακούω πιο πολύ απ' ό,τι να μετράω. Άρχισα να βλέπω τον άνθρωπο πίσω από τον αριθμό. Να καταλαβαίνω πως αυτό που πονάει **δεν είναι η υπερφαγία. Είναι η απόσταση.** Η απόσταση από τον εαυτό. Από την παρουσία. Από το «είμαι εδώ».

Το βιβλίο που ήθελα να γράψω εδώ και χρόνια, αλλά έγραφα μόνο όταν πόνεσα αρκετά

Αυτό το βιβλίο γεννήθηκε **σιωπηλά**, χρόνια πριν πατήσω πλήκτρο. Γεννήθηκε σε ένα γραφείο με χαμηλό φωτισμό, όταν η λέξη «παρηγοριά» δεν μπορούσε να ειπωθεί χωρίς ντροπή. Γεννήθηκε **όταν άρχισα να κουράζομαι κι εγώ.** Όχι από τις γυναίκες, που τότε αποτελούσαν τον μεγαλύτερο αριθμό των ραντεβού μου, αλλά από το σύστημα, από το αφήγημα, από την ψευδαίσθηση ότι από μόνη της μια σωστή διατροφή θα ήταν η λύση.

Άργησα να γράψω αυτό το βιβλίο, επειδή **ήθελα να είμαι σίγουρη ότι γράφω από τη δική μου αλήθεια, όχι από ρόλο.** Όχι σαν ειδικός που «ξέρει», αλλά ως γυναίκα που έχει ακούσει. Που έχει πονέσει. Που έχει καταλάβει πως το φαγητό **δεν είναι εχθρός.** Είναι **σύμπτωμα.** Είναι **γλώσσα.** Είναι **γέφυρα.**

Σε ποιους το αφιερώνω

Το αφιερώνω σ' εσένα, αν

- έχεις νιώσει πως η όρεξή σου σε ντροπιάζει,
- έχεις μετρήσει θερμίδες και δάκρυα στην ίδια μέρα,
- έχεις πει «δεν θα το ξανακάνω» και το έκανες,
- έχεις σταθεί γυμνός μπροστά στον καθρέφτη και έχεις πονέσει περισσότερο από όσο άντεχες,
- έχεις ταυτίσει την αξία σου με νούμερα, ρούχα, βλέμματα,
- έχεις κλάψει γιατί ένιωσες ότι «χάλασες τα πάντα».

Αλλά το αφιερώνω και σ' εσένα που

- άρχισες να ξυπνάς πιο ήρεμα,
- έφαγες χωρίς ενοχή και δεν σε κατέκλυσαν οι φωνές,
- δεν τιμώρησες τον εαυτό σου έπειτα από μια δύσκολη μέρα,
- επέλεξες το σώμα σου, χωρίς να το αγαπάς ακόμα, αλλά και χωρίς να το απορρίπτεις,
- τόλμησες να πεις: «Δεν θέλω μόνο δίαιτα. Θέλω σχέση».

Τι να περιμένεις και τι όχι – Δεν είναι αυτό το βιβλίο που θα σε «φτιάξει»

Αν ψάχνεις ένα πρόγραμμα για να χάσεις κιλά, ένα διατροφικό πλάνο που να σου λέει τι να φας, πότε και πώς να το φας, αν θέλεις κάποιον να σου υποσχεθεί ότι σε 30 μέρες θα δεις το σώμα σου να «αλλάζει», τότε το συγκεκριμένο βιβλίο δεν είναι αυτό που ζητάς. Κι αυτό δεν το λέω με ειρωνεία. Το λέω με σεβασμό. Γιατί ξέρω τι είναι να θέλεις απαντήσεις. Ξέρω τι είναι να λες «αυτή τη φορά θα τα καταφέρω». Το έχω δει να παίζει ξανά και ξανά – σε διαφορετικά πρόσωπα, με τα ίδια μάτια.

Αυτό το βιβλίο **δεν θα σε διορθώσει**, όμως μπορεί να σε βοηθήσει να **μη θέλεις πια να διορθωθείς.**

Τι μπορεί να σου προσφέρει

Μπορεί να σου προσφέρει

- χώρο να ξεκουραστείς από τις φωνές στο κεφάλι σου,
- φράσεις που θα σε κρατήσουν όταν σκέφτεσαι να τιμωρηθείς,
- ιστορίες που θα σε κάνουν να νιώσεις λιγότερο μόνος,
- εργαλεία που δεν υπόσχονται άμεσο αποτέλεσμα, αλλά **επαφή**,
- τρόπο να αρχίσεις **να μένεις με εσένα**, και όχι **να σε διορθώνεις**.

Δεν είναι εύκολο. Δεν είναι «έτοιμο». Αλλά είναι **αληθινό. Ανθρώπινο. Σιγανό**. Όπως όλες οι βαθιές αλλαγές.

Πώς να το διαβάσεις

Μπορείς να το διαβάσεις από την αρχή ως το τέλος. Μπορείς να το ανοίξεις σε μια τυχαία σελίδα και να πάρεις μία λέξη. Μπορείς να σημειώνεις, να σκίζεις, να θυμώνεις, να το αφήνεις για μέρες και να επιστρέφεις.

Δεν υπάρχει σωστός τρόπος

Υπάρχει μόνο ο δικός σου τρόπος. Αυτός που ίσως δεν σε άφησαν ποτέ να ακολουθήσεις.

Η υπόσχεσή μου προς εσένα

Δεν θα σου πω τι να φας. Θα σου θυμίσω πώς να μένεις. Πώς να σου μιλάς. Πώς να μη σε κατακρίνεις. Πώς να βλέπεις το φαγητό όχι σαν εχθρό, αλλά ως ένδειξη. Και πώς, σιγά-σιγά, πρέπει να σταματήσεις να σου φέρεσαι σαν πρόβλημα.

Αυτό το βιβλίο είναι **προσπάθεια**. Αλλά και **πράξη φροντίδας**. Κι αν σε κάποιο σημείο νιώσεις ότι κάποια παράγραφος γράφτηκε για εσένα, τότε το μόνο που θα σου ζητή-

σω να κάνεις είναι να σταθείς εκεί, να πάρεις μια ανάσα και να πεις:

«Αυτό το σώμα, αυτός ο άνθρωπος, αυτή η σχέση... Αξίζει να μείνω λίγο παραπάνω».

Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου
Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, M.Sc

ΜΕΡΟΣ Α΄

**Κατανοώντας
το συναισθηματικό
φαγητό**

Κεφάλαιο 1

Η σιωπηλή συνήθεια – Τι είναι το συναισθηματικό φαγητό

Δεν πεινούσες, το ξέρεις. Ήταν 11 το βράδυ, είχες ήδη φάει κανονικά κι όμως στεκόσουν μπροστά στο ψυγείο. Σαν να έψαχνες κάτι. Όχι φαγητό. Κάτι άλλο. Μια παρηγοριά; Μια απόσπαση; Μια ησυχία;

Το συναισθηματικό φαγητό δεν φωνάζει. Δεν μοιάζει πάντα με «υπερφαγία» όπως τη βλέπουμε σε ντοκιμαντέρ ή τηλεοπτικές σειρές. Μερικές φορές είναι απλώς ένα κουτάλι μερέντα στις 3 το μεσημέρι, όταν ένιωσες απόρριψη στο γραφείο. Άλλες φορές είναι τα κρουασάν του Σαββάτου, όταν έχεις ξυπνήσει μόνος και το σπτίτι είναι υπερβολικά ήσυχο.

Δεν έχει να κάνει με το τι τρως. Έχει να κάνει με το **γιατί**.

Τι είναι τελικά το συναισθηματικό φαγητό; Είναι όταν τρως όχι επειδή πεινάς, αλλά επειδή **νιώθεις**. Πείνα δεν υπάρχει – ή, αν υπάρχει, δεν είναι στο σώμα. Είναι στην ψυχή. Εκείνη τη στιγμή, το φαγητό γίνεται παρηγοριά, παρέα, αποσυμπίεση, πνίξιμο, καταστολή. Κι ας είμαστε ειλικρινείς, **δουλεύει**. Για λίγο. Σε κάνει να ξεχνιέσαι. Σε χαλαρώνει. Σε γεμίζει – αλλά όχι με αυτό που πραγματικά χρειάζεσαι.

Αν έχεις βρεθεί να τρως χωρίς να πεινάς, αν έχεις κρυφτεί για να μη σε δουν, αν έχεις φάει «από τα νεύρα σου» ή «επειδή ένιωθες άδειος», τότε είσαι όπως εκατομμύρια άλλοι.

Δεν είσαι αδύναμος. Δεν σου λείπει θέληση. Απλώς κανείς δεν σου έμαθε ότι **το φαγητό μπορεί να γίνει μηχανισμός διαχείρισης συναισθημάτων**.

Πριν συνεχίσουμε, σκέψου μία φορά που έφαγες χωρίς να πεινάς. Μην το κρίνεις. Απλώς θυμήσου

- Τι ένιωθες;
- Πώς ήταν το σώμα σου;
- Τι ζητούσες εκείνη τη στιγμή;

Κράτα αυτή τη σκέψη. Θα τη χρειαστούμε στο επόμενο κεφάλαιο.

Το φαγητό πολλές φορές λειτουργεί σαν ένα «κουμπί». Πατάς το κουμπί και, για λίγο, η ένταση μέσα σου μειώνεται. Ο θόρυβος του μυαλού σιγάει, η μοναξιά υποχωρεί, η ενοχή σκεπάζεται με γεύση.

Δεν είναι απλό. Ούτε χαζό. Ούτε επιπολαιότητα. Είναι μια έξυπνη στρατηγική του εαυτού σου να αντέξει κάτι που δεν αντέχεται. Το φαγητό είναι προσβάσιμο, αποδεκτό και, για λίγο, μαγικό. Σε κάνει να «μη νιώθεις».

Όμως ξέρεις τι γίνεται μετά.

Μετά την μπουκιά ακολουθεί η ενοχή. Αφού τελειώσει το «τσιμπολόγημα», αφού μαζέψεις τα ψίχουλα και σκουπίσεις τα χέρια, έρχεται κάτι γνώριμο: **το σφίξιμο**.

«Γιατί το έκανα πάλι;»

«Δεν μπορώ να σταματήσω;»

«Μα είχα πει ότι θα προσέχω...»

Η ενοχή σου λέει ότι φταις. Η ντροπή ψιθυρίζει ότι κάτι δεν πάει καλά μ' εσένα. Και όσο πιο πολλές φορές το κάνεις, τόσο λιγότερο σε εμπιστεύεσαι. Μέχρι που **παύεις να ξεχωρίζεις πότε πεινάς και πότε νιώθεις**.

Τι δεν είναι το συναισθηματικό φαγητό

Δεν είναι απληστία. Δεν είναι «εθισμός στο φαγητό», όπως συχνά το αποκαλούν επιπόλαια. Δεν είναι πάντα υπερφαγία

με την κλινική έννοια. Είναι όταν το φαγητό γίνεται

- παυσίπονο,
- αναβολή συναισθημάτων,
- αγκαλιά που δεν βρήκες αλλού.

Και όσο πιο ντροπαλά το κάνεις –μόνος σου, στα κρυφά, πίσω από ντουλάπια–, τόσο πιο δυνατό γίνεται. Γιατί το **συναισθηματικό που δεν εκφράζεται, επιστρέφει από την κουζίνα**. Αν το αναγνωρίζεις, δεν είσαι «χαλασμένος»· είσαι άνθρωπος.

Αν αυτή τη στιγμή που διαβάζεις, σκέφτεσαι «μου έχει συμβεί», τότε είσαι στο σωστό μέρος. Όχι για να σε «διορθώσω», αλλά για να σε βοηθήσω να καταλάβεις, να φροντίσεις, να αποδομήσεις με αγάπη.

Το βιβλίο αυτό δεν θα σου πει

- «Μην το κάνεις πια!»
- «Έλεγε τον εαυτό σου».
- «Φάε μόνο όταν πεινάς».

Θα σου πει, **ας ακούσουμε τι θέλεις όταν τρως χωρίς να πεινάς. Και ας μάθουμε να σου το δίνουμε αλλιώς**.

Μια μικρή άσκηση:

Θυμήσου την τελευταία φορά που έφαγες χωρίς να πεινάς. Μη σε κρίνεις. Μόνο αναρωτήσου: **Τι προσπαθούσα να καλύψω; Τι θα χρειαζόμουν εκείνη τη στιγμή, αν δεν υπήρχε φαγητό;**

Κράτα αυτές τις απαντήσεις. Είναι κομμάτι του χάρτη σου.

Κεφάλαιο 2

Γιατί καταλήγουμε στο φαγητό;

Πριν καν φτάσεις στο φαγητό, έχει προηγηθεί κάτι άλλο. Μια στιγμή. Ένα συναίσθημα. Ένα κενό. Ένας πόνος.

Το φαγητό δεν εμφανίζεται απλώς επειδή «είναι μπροστά σου». Εμφανίζεται σαν **αντίδραση** σε κάτι που ενεργοποιήθηκε μέσα σου. Και αυτό το **κάτι** μπορεί να είναι διαφορετικό για κάθε άνθρωπο, ωστόσο έχει πάντα μια κοινή ρίζα: το συναίσθημα που δεν εκφράστηκε.

Το φαγητό καλύπτει αυτό που δεν αντέχεται. Κάποιοι τρώνε όταν είναι στενοχωρημένοι. Άλλοι όταν είναι θυμωμένοι. Κάποιοι όταν νιώθουν μόνοι ή κουρασμένοι από όλους και όλα.

Το φαγητό γίνεται τρόπος να απαλύνεις

- την απόρριψη από κάποιον που δεν απάντησε στο μήνυμα,
- την ανασφάλεια στο γραφείο που σου θύμισε ότι «δεν είσαι αρκετός»,
- την ένταση στο σπίτι που σε κάνει να νιώθεις παγιδευμένος,
- την πλήξη, την ανία, το «δεν έχω ζωή».

Δεν είναι μόνο ότι **πεινάς**. Είναι ότι **διψάς για κάτι άλλο**. Για ξεκούραση. Για αποδοχή. Για νόημα. Για έναν άνθρωπο να σε ρωτήσει: **«Είσαι καλά;»**

Κι επειδή αυτό αργεί να έρθει, έρχεται η σοκολάτα.

Όταν ήμασταν παιδιά, το φαγητό είναι το πρώτο «παυσίπονο» που γνωρίσαμε.

- Έπεφτες; Σου έδιναν καραμέλα για να σταματήσεις το κλάμα.
- Έπαιρνες καλούς βαθμούς; Σε πήγαιναν για πίτσα.
- Ήσουν κουρασμένος/θυμωμένος; «Φάε κάτι και θα σου περάσει».
- Είχες κακή μέρα; Μια σοκολάτα «για να φτιάξει η διάθεσή σου».

Σιγά-σιγά, μάθαμε να ταυτίζουμε το φαγητό με

- αγάπη,
- ασφάλεια,
- επιβράβευση,
- παρηγοριά.

Μόνο που όταν μεγαλώνεις, η ζωή δεν σου δίνει σοκολάτα. Κι αν δεν έμαθες άλλον τρόπο να παρηγορείς τον εαυτό σου, επιστρέφεις στον μόνο που ξέρεις.

Για πολλούς, το φαγητό είναι η μόνη σταθερή πηγή ανακούφισης. Δεν είναι ότι «δεν έχουν θέληση». Είναι ότι **δεν έχουν άλλους τρόπους**. Και δεν φτάνει. Κανείς δεν μας έμαθε πώς να

- καθόμαστε με τη στενοχώρια, χωρίς να την πνίγουμε,
- φροντίζουμε τον εαυτό μας, χωρίς να τον φορτώνουμε,
- μιλάμε για τα συναισθήματά μας, χωρίς να νιώθουμε αδύναμοι.

Μια μικρή φράση που μπορεί να σε βοηθήσει: **«Αυτό που νιώθω δεν είναι λάθος, απλώς ψάχνει τρόπο να ακουστεί».**

Μπορούμε να το μάθουμε ξανά; Ναι. Το φαγητό δεν είναι

εχθρός, είναι σήμα. Σου δείχνει κάτι. Σε προειδοποιεί. Σου φωνάζει: **«Δεν είσαι καλά. Κάτι λείπει»**.

Το ταξίδι που ξεκινάς με αυτό το βιβλίο δεν είναι για να «κόψεις» το φαγητό. Είναι για να ανακαλύψεις τι προσπαθεί να σου πει. Και να μάθεις σιγά-σιγά να το «ακούς» αλλιώς.

Άσκηση για σήμερα:

Την επόμενη φορά που θα νιώσεις την ανάγκη να φας **ΕΚΤΟΣ γεύματος**, σταμάτα για 10 δευτερόλεπτα και αναρωτήσου:

- «Τι νιώθω;»
- «Ποια φράση με περιγράφει αυτή τη στιγμή;»
- «Αν είχα έναν φίλο δίπλα μου, τι θα ήθελα να μου πει;»

Κράτα σημειώσεις. Δεν χρειάζεται να αλλάξεις τίποτα ακόμα. Απλώς να **παρατηρείς**. Αυτή είναι η αρχή.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Η ψευδαίσθηση του «ελέγχου»

Πόσες φορές έχεις πει:
«Από αύριο τέλος!»

«Θα κρατηθώ. Δεν θα ενδώσω».

«Αρκεί να έχω πειθαρχία. Θέλει δύναμη».

Και κάθε φορά που **δεν τα καταφέρνεις**, κάθε «υποχώρηση» γίνεται απόδειξη ότι «δεν έχεις έλεγχο».

Αλλά να σου πω κάτι; Το να ελέγχεις το φαγητό, δεν σημαίνει ότι ελέγχεις τον εαυτό σου. Κι όταν προσπαθείς να το **καταπιέσεις** αντί να το **καταλάβεις**, απλώς θα ξαναγυρίσει πιο δυνατό.

Το φαγητό δεν είναι ο εχθρός. Ο έλεγχος είναι ο μύθος που σε κάνει να πιστεύεις ότι, αν φας, «χάθηκες». Αλλά αυτό δεν είναι αυτοέλεγχος. Αυτό είναι σκληρότητα προς τον εαυτό σου.

Όταν το φαγητό είναι η μόνη «παρηγοριά» που σου επιτρέπεις

Για πολλούς, το φαγητό είναι η μοναδική πράξη «φροντίδας» που δεν χρειάζεται να ζητήσουν από κανέναν. Δεν εξαρτάται από άλλους. Δεν χρειάζεται να εκτεθείς, να μιλήσεις, να δείξεις αδυναμία. Είναι ήσυχο, διαθέσιμο· δεν ρωτάει, δεν κρίνει. Μερικές φορές είναι και το μόνο «ευχάριστο» μέσα στην ημέρα. Το βράδυ που έχεις εξαντληθεί από τα πρέπει. Το απόγευμα που κανείς δεν σου μίλησε γλυκά. Το πρωινό της Κυριακής που νιώθεις άδειος.

Εκείνες τις στιγμές, το φαγητό δεν είναι πρόβλημα. Είναι **παρηγοριά**. Και γι' αυτό είναι τόσο δύσκολο να το αφήσεις – γιατί κάτι μέσα σου το χρειάζεται.

Δεν είσαι αδύναμος· είσαι συναισθηματικά φορτισμένος. Το να γυρνάς στο φαγητό δεν είναι δείγμα αδυναμίας. Είναι σήμα ότι

- πονάς χωρίς να έχεις πού να πας,
- δεν έχεις μάθει πώς να σταθείς στον εαυτό σου,
- κάποιο κομμάτι σου ζητάει φροντίδα και... παίρνει θερμίδες αντί για κατανόηση.

Αν το δεις έτσι, **το συναισθηματικό φαγητό δεν είναι πρόβλημα που σε χαλάει. Είναι μήνυμα που σε καλεί.**

Σημείωση για σένα που διαβάζεις: Αν έχεις φάει ενώ «δεν έπρεπε», δεν είσαι «πίσω». Είσαι πιο κοντά στο να δεις γιατί το έκανες. Και αυτή είναι η μόνη αληθινή πρόοδος.

Ο Ιάσοντας και το βράδυ που δεν άντεχε άλλο

Ο Ιάσοντας μπήκε στο σπίτι λίγο πριν τις οκτώ. Η δουλειά ήταν σκέτο χάος. Άλλαξαν το πρότζεκτ τελευταία στιγμή, του πέταξαν μια ειρωνεία στο μίτινγκ και δεν πρόλαβε ούτε να φάει σωστά.

Άνοιξε την πόρτα, άφησε τον χαρτοφύλακά του και έκλεισε το φως στο σαλόνι. Δεν ήθελε φως. Ήθελε ησυχία. Ήθελε... κάτι.

Πήγε στην κουζίνα. Δεν πεινούσε στ' αλήθεια· είχε φάει γύρω στις έξι. Όμως εκεί, στο ντουλάπι, υπήρχε το κουτί με τα μπισκότα. Τα «μπισκότα ηρεμίας», όπως τα έλεγε για πλάκα. Τα άνοιξε. Πήρε ένα. Μετά δεύτερο. Έτρωγε όρθιος. Χωρίς να κοιτάζει. Χωρίς να νιώθει.

Στο τρίτο μπισκότο ένωσε το γνωστό βάρος στο στήθος. Δεν ήταν το φαγητό που τον «βάραινε». Ήταν το ότι **πάλι** δεν άντεξε. **Πάλι** δεν κατάφερε να «κρατηθεί».

Ωστόσο, κάτι μέσα του άρχισε να αλλάζει. Δεν έκλαψε. Και αυτή τη φορά δεν μάλωσε τον εαυτό του. Κάθισε στον καναπέ με το κουτί στο χέρι και ψιθύρισε:

«Δεν πεινούσα. Ήθελα να νιώσω λίγη ασφάλεια. Να με αφήσουν όλοι ήσυχο. Ήθελα να με παρηγορήσει κάποιος».

Εκείνη τη στιγμή κάτι άλλαξε. Δεν ήταν το φαγητό το θέμα. Ήταν η ανάγκη του. Και για πρώτη φορά την άκουσε.

Δεν είναι εύκολο να ακούσεις τον εαυτό σου όταν έχεις μάθει να τον καλύπτεις. Αλλά μπορείς να μάθεις. Αυτό το βιβλίο είναι η αρχή αυτής της εκπαίδευσης. Όχι για να «ελέγξεις» το φαγητό, αλλά για να μάθεις **να φροντίζεις εσένα – με άλλους τρόπους.**

Στο επόμενο κεφάλαιο, θα μιλήσουμε για τις στιγμές που ενεργοποιούν το φαγητό. Ποιες είναι αυτές οι κρυφές «σκανδάλες» που μας τραβούν στο ψυγείο και πώς μπορούμε να τις αναγνωρίσουμε.

Κεφάλαιο 3

Ποιες στιγμές σε τραβάνε στο ψυγείο

Δεν είναι το φαγητό το πρόβλημα. Είναι το **πότε**. Εκείνες οι φαινομενικά μικρές στιγμές που περνούν απαρατήρητες, αλλά μέσα σου κάτι «γλιστράει».

Έχεις παρατηρήσει πότε συμβαίνει πιο συχνά;

- Όταν γυρνάς σπίτι και όλα είναι ήσυχα.
- Όταν έχεις κουραστεί, αλλά «δεν επιτρέπεται» να ξεκουραστείς.
- Όταν μάλωσες με κάποιον και δεν ξέρεις πού να ξεσπάσεις.
- Όταν ένιωσες λίγο. Αόρατος. Ανεπαρκής.

Το φαγητό δεν εμφανίζεται από το πουθενά. **Ενεργοποιείται**. Είναι η απάντηση του σώματός σου σε ένα εσωτερικό σήμα. Σαν μια εσωτερική σειρήνα που λέει: **«Δεν αντέχω. Δώσε μου κάτι!»**

Υπάρχουν τέσσερις βασικές κατηγορίες στιγμών που ενεργοποιούν τη συναισθηματική πείνα. Όχι πάντα ίδιες για όλους, αλλά με κοινά μοτίβα:

Το άγχος. Το σώμα είναι σε ένταση, το μυαλό τρέχει. Το φαγητό λειτουργεί σαν «παύση», σαν τρόπος να χαμηλώσεις την ταχύτητα, να νιώσεις για λίγο πως έχεις τον έλεγχο. Όταν όλα έξω είναι χαοτικά, το φαγητό είναι προβλέψιμο.

Η μοναξιά. Όχι απαραίτητα όταν είσαι μόνος σου, αλλά όταν νιώθεις ότι δεν σε βλέπει κανείς. Το φαγητό εκείνη τη στιγμή γίνεται παρέα. Κάτι που σε «συνοδεύει». Σε γεμίζει όταν μέσα σου είσαι άδειος.

Η πλήξη. Οι ώρες που δεν έχεις τι να κάνεις. Που νιώθεις στάσιμος, εγκλωβισμένος. Το φαγητό εκεί γίνεται δραστηριότητα, απόσπαση, ένας τρόπος να νιώσεις «κάτι» σε έναν αδιάφορο χρόνο.

Η απόρριψη ή η αποτυχία. Είπες κάτι και δεν πήρες απάντηση. Πήγες κάπου και δεν σε υπολόγισαν. Έκανες προσπάθεια και δεν φάνηκε. Τότε το φαγητό γίνεται συναισθηματικό παυσίπονο. Σαν να απαλύνει το «δεν με θέλουν», το «δεν είμαι αρκετός».

Πώς μοιάζουν αυτές οι στιγμές; Στην πράξη, μπορεί να είναι κάτι τόσο απλό όσο

- το βλέμμα του συναδέλφου που ένωσες σαν υποτίμηση,
- το τηλεφώνημα που δεν έγινε,
- το ότι πέρασε όλη η μέρα και κανείς δεν σε ρώτησε πώς είσαι,
- το βράδυ που είπες «θα δω μόνο ένα επεισόδιο» και κατέληξες να συνοδεύεις τη μοναξιά με πατατάκια.

Αυτές οι στιγμές **δεν μοιάζουν επικίνδυνες**. Είναι αθόρυβες. Κι όμως, είναι ακριβώς εκείνες που ανοίγουν τον δρόμο για να φας κάτι χωρίς να το χρειάζεσαι.

Αν αναγνωρίσεις το μοτίβο, μπορείς να αλλάξεις την αντίδραση. Δεν μπορείς να εξαφανίσεις αυτές τις στιγμές. Είναι κομμάτι της ζωής. Μπορείς, όμως, να μάθεις να τις αναγνωρίζεις πριν φτάσεις στο ψυγείο.

Η πρόκληση δεν είναι να «κρατηθείς». Είναι να **παρατηρήσεις άκριτα**

- πότε γίνεται η μετάβαση από το συναίσθημα στην επιθυμία για φαγητό,
- ποια είναι τα πρώτα σημάδια,
- τι λέει το σώμα σου και τι λέει το μυαλό σου.

Μικρή άσκηση αναγνώρισης:

Τις επόμενες μέρες, πάρε λίγα δευτερόλεπτα πριν φας εκτός γεύματος και ρώτα τον εαυτό σου

- «Τι έγινε λίγο πριν θελήσω να φάω;»
- «Τι ένιωθα;»
- «Υπήρχε κάποιο γεγονός που με φόρτισε, με κούρασε ή με απογοήτευσε;»

Μπορείς να κρατάς σημειώσεις, ένα ημερολόγιο ή απλώς μια λέξη στο κινητό σου. Αυτό δεν είναι έλεγχος. Είναι ενσυνειδητότητα. Είναι επανάκτηση σύνδεσης.

Η Ελένη και το απόγευμα χωρίς ήχο

Η Ελένη ήταν 37 ετών, ελεύθερη επαγγελματίας. Εργαζόταν από το σπίτι και εκείνη την Πέμπτη τελείωσε νωρίς τη δουλειά της.

Ήταν μόλις 5 το απόγευμα, κι όμως το σπίτι ήταν βουβό. Ούτε τηλέφωνα, ούτε μηνύματα, ούτε τίποτα να την απασχολήσει.

Κάθισε στον καναπέ, πήρε το κινητό και σκρόλαρε λίγο. Ξαφνικά, ένωσε ένα μικρό τσίμπημα, μια αδιόρατη ενόχληση. Όχι κάτι μεγάλο. Απλώς... δεν ένιωθε χρήσιμη. Ούτε απαραίτητη.

Μια σκέψη πέρασε σαν σύννεφο από το μυαλό της. **Αν εξαφανιζόμουν για μία μέρα, θα το καταλάβαινε κανείς;**

Σηκώθηκε και, χωρίς να το πολυσκεφτεί, πήγε στην κουζίνα. Δεν πεινούσε. Ήξερε ότι **δεν** πεινούσε. Όμως εκείνο το πακέτο με τις ρυζογκοφρέτες φάνταζε σαν «παρέα».

Έφαγε μία. Μετά άλλη μία. Και μετά άνοιξε και τη σοκολάτα.

Όταν τελείωσε, δεν ένιωσε ενοχή. Ένωσε... άδεια. Όχι από φαγητό. Από παρουσία.

Την επόμενη μέρα, έγραψε σε ένα χαρτί: «Δεν ήθελα φαγητό. Ήθελα ήχο. Κάποιον. Κάτι». Το φύλαξε στο ψυγείο.

Δίπλα στη σοκολάτα. Όχι για να την αποφύγει, αλλά για να θυμάται **να ακούει τον εαυτό της**.

Οι στιγμές που μας τραβάνε στο φαγητό συχνά μοιάζουν μικρές, σχεδόν ασήμαντες. Όμως είναι εκεί που χρειάζεται να στρέψουμε την προσοχή μας. Όχι για να κρίνουμε, αλλά για να καταλάβουμε τι φωνάζει μέσα από τη σιωπή.

Στο επόμενο κεφάλαιο, θα δούμε ποια συναισθήματα κρύβονται πίσω από την ανάγκη για φαγητό. Θα μάθουμε να τα αναγνωρίζουμε και να τα σεβόμαστε, χωρίς να τα καταπνίγουμε.

Κεφάλαιο 4

Τα συναισθήματα πίσω από την όρεξη

Πίσω από κάθε παρόρμηση για φαγητό που δεν σχετίζεται με σωματική πείνα, υπάρχει ένα συναίσθημα. Όχι ένα τυχαίο συναίσθημα, αλλά εκείνο που δεν ακούστηκε, εκείνο που δεν είχε πού να πάει, εκείνο που κρατήθηκε μέσα σου για να μη σε «χαλάσει», να μη σε «κάνει ευάλωτο». Κι έτσι, το κατάπιες. Κυριολεκτικά.

Ας δούμε μερικά από τα πιο συνηθισμένα και τι μπορεί να κρύβεται πίσω από μια απλή «όρεξη».

Θλίψη

Η αίσθηση ότι κάτι σου λείπει. Ότι δεν σε είδαν, δεν σε διάλεξαν, δεν σε άκουσαν. Το φαγητό γίνεται σαν μαλακή κουβέρτα, σε τυλίγει και για λίγο δεν νιώθεις τόσο μόνος.

Θυμός

Συχνά καταπιεσμένος. Δεν μπορείς να τον εκφράσεις στη δουλειά, στο σπίτι, στη σχέση. Οπότε στρέφεται προς τα μέσα και, αντί να φωνάξεις, τρως. Κάθε μπουκιά γίνεται ένας ήσυχος τρόπος να «βγάλεις» ένταση.

Άγχος

Όταν είσαι υπερδιεγερμένος, κουρασμένος, αλλά δεν σου επιτρέπεται να σταματήσεις, το φαγητό προσφέρει μια μορφή **γείωσης**. Γεύση, μάσημα, βάρος στο στομάχι, όλα αυτά κάνουν το σώμα να ηρεμεί.

Ντροπή

Το συναίσθημα του «δεν είμαι αρκετός». Της αποτυχίας. Της αυτοκριτικής. Η παγίδα εδώ είναι ότι μετά το φαγητό, η ντροπή διπλασιάζεται: «Δεν μου έφτανε που ένιωθα ανεπαρκής, τώρα νιώθω και ενοχή που έφαγα».

Ανία

Ειδικά σε περιόδους χωρίς νόημα, χωρίς στόχο, χωρίς ροή. Το φαγητό γίνεται «γεγονός», κάτι να περιμένεις. Γίνεται η στιγμή ευχαρίστησης μέσα σε μια μέρα που αλλιώς θα περνούσε «άχρωμη».

Το φαγητό σε προστατεύει από το να νιώσεις. Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβεις ότι το φαγητό δεν είναι πάντα πρόβλημα. Μπορεί να είναι μια λύση που βρήκες για να **μη νιώσεις κάτι που σε ξεπερνούσε**.

Ίσως εκείνη τη στιγμή δεν μπορούσες να αντέξεις τον πόνο. Ίσως δεν είχες δίπλα σου κάποιον να μιλήσεις. Ίσως δεν σου έμαθαν ποτέ πως είναι εντάξει να κλάψεις, να θυμώσεις, να λυγίσεις.

Και τότε... βρήκε χώρο το φαγητό.

Μια εναλλακτική ερώτηση

Την επόμενη φορά που θα νιώσεις έντονη επιθυμία για κάτι –σοκολάτα, ψωμί, οτιδήποτε–, δοκίμασε να ρωτήσεις: «Ποιο συναίσθημα προσπαθώ να αποφύγω αυτή τη στιγμή; Τι θα ένιωθα, αν δεν έτρωγα τώρα;»

Δεν χρειάζεται να σταματήσεις την παρόρμηση. Απλώς, **σταμάτα λίγο για να ακούσεις**. Το σώμα σου δεν είναι εχθρός. Σου μιλάει. Σου ζητάει κάτι.

Η Σοφία και η σοκολάτα στο αυτοκίνητο

Η Σοφία ήταν 45 ετών, παντρεμένη, μητέρα δύο παιδιών, με κανονική δουλειά και μια ζωή «όπως πρέπει». Κάθε από-

γευμα, μετά το σχολείο και τις δουλειές, περνούσε από το σούπερ μάρκετ και έπαιρνε πάντα μια σοκολάτα. Όχι για να τη φέρει σπίτι, αλλά για να τη φάει στο αυτοκίνητο **μόνη της**, παρκαρισμένη κάπου πιο κάτω, δίπλα σε ένα μικρό άλσος.

Δεν ήταν πείνα, το ήξερε. Ήταν το μοναδικό τέταρτο της ημέρας που δεν της ζητούσε κανείς τίποτα. Δεν χρειαζόταν να απαντήσει, να εξυπηρετήσει, να φανεί οκεί. Απλώς καθόταν. Μασούσε αργά, και για λίγο όλα έσβηναν.

Και μετά, μόλις γύριζε στο σπίτι, την έπνιγε η ντροπή. **Γιατί το κάνω αυτό; Είμαι μυστικοπαθής; Έχω πρόβλημα; Αφού δεν πεινούσα. Γιατί δεν μπορώ να το ελέγξω;**

Μια μέρα όμως, λίγο πριν ανοίξει το χαρτί της σοκολάτας, σταμάτησε. Άφησε το τιμόνι και ψιθύρισε: «Δεν θέλω σοκολάτα. Θέλω να μη χρειάζεται να είμαι χρήσιμη για κανέναν. Να υπάρχω χωρίς ρόλους. Να μείνει κάποιος για λίγο μαζί μου, χωρίς να του κάνω καμία χάρη».

Την έφαγε τελικά εκείνη τη σοκολάτα, αλλά **χωρίς ενοχή**. Για πρώτη φορά, ένιωσε πως δεν ήταν αδυναμία. Ήταν σήμα.

Και από τότε, κάθε φορά πριν φάει, κάνει πρώτα μια ερώτηση στον εαυτό της: **Τι προσπαθώ να καλύψω; Και τι άλλο θα μπορούσα να μου δώσω αντί γι' αυτό;**

Το φαγητό δεν καλύπτει μόνο την πείνα. Καλύπτει την έλλειψη ακρόασης, αποδοχής, ανάπαυσης. Δεν είσαι «λιγότερος» επειδή στράφηκες σε αυτό. Αντιθέτως, είσαι πιο δυνατός κάθε φορά που αρχίζεις να **αναγνωρίζεις** τι νιώθεις.

Στο επόμενο κεφάλαιο, θα μιλήσουμε για τον εσωτερικό κριτή. Αυτόν που σου ψιθυρίζει ότι φταις, ότι δεν έχεις έλεγχο, ότι πρέπει να τιμωρήσεις τον εαυτό σου κάθε φορά που «παρεκτρέπεις». Ήρθε η ώρα να του απαντήσεις αλλιώς.

Κεφάλαιο 5

Ο εσωτερικός κριτής και η ντροπή τού «δεν έχω αυτοέλεγχο»

Αν μπορούσες να καταγράψεις τη φωνή που ακούγεται μέσα σου κάθε φορά που τρως κάτι «εκτός προγράμματος», τι πιστεύεις ότι θα έλεγε;

«Πάλι τα ίδια! Δεν μπορείς να κρατηθείς;»

«Ποια ακριβώς είναι η δικαιολογία αυτή τη φορά;»

«Γι' αυτό δεν αλλάζει τίποτα στη ζωή σου...»

Είναι μια φωνή που δεν μιλά ήρεμα. Δεν ρωτά τι έγινε. Δεν αναζητά κατανόηση. Μιλά σαν κατήγορος. Και το χειρότερο, δεν είναι απ' έξω. Είναι εσύ.

Αυτός είναι ο εσωτερικός κριτής. Μια πλευρά σου που έχει μάθει να σε επιτηρεί, να σε διορθώνει, να σε μειώνει· τόσο συστηματικά, που δεν τον ξεχωρίζεις πια. Είναι η «κανονική» σου φωνή.

Κάθε φορά που παρασύρεσαι στο φαγητό χωρίς σωματική πείνα, εκείνος έρχεται να σε χτυπήσει με όλη του τη δύναμη εκεί που ήδη πονάς.

«Δεν έχεις αυτοέλεγχο».

«Δεν θα αλλάξεις ποτέ!»

«Απογοητεύεις ξανά τον εαυτό σου».

Πώς γεννιέται αυτή η φωνή

Ο εσωτερικός κριτής δεν γεννιέται μαζί σου. Χτίζεται. Γεννιέται από σχόλια, βλέμματα, νοήματα. Από εκείνες τις μικρές

στιγμές που κάποιος σου έδειξε –άμεσα ή έμμεσα– ότι πρέπει να προσέχεις το σώμα σου, το φαγητό σου, τις επιθυμίες σου.

Ίσως να θυμάσαι μία ή περισσότερες φράσεις από τα παιδικά σου χρόνια:

«Μη φας άλλο, θα χαλάσεις τη σιλουέτα σου».

«Κοίτα πώς φαίνεσαι όταν τρως έτσι!»

«Πρόσεχε! Δεν θα σε θέλει καμιά έτσι».

Και χωρίς να το καταλάβεις, αρχίζεις να σκέφτεσαι όπως μιλούσαν για σένα οι άλλοι. Έβαλες αυτή τη φωνή μέσα σου, για να την προλάβεις πριν ακουστεί απ' έξω. Πίστεψες πως, αν κρίνεις εσύ τον εαυτό σου πρώτος, δεν θα χρειαστεί να σε κρίνουν οι άλλοι.

Γιατί πιστεύουμε ότι αυτή η φωνή μάς προστατεύει

Ο εσωτερικός κριτής δεν καταλαβαίνει πως σε πληγώνει. Πιστεύει ότι σε βοηθά. Σου λέει ότι σε «ξυπνά», σε επαναφέρει στην τάξη. Ότι **χωρίς αυτόν** θα παρασυρθείς, θα εγκαταλείψεις τον έλεγχο, θα τα παρατήσεις. Είναι η φωνή της πειθαρχίας. Της αυτοϋπέρβασης. Της «σωστής γυναίκας» ή του «σωστού άντρα». Πολλές φορές, είναι η φωνή που ακούσαμε από δασκάλες, μητέρες, περιοδικά, διαφημίσεις, προπονητές, influencers, και εσωτερικεύσαμε.

Κι έτσι, κάθε φορά που λες «δεν πρέπει να το φάω αυτό» και τελικά το τρως, ο κριτής αναλαμβάνει τα ηνία. «Είδες; Σου το είπα. Δεν μπορείς να κρατηθείς. Γι' αυτό δεν πετυχαίνεις τίποτα».

Μόνο που αυτή η φωνή δεν σε βοηθά να αλλάξεις. Σε τιμωρεί. Και σε σπρώχνει πιο βαθιά στο ίδιο μονοπάτι που προσπαθείς να αποφύγεις.

Όταν ο κριτής γίνεται μέρος του φαύλου κύκλου

Ο εσωτερικός κριτής δεν σταματά στο «μετά». Είναι ήδη εκεί από πριν. Από τη στιγμή που γεννιέται η επιθυμία.

«Μην το σκεφτείς καν!»

«Αν το φας, είσαι χαμένος».

«Μαζέψου!»

Αυτό το «μαζέψου» είναι το πιο βαρύ. Γιατί δεν αφορά μόνο το φαγητό, αφορά εσένα. Το σώμα σου, τη διάθεσή σου, τις ανάγκες σου, τη φωνή σου.

Και όταν τελικά ενδώσεις –γιατί είσαι άνθρωπος, όχι ρομπότ–, η φωνή αυτή δεν εξαφανίζεται. Αντιθέτως, δυναμώνει. «Τα κάνεις όλα λάθος! Δεν έχεις δύναμη! Απογοητεύεις ξανά και ξανά».

Το αποτέλεσμα; Νιώθεις ντροπή. Και η ντροπή σε οδηγεί ξανά στο φαγητό. Έτσι λειτουργεί ο φαύλος κύκλος:

1. συναισθηματικό ερέθισμα,
2. παρόρμηση για φαγητό,
3. κριτική φωνή,
4. ντροπή,
5. νέα συναισθηματική ανάγκη,
6. φαγητό ξανά.

Ενοχή και ντροπή: Μια σημαντική διάκριση

Η ενοχή λέει: «Έκανα κάτι που δεν ήθελα».

Η ντροπή λέει: «Είμαι λάθος. Δεν αξίζω».

Η ενοχή μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγή. Η ντροπή σε βουλιάζει. Σε αποκόπτει από την ελπίδα.

Ο εσωτερικός κριτής δεν μιλά με τη γλώσσα της ενοχής. Μιλά με τη γλώσσα της ντροπής. Κι αυτή η γλώσσα δεν οδηγεί ποτέ στη φροντίδα. Οδηγεί στην απόσυρση, στην τιμωρία, στην αυτοϋπονόμηση.

Η απάντηση δεν είναι να τη διώξεις, είναι να τη μεταφράσεις. Να τη δεις αλλιώς.

Το πρώτο βήμα είναι η αναγνώριση. Δες τη φωνή. Δώσε της πρόσωπο, σχήμα, παρελθόν. Ποιανού φωνή θυμίζει; Ποιον σου φέρνει στο μυαλό; Μήπως μιλά όπως μιλούσε η

μητέρα σου, ένας πρώην σύντροφος, μια φίλη που σε υποτιμούσε; Αν τη δεις, θα καταλάβεις ότι δεν είναι εσύ. Είναι ένα απομεινάρι. Κάτι που κάποτε θεώρησες χρήσιμο. Και τώρα ήρθε η ώρα να το επαναδιαπραγματευτείς.

Το δεύτερο βήμα είναι η απάντηση. Την επόμενη φορά που ο κριτής σου πει «δεν έχεις αυτοέλεγχο», δοκίμασε να απαντήσεις: «Δεν πεινάω μόνο για φαγητό. Πεινάω για ηρεμία. Για αποδοχή. Γι' αυτό έφαγα. Δεν είμαι αδύναμος. Είμαι άνθρωπος».

Κάθε τέτοια απάντηση τον αποδυναμώνει. Γιατί η φωνή της κατανόησης έχει ουσία. Δεν υποτιμά, δεν ακυρώνει, δεν κουκουλώνει. Λέει την αλήθεια, με σεβασμό.

Άσκηση: Διάλογος με τον εσωτερικό σου κριτή

Σήμερα γράψε:

1. Τι σου λέει ο κριτής σου; (π.χ., Είσαι άχρηστος. Δεν έχεις θέληση.)

2. Τι θα απαντούσε η φωνή της φροντίδας; (π.χ., Έχεις πιεστεί. Ήταν δύσκολη μέρα. Είχες ανάγκη.)

3. Ποιο συναίσθημα κρύβεται πίσω απ' αυτό που έκανες; (π.χ., Κούραση; Απόρριψη; Μοναξιά;)

Κάνε αυτή την άσκηση κάθε φορά που νιώθεις ενοχή μετά το φαγητό. Σιγά-σιγά, θα αλλάξει ο τρόπος που σε αντιμετωπίζεις.

Ο Νικόλας και ο καθρέφτης

Ο Νικόλας ήταν 29 ετών και ζούσε μόνος. Κάθε βράδυ, μετά τη δουλειά, έμπαινε στην κουζίνα και έφτιαχνε κάτι γρήγορο για να φάει. Έτρωγε όρθιος, πάνω από τον πάγκο. Απέναντί του υπήρχε ένας καθρέφτης. Δεν τον κοιτούσε πολύ, όμως κάθε φορά που το έκανε έβλεπε το είδωλό του. Και πάντα σκεφτόταν: **Κοίτα πώς φαίνεσαι. Πάλι έφαγες έτσι; Ποιον προσπαθείς να κοροϊδέψεις;**

Όσπου μια μέρα, κοίταξε αλλιώς. Δεν είδε μόνο το σώμα του. Είδε το βλέμμα του. Και στο βλέμμα του είδε κούραση.

Δεν μίλησε άσχημα στον εαυτό της εκείνο το βράδυ. Αντί

για οποιοδήποτε σχόλιο, του ψιθύρισε: «Δεν πεινάς μόνο. Θες να σε δεις. Θες να σε αναγνωρίσεις».

Την επόμενη μέρα, έγραψε ένα σημείωμα και το κόλλησε στον καθρέφτη: «Είμαι κουρασμένος. Όχι άχρηστος. Αξίζω φροντίδα».

Δεν άλλαξαν όλα σε μία μέρα. Ωστόσο, άρχισε να βλέπει τον εαυτό του με πιο καθαρά μάτια.

Η φωνή μέσα σου δεν είναι καταδίκη. Είναι επιλογή και κάποτε ήταν απαραίτητη. Τώρα πια μπορείς να διαλέξεις άλλη. Όχι από ενοχή. Από σεβασμό. Σ' εσένα. Στην προσπάθειά σου. Στην ιστορία σου.

Κεφάλαιο 6

Η σχέση με το σώμα – Όταν το φαγητό γίνεται τιμωρία ή απόδραση

Για πολλούς, η σχέση με το σώμα τους δεν είναι ουδέτερη. Δεν είναι καν αδιάφορη. Είναι φορτισμένη – με κριτική, με απόρριψη, με διαρκή αναμονή αλλαγής.

Το σώμα, αντί να είναι κάτι που τους φιλοξενεί, γίνεται κάτι που πρέπει να διορθώσουν. Κι όταν δεν τα καταφέρνουν, τότε έρχεται η ντροπή. Κι ύστερα... το φαγητό. Εκεί, το φαγητό παύει να είναι πηγή απόλαυσης ή θρέψης. Γίνεται τιμωρία. Ή το αντίθετο: απόδραση από όσα δεν αντέχονται.

Αυτό το κεφάλαιο δεν θα σου πει να αγαπήσεις το σώμα σου με το ζόρι. Θα σου δείξει πώς μπορείς να σταματήσεις να το πολεμάς.

Η εσωτερική αφήγηση «αν αλλάξω σώμα, θα αλλάξει η ζωή μου»

Πόσες φορές έχεις πει ή σκεφτεί: «Αν χάσω πέντε κιλά, θα νιώθω καλύτερα».

«Αν φτιάξω λίγο την κοιλιά μου, θα βγω πιο άνετα έξω».

«Αν μπορούσα να μπω στο παλιό μου παντελόνι, όλα θα ήταν αλλιώς».

Αυτή είναι η φαντασίωση της σωτηρίας μέσω της αλλαγής σώματος. Όχι γιατί το σώμα είναι το ζητούμενο, αλλά επειδή έχουμε ταυτίσει την προσωπική μας αξία με την εμφάνισή μας.

Ιδίως οι γυναίκες, από πολύ μικρές διδάσκονται –με λόγια, εικόνες, υπονοούμενα– ότι το σώμα τους είναι το πρώτο τους βιογραφικό. Και πως όσο πιο κοντά βρίσκονται στο θεωρούμενο ιδανικό, τόσο πιο αποδεκτές, επιθυμητές και σημαντικές είναι. Έτσι, το φαγητό δεν είναι απλώς φαγητό. Είναι μέτρο επιτυχίας ή αποτυχίας. Είναι αποδεικτικό στοιχείο ότι ελέγχεις ή δεν ελέγχεις τον εαυτό σου. Και αν δεν τον ελέγχεις, δεν αξίζεις.

Το σώμα ως στόχος, όχι ως σύμμαχος

Πολλοί άνθρωποι βλέπουν το σώμα τους σαν κάτι ξένο. Το νιώθουν σαν αντίπαλο που δεν τους υπακούει.

«Προσέχω, αλλά δεν αλλάζει τίποτα».

«Δεν μου αρέσει όπως με κοιτάζουν».

«Φοράω φαρδιά για να το κρύψω».

Και όσο πιο αποξενωμένος νιώθεις από το σώμα σου, τόσο πιο δύσκολο είναι να φροντίσεις τον εαυτό σου με τρυφερότητα. Γιατί πώς να φροντίσεις κάτι που μισείς;

Το φαγητό, τότε, δεν είναι πια ανακούφιση. Γίνεται τιμωρία. Τρως για να εκδικηθείς το σώμα που σε «πρόδωσε». Ή τρως επειδή πιστεύεις πως δεν έχει νόημα να προσέχεις κάτι που είναι ήδη «κατεστραμμένο». Και κάπως έτσι, ο φαύλος κύκλος δυναμώνει.

Το σώμα ως καταφύγιο

Υπάρχει όμως και η άλλη πλευρά. Το σώμα σου δεν είναι μόνο εικόνα. Είναι εμπειρία. Είναι ο χώρος μέσα στον οποίο

- κρατάς ό,τι ένιωσες,
- αντέχεις ό,τι δεν ειπώθηκε,
- κουβαλάς μνήμες, σιωπές, φωνές, στερήσεις.

Κάποιες φορές, το φαγητό είναι ένας τρόπος να μπεις μέσα στο σώμα σου, να νιώσεις ξανά. Άλλες φορές είναι τρόπος

να βγεις από αυτό, να αποσυνδεθείς από το βάρος του. Γι' αυτό και η σχέση με το φαγητό δεν μπορεί να αλλάξει, αν δεν αλλάξει η σχέση με το σώμα. Με επανασύνδεση. Αυτό δεν σημαίνει να το αγαπήσεις όπως είναι. Σημαίνει να το αναγνωρίσεις. Να το σεβαστείς. Να το ακούσεις. Για παράδειγμα,

- να σταματήσεις όταν χορτάσεις – όχι όταν «πρέπει»,
- να τρως όταν πεινάς – όχι μόνο όταν «επιτρέπεται»,
- να μην κάνεις γυμναστική για να τιμωρηθείς, αλλά για να αποφορτιστείς,
- να επιλέγεις ρούχα που σε αγκαλιάζουν, όχι που σε πνίγουν για να «κρύψουν».

Η επανασύνδεση ξεκινά με παρατήρηση χωρίς κρίση.

Άσκηση: Καθρέφτης χωρίς σχόλια

Στάσου μπροστά σε έναν καθρέφτη. Όχι για να αξιολογήσεις. Όχι για να σχολιάσεις. Απλώς παρατήρησε. Αναπνοή. Βλέμμα. Στάση σώματος.

Και μετά ψιθύρισε στον εαυτό σου: «Αυτό είναι το σώμα που αντέχει κάθε μέρα μου. Δεν χρειάζεται να το τιμωρώ».

Επανάλαβε αυτή τη φράση κάθε μέρα για μία εβδομάδα. Δεν χρειάζεται να την πιστεύεις από την αρχή. Αρκεί να την ακούς. Θα αλλάξει η θέση της μέσα σου.

Το σώμα μετά την αδηφαγία

Έπειτα από ένα επεισόδιο αδηφαγίας, πολλοί άνθρωποι, κυρίως γυναίκες:

- αποφεύγουν τον καθρέφτη,
- φοράνε ρούχα που τους κρύβουν,
- τιμωρούν τον εαυτό τους με στέρηση την επόμενη μέρα.

Αυτό ενισχύει την εσωτερική απόσταση και ενισχύει την πε-