

BalancedMe

Σώμα και ψυχή σε ισορροπία

Το σώμα ως περιβάλλον

Πάνω στο σώμα, αποτυπώνονται οι πρώιμες σχέσεις που έχει δημιουργήσει ο άνθρωπος όπως και οι βαθύτερες πεποιθήσεις για τον εαυτό του, τον κόσμο και το μέλλον καθώς το σώμα αποτελεί την πρώτη οργάνωση του Εγώ (Freud, 1923) και προϋπάρχει της γλώσσας.

Μέσα από τις αισθήσεις, η μητέρα ή ο πρωταρχικός φροντιστής του παιδιού καθρεφτίζει πάνω στο βρέφος τον ψυχισμό της. Μεταφέρει το βλέμμα, το χάδι, την αγκαλιά, την ένταση και την τονικότητα στη φωνή της, το συγχρονισμό, τη λεκτική καθώς και τη σωματική της αλληλεπίδραση με το βρέφος και εφόσον εκείνο καθρεφτιστεί ως ένα επιθυμητό και αξιαγάπητο πρόσωπο, το παιδί αποκτά ασφαλή συναισθηματικό δεσμό (Bowlby, 1969). Αισθάνεται καθώς μεγαλώνει να αναπτύσσεται και να εξελίσσεται μέσα στο χρόνο, να σχηματίζει ταυτότητα, να ορίζει σαφή όρια του σώματος εαυτού, να αποκτά συναισθηματική ρύθμιση και το σώμα του εκλαμβάνεται ως υποκείμενο βιωμένης εμπειρίας και αποδοχής. Ερευνητικά δεδομένα, αποδεικνύουν πως ένας ασφαλής δεσμός οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και θετικής εικόνας εαυτού (Hardit & Hannum, 2012). Όταν όμως η σχέση του παιδιού με τη μητέρα του διαταράσσεται και αναπτύσσει ανασφαλή δεσμό, το σώμα δεν αναγνωρίζεται ως ένα περιβάλλον που μπορεί να «κατοικηθεί» με ασφάλεια και εμποδίζει την εναρμόνιση ψυχής και σώματος (Winnicott, 1960). Ένας ανασφαλής δεσμός και κυρίως ο αγχώδης τύπος δεσμού συχνά συνδέεται με τη δυσaréσκεια που αισθάνεται κανείς για το σώμα του (Cash et al, 2004). Επομένως, το σώμα γίνεται τόπος πάνω στο οποίο εκφράζεται η αμφιθυμία, η ενοχή, ο πόνος, η ντροπή, η ψευδής εικόνα, το τραύμα με αποτέλεσμα το άτομο να οδηγείται σε αποσύνδεση από το σώμα του.

Ο τρόπος που σχετιζόμαστε με το σώμα μας δεν είναι ουδέτερος και η εικόνα του σώματος είναι μοναδική για το κάθε άτομο και ορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο που έχουμε μεγαλώσει και αγαπηθεί. Δεν αφορά μόνο την εμφάνιση αλλά μια βαθύτερη βιωματική σχέση που έχουμε αναπτύξει, τον σωματικό εαυτό (Kreuger, 1989, 2002). Στα διατροφικά προβλήματα φαίνεται να λειτουργεί ως μέσο έκφρασης των συναισθημάτων που δεν μπορούν να ειπωθούν με λόγια. Ο σωματικός εαυτός συχνά συνδέεται στενά με τη διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος, τη στιγμή που οι άνθρωποι βλέπουν δυσaréσκεια στο σώμα τους, ακόμη και αν φαινομενολογικά δεν υπάρχει.

Μέσα από τις δράσεις μας ανακαλύπτουμε ποιες είναι οι βαθιά ριζωμένες πεποιθήσεις και τα συναισθήματα που καθορίζουν την αντίληψη μας για τον εαυτό, το σώμα και την αξία του.

Γνώση & Βίωμα

Δημιουργήσαμε ένα συνθετικό μοντέλο που συνδυάζει αρμονικά την επιστημονική γνώση με τη βιωματική εμπειρία με αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα συνδέοντας την ψυχολογία με τη διατροφολογία.

Οι προσεγγίσεις

Η **Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (CBT)** καθώς και η εξειδικευμένη μορφή της **CBT-E** (Fairburn, C. G., 2008), αποτελεί μία από τις πλέον τεκμηριωμένες και αποτελεσματικές θεραπείες για τις διατροφικές διαταραχές και το συναισθηματικό φαγητό. Η θεραπεία εστιάζει στη σύνδεση σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών του ατόμου για τη σωματική του εικόνα. Όταν οι σκέψεις γίνονται δυσλειτουργικές επηρεάζουν τόσο τα συναισθήματα όσο και τη συμπεριφορά του ατόμου. Μέσα από ένα ευρύ ασκησιολόγιο και τεχνικές, δίνετε η δυνατότητα να αναγνωρίσει κανείς τις βαθύτερες πεπιοιθήσεις και τα μοτιβά ζωής του που τον οδηγούν σε φαύλους κύκλους και απογοητεύσεις. Σταδιακά, το άτομο αποκτά επίγνωση και αναπλαισιώνει με πιο ρεαλιστικούς τρόπους τη σχέση με το φαγητό και κατ'επέκταση με το σώμα του.

Η **Παιγνιοθεραπεία** και η **Δραματοθεραπεία**, ανήκουν στις ψυχοθεραπείες μέσω Τέχνης, διευκολύνουν τους συμμετέχοντες και μιλούν για μία δημιουργική διαδικασία που θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν τα προσωπικά τους ζητήματα (Jennings, 1990, 1993, 1998 & Landy, 1986, 1992. Μέσα από τις αρχές του **E-P-R (Embodiment ενσωματικό – Projective προβολικό – Role play παιχνίδι ρόλων)**, προσφέρεται μία ολιστική δυνατότητα να ενεργοποιηθεί το δυναμικό του ατόμου με τη χρήση εργαλείων και μέσων, όπως το παίξιμο ρόλων, η χρήση συμβόλων και αντικειμένων, ο πηλός, η ζωγραφική, η αφήγηση ιστοριών και μύθων, οι σωματικές κινητικές ασκήσεις, οι θεραπευτικές κάρτες, ο αυτοσχεδιασμός και πλήθος άλλες τεχνικές. Στη διαδικασία, το άτομο εμβαθύνει με βιωματικό τρόπο στη σχέση με το σώμα του και προοδευτικά ανοίγει ένα δρόμο για μια νέα κατοίκηση με μεγαλύτερη επίγνωση και αποδοχή του εαυτού. Η μέγιστη σημασία της βιωματικής εμπειρίας, αποδίδεται με τη φράση της Alice Miller (1979) «*ό,τι δεν βιώνεται, δεν θεραπεύεται. Και ό,τι δεν θεραπεύεται, μεταβιβάζεται*». Η θεραπευτική διαδικασία έχει ως σκοπό να καλλιεργήσει την αυτογνωσία, την αυταξία και την αυτοφροντίδα και να σταματήσει τη διαιώνιση των διατροφικών προβλημάτων και της κακής εικόνας εαυτού.

Η συμβολή της **Ενσυνειδητότητας (Mindfulness)**, αποτελεί μια μη κριτική παρατήρηση του εαυτού και του περιβάλλοντός του στο παρόν. Καλλιεργεί στο άτομο τη δυνατότητα να βγει από τον αυτόματο πιλότο και να παρατηρήσει τις εμπειρίες του όπως είναι με περισσότερη αποδοχή και παρουσία. Το άτομο με αυτό τον τρόπο επανασυνδέεται με τα σωματικά του συμπτώματα και καλλιεργεί την επίγνωση στα εσωτερικά σωματικά του σημάτα, όπως η αναπνοή, η πείνα και ο χτύπος καρδιάς. Επομένως, δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να μάθουν να συνδέουν τις σωματικές αισθήσεις με τα συναισθήματά τους, με αποτέλεσμα την καλύτερη αυτορύθμιση. Το άτομο μαθαίνει να τρέφεται και να είναι ενσυνείδητα στο παρόν με επίγνωση, ευγνωμοσύνη και αποδοχή.

Η μέθοδος **EMDR** (Eye Movement Desensitization & Reprocessing) αποτελεί μία διαδικασία που εστιάζει στην αντιμετώπιση του τραύματος μέσω του διεστιακού ερεθίσματος που παρέχεται. Συχνά στις διατροφικές διαταραχές αναδύονται μνήμες από καταστάσεις όπως η σωματική αποσύνδεση καθώς το σύστημα απειλής είναι μόνιμως ενεργοποιημένο. Ο σκοπός της μεθόδου είναι να βοηθήσει τον άνθρωπο να επεξεργαστεί την τραυματική εμπειρία και να βελτιώσει συνολικά την εικόνα σώματος.

Στη **Διατροφική Ενδυνάμωση** ο στόχος μας είναι να μάθουμε να ακούμε πραγματικά το σώμα μας, να αναγνωρίζουμε πότε πεινάμε, πότε έχουμε χορτάσει και τι πραγματικά έχουμε ανάγκη χωρίς να καταφεύγουμε σε πρακτικές που ενισχύουν τον αυστηρό περιορισμό και τη συνεχόμενη καταμέτρηση θερμίδων. Σε όλα τα εργαστήρια και ομάδες, δουλεύουμε βιωματικά, μέσα από ασκήσεις επίγνωσης και πρακτικές της ενσυνείδητης διατροφής (mindfull eating), που μας επιτρέπουν να είμαστε παρόντες σε κάθε μπουκιά, να νιώθουμε τη γεύση, τη μυρωδιά και την υφή του φαγητού, και να αντιλαμβανόμαστε τη θρέψη που μας προσφέρει. Εστιάζουμε στο πώς το φαγητό μπορεί να αποτελέσει μια πράξη φροντίδας και αγάπης προς τον εαυτό μας, και όχι ως πηγή ενοχής ή στρες. Μέσα από τα προγράμματά μας, ο ωφελούμενος αναπτύσσει επίσης τους τρόπους ώστε να διαμορφώσει ένα πιο υγιές και θετικό πλαίσιο διατροφής, όπου το φαγητό αντιμετωπίζεται ως πηγή ενέργειας, απόλαυσης και θρέψης. Μέσα από παραδείγματα, συζήτηση και πρακτικές ασκήσεις, οι συμμετέχοντες αποκτούν εργαλεία ώστε να εφαρμόζουν τις αρχές της ενσυνείδητης διατροφής καθημερινά με φυσικό και βιώσιμο τρόπο.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να τρέφονται με περισσότερη επίγνωση, ηρεμία και σεβασμό, καλλιεργώντας μια πιο ισορροπημένη και συνειδητή στάση απέναντι στο σώμα και τη διατροφή τους.

Η δύναμη της ομάδας

Και φυσικά, όλα τα παραπάνω πραγματοποιούνται με τη δύναμη της ομάδας που αποτελεί ένα δίκτυο αμοιβαίας υποστήριξης καθώς και πλαίσιο ασφάλειας σε αυτή τη διαδρομή. Η ομάδα λειτουργεί ως ένα ψυχικό δοχείο (Bion, 1962) που μπορεί να κρατήσει τα δύσκολα συναισθήματα, τις αμφιβολίες των μελών και να λειτουργήσει ως ένας πολλαπλός καθρέφτης, επιτρέποντας στα μέλη να βλέπουν τον εαυτό τους μέσα από τα βλέμματα των άλλων καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση και την αυθεντική παρουσία (Rogers, 1961).

Κάθε σώμα «σπίτι» έχει τη δική του ιστορία να αφηγηθεί και από «πεδίο μάχης» να αποτελέσει χώρο ασφάλειας, δημιουργικότητας και ευχαρίστησης!

Σκέψου ισορροπία, σκέψου BalancedMe

Eat – Feel – Heal