

ΦΑΕ ΟΤΑΝ ΠΕΙΝΑΣ,
ΟΧΙ ΟΤΑΝ ΠΟΝΑΣ

Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα. Δεν επιτρέπεται η κατά μέρος ή καθ' όλον αναπαραγωγή αυτού του βιβλίου με κάθε μέσο, μηχανικό, φωτογραφικό ή ηλεκτρονικό, ούτε επιτρέπεται η αποθήκευσή του σε οποιοδήποτε σύστημα ανάκλησής, η μετάδοσή του ή η με οποιονδήποτε άλλον τρόπο αντιγραφή του για δημόσια ή ίδια χρήση, πέραν της «θεμιτής χρήσης» με μορφή αποσπασμάτων ενσωματωμένων σε άρθρα ή κριτικές, χωρίς την πρότερη έγγραφη συγκατάθεση του εκδότη.

Διόρθωση-Επιμέλεια: Βίκυ Κάουλα
Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνος Στίνης
Εξώφυλλο: Χαράλαμπος Ανδρέου

© 05/2025 εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ
Διεύθυνση: Αραχώβης 49, Αθήνα, 10681
Τηλ.: 210 8021333
<http://www.iviskospublications.gr>
e-mail: info@iviskospublications.gr
ISBN: 978-618-243-010-1

Νικολίνα Δανιηλίδου

**ΦΑΕ ΟΤΑΝ ΠΕΙΝΑΣ,
ΟΧΙ ΟΤΑΝ ΠΟΝΑΣ**

Σώμα, τροφή και η ανεξίτηλη μνήμη του τραύματος

Εκδόσεις Ιβίσκος

*Αφιερωμένο στην οικογένειά μου
και στους θεραπευόμενούς μου*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Πρόλογος</i>	11
<i>Εισαγωγικό σημείωμα</i>	15

Ενότητα 1: Υλικό για Γνώση

<i>Εισαγωγή</i>	21
<i>Κεφ. 1: Όταν η παιδική μου ηλικία δεν ήταν όπως θα έπρεπε να είναι</i>	29
<i>Κεφ. 2: Όταν η γονεϊκή σχέση διαμορφώνει τον τύπο συναισθηματικού δεσμού</i>	53
<i>Κεφ. 3: Όταν το σώμα εκφράζει το τραύμα</i>	67
<i>Κεφ. 4: Όταν η ψυχή εκφράζει το τραύμα</i>	73
<i>Κεφ. 5: Όταν το πιάτο εκφράζει το τραύμα</i>	79
<i>Κεφ. 6: Όταν τα καλά παιδιά τρώνε και ονειροπολούν: Ψυχικές άμυνες</i>	103

Ενότητα 2: Υλικό για Αυτοβοήθεια

<i>Εισαγωγή</i>	131
<i>Κεφ. 7: Συνειδητές σκέψεις vs αυτόματες σκέψεις</i>	133

<i>Κεφ. 8: Ενσυνειδητότητα vs αυτόματος πιλότος</i>	145
<i>Κεφ. 9: Αυτοσυμπόνια vs αυτοεπίκριση</i>	155
<i>Κεφ. 10: Αυτοφροντίδα vs αυτοεγκατάλειψη</i>	161
<i>Κεφ. 11: Αυτοποδοχή vs ενοχή</i>	169
<i>Κεφ. 12: Ελευθερία vs εγκλωβισμός</i>	177

Ενότητα 3: Νέα αρχή

<i>Εισαγωγή</i>	185
<i>Κεφ. 13: Ανακάλυψε τις εσωτερικές σου πηγές</i>	187
<i>Κεφ. 14: Θεραπείες</i>	199
<i>Επίλογος</i>	213
<i>Παραρτήματα</i>	220
<i>Γλωσσάρι</i>	235
<i>Βιβλιογραφία</i>	247
<i>Ευχαριστίες</i>	253

Πρόλογος

«Το σώμα δεν ξεχνά» (Bessel van der Kolk)... «Το σώμα δεν ψεύδεται» (Alexander Lowen).

Δυο μόνο από τις αμέτρητες φράσεις που αποδίδουν την αδιάσειστη αλήθεια: Το σώμα μας είναι η σκηνή, πάνω στην οποία διαδραματίζεται, καταγράφεται και διατηρείται το ψυχικό τραύμα. Ο διαχρονικός μάρτυρας του τι συνέβη (και δεν έπρεπε να συμβεί), αλλά και του τι ΔΕΝ συνέβη (ενώ έπρεπε να συμβεί)...Της κακοποίησης αλλά και της συναισθηματικής παραμέλησης.

Όταν το ψυχικό τραύμα ξεπερνά τα όρια της ύπαρξής μας, το σώμα είναι αυτό που καταγράφει το ανείπωτο. Το σώμα αφηγείται την κατακερματισμένη ιστορία, εκφράζει μέσα από τη στάση, τον όγκο του, τις ασθένειες και τα συμπτώματά του την οργή, τον αβάσταχτο πόνο, τον τρόπο και τη βουβή θλίψη.

Η τροφή του σώματος γίνεται ενίοτε ο σύντροφος, ο παρηγορητής της ψυχής, άλλοτε πάλι ο τιμωρός της. Γεμίζει το εσωτερικό κενό, ναρκώνει τα συναισθήματα. Κάποιες φορές τα παραπανίσια κιλά γίνονται η ασπίδα που μας προστατεύει, ο μανδύας που μας κρύβει. Ο τοίχος που μεσολαβεί ανάμεσα σε μας και τους άλλους. Η σχέση μας με την τροφή αντικατο-

πτρίζει τη σχέση μας με τους άλλους αλλά και τον εαυτό μας: Έχω ανάγκη να τραφώ, όμως κακοποιώ τον εαυτό μου μπουκλώνοντάς τον με σκουπίδια, όπως διψώ για αγάπη και ενσυναίσθηση, προσεγγίζω όμως πάντοτε τα λάθος άτομα. Πεινάω κι όμως δεν αξίζω να κρατήσω την τροφή μέσα μου. Μόλις έρθει κάποιος κοντά μου που μοιάζει έτοιμος να μ' αγαπήσει, φεύγω μακριά...

Το σώμα μας γίνεται το πεδίο μάχης των αντικρουόμενων συναισθημάτων μας, ο καθρέφτης της εσωτερικής σύγκρουσης: του διλήμματος κοντά - μακριά. Διαβάζοντας το σώμα, ακούγοντας τις διατροφικές συνήθειες, μπορούμε να σχηματίσουμε μια πρώτη εικόνα για το πόση αγάπη έχει λάβει ο άνθρωπος που έχουμε απέναντί μας, αν φροντίστηκε, αν μεγάλωσε σ' ένα σταθερό περιβάλλον. Αν αγαπήθηκε υπό όρους. Αν αγαπά τον εαυτό του, αν μπορεί να έρθει κοντά με τους άλλους. Πόσο φοβάται, πόση ανασφάλεια κρύβει μέσα του, την οποία προσπαθεί να περιορίσει μέσα από τον έλεγχο του φαγητού. Ποια είναι η σχέση του με τα όρια, πόσο καλά μπορεί να διαχειριστεί τα συναισθήματά του.

Το βιβλίο της Νικολίνας Δανηλίδου μας δίνει Υλικό για Γνώση: περιγράφει εκτενώς τη σύνδεση μεταξύ της διατροφικής στάσης και του σχεσιακού τραύματος, δίνοντας πολλά κλινικά παραδείγματα, ιστορίες παρμένες μέσα από αμέτρητες ώρες που αφιέρωσε στις θεραπευόμενες της, με γνήσιο ενδιαφέρον και αμέριστη ενσυναίσθηση.

Ο Οδηγός Αυτοβοήθειας αποτελεί την πυξίδα στο ταξίδι προς την υγιή σχέση με την τροφή αλλά και τον εαυτό μας. Και η Νέα Αρχή είναι η ελπίδα που τόσο έχουμε ανάγκη όλοι μας, ότι υπάρ-

χει δρόμος που μας οδηγεί έξω από τον λαβύρινθο του τραύματος. Η Τραυματοθεραπεία είναι ένας από αυτούς...

Δόμνα Βεντουράτου

Senior EMDR-Europe certified Trainer

Κλινική ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια

Ινστιτούτο Τραυματοθεραπείας

Εισαγωγικό Σημείωμα

Σπάνια ένα βιβλίο μπορεί να σου δώσει να κατανοήσεις πόσο σημαντικό είναι να κάνεις ψυχοθεραπεία, πόσο σημαντικό είναι να ξαναβρείς τον εαυτό σου, πόσο σημαντικό είναι να απαλλαγείς από τα τραύματα του παρελθόντος που σε κρατάνε καθηλωμένο σε μία μόνιμη και σταθερή κατάσταση μηδενικής εξέλιξης.

Τα περισσότερα βιβλία αυτοβελτίωσης καθώς και οι απανταχού στον κόσμο coaches σου δίνουν την αίσθηση ότι με μία μικρή ώθηση και μία θεωρητικά προγραμματισμένη καθοδήγηση, μπορείς να πετύχεις τα πάντα στη ζωή σου. Αυτό όμως σταδιακά αποδεικνύεται ένα ψέμα, γιατί αργά η γρήγορα καταλήγεις σχεδόν και πάλι στην αρχική αφετηρία με μια βαριά αίσθηση απαξίωσης. Και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να καθυστερεί όλο και περισσότερο να λύσεις τα εσωτερικά σου θέματα και να απαλλαγείς από τα τραύματα του παρελθόντος που μόνο ένας επαγγελματίας υγείας με εξειδίκευση στις διατροφικές διαταραχές μπορεί πραγματικά να σε βοηθήσει να ξεκολλήσεις.

Το συναισθηματικό φαγητό δεν είναι απλώς μια συνήθεια: είναι ένας τρόπος με τον οποίο πολλοί από εμάς διαχειριζόμαστε τις εσωτερικές μας πληγές. Πίσω από κάθε ανεξέλεγκτη λαχτάρα για φαγητό, συχνά κρύβονται τραυματικά γεγονότα του παρελθό-

ντος που συνεχίζουν να μας επηρεάζουν, ακόμα και αν δεν το συνειδητοποιούμε. Αυτό το βιβλίο φωτίζει τη σύνδεση μεταξύ των τραυμάτων και της σχέσης μας με την τροφή, προσφέροντας ένα μονοπάτι θεραπείας που δεν επικεντρώνεται μόνο στη διατροφή, αλλά στην ουσιαστική φροντίδα του εαυτού μας.

Διαβάζοντάς το, θα κατανοήσεις πώς το παρελθόν σου επηρεάζει το παρόν σου, ιδιαίτερα στη σχέση σου με το σώμα και την τροφή. Το βιβλίο σου δίνει τα εργαλεία για να επαναπροσδιορίσεις τη σχέση σου με το φαγητό, ώστε να μην είναι πια τρόπος αντιμετώπισης του άγχους ή της λύπης, αλλά μια πράξη φροντίδας και απόλαυσης. Μέσα από πρακτικές ασκήσεις και στρατηγικές, θα μάθεις να διαχειρίζεσαι τα συναισθήματά σου χωρίς τη χρήση φαγητού, να συνδέεσαι ουσιαστικά με τον εαυτό σου και να αναπτύσσεις δεξιότητες αυτοφροντίδας που ενισχύουν την ψυχική και σωματική σου υγεία.

Τα οφέλη για τη ζωή σου θα είναι πολλαπλά: θα αποκτήσεις συναισθηματική σταθερότητα, καλύτερη σχέση με το σώμα σου και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Με τη βοήθεια αυτού του βιβλίου, θα γίνεις ο φροντιστής που πάντα χρειάζόσουν και θα μάθεις να ζεις με τρόπο που σέβεται και ενδυναμώνει την αληθινή σου φύση. Πρόκειται για ένα έργο που μπορεί να φέρει την αλλαγή που αναζητούσες στη ζωή σου.

Ευάγγελος Ζουμπανέας
Διευθυντής Κέντρου Εκπαίδευσης
& Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών keadd.gr

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Υλικό για γνώση

Εισαγωγή

Κάποια τραύματα είναι εμφανή.

Ξεκάθαρα και ορατά.

Κάποια είναι, όμως, στην ψυχή μας.

Αόρατα για τους άλλους,

επίπονα για εμάς.

Μη βασανίζεις τον εαυτό σου!

Ξέρω ότι προσπάθησες να αλλάξεις τη σχέση σου με την τροφή. Ξέρω ότι προσπάθησες πολλές φορές!

Ξέρω ότι κουράστηκες να προσπαθείς και θα ήθελες να ελευθερωθείς από τη συνεχή ενασχόληση, τις σκέψεις και την προσπάθεια.

Δεν φταις εσύ! Δεν είναι εύκολο!

Όταν υπάρχει βαθύτερη ρίζα ενός συμπτώματος, δεν αρκούν απλές διατροφικές πληροφορίες για να αλλάξεις συνήθειες. Δεν είναι θέμα γνώσεων. Δεν είναι θέμα κατανόησης. Ας διαχωρίσουμε τη συμπεριφορά της κατανάλωσης φαγητού από τη βαθύτερη αιτία που οδήγησε στην υπερκατανάλωση. Αν η συμπεριφορά που θέλουμε να αλλάξουμε δεν έχει βαθύτερες αιτίες, τότε η αλλαγή είναι εύκολη. Χρειαζόμαστε μερικές πληροφορίες, τις εφαρμόζουμε και έχει αποτέλεσμα. Πολύ απλό! Αν ανήκεις σε αυτήν την κατηγορία,

τότε το βιβλίο αυτό δεν είναι για σένα. Αναζήτησε ένα βιβλίο για διατροφικές συμπεριφορικές αλλαγές και θα βοηθηθείς περισσότερο.

Αν, όμως, έχεις ταλαιπωρηθεί με την τροφή σου και το σώμα σου πολλά χρόνια, αν χρησιμοποιείς το φαγητό με άλλον τρόπο και η σκέψη σου είναι διαρκώς στην τροφή, τότε η αιτία του διατροφικού σου προβλήματος είναι βαθύτερη.

*Όταν η αιτία είναι βαθύτερη,
τότε η σχέση σου με την τροφή
δεν αφορά την τροφή.*

Εκφράζεται στην τροφή αλλά οι ρίζες του ζητήματος είναι βαθύτερες. Αν δεν θεραπευτεί η αιτία, τότε συνήθως όλες οι διατροφικές αλλαγές είναι προσωρινές. Καταλαβαίνεις, λοιπόν, ότι ένα βιβλίο δεν μπορεί να αντικαταστήσει την ψυχοθεραπεία*, ιδιαίτερα όταν η ρίζα του προβλήματος είναι τόσο βαθιά. Θα σου δώσει όμως το υλικό για να μπορείς να κατανοήσεις τι σου συμβαίνει ή ακόμα και να μεταφέρεις τις γνώσεις στο θεραπευτικό σου πλαίσιο, αν είσαι θεραπευτής. Αν πιστεύεις ότι αντιμετωπίζεις διατροφική διαταραχή ή μετατραυματικό στρες (βλ. Κεφ. 4), τότε χρειάζεται να απευθυνθείς σε έναν εξειδικευμένο ψυχολόγο για θεραπεία.

Γιατί Τρως;

- Σε ανακουφίζει από συναισθήματα που σε ζορίζουν.
- Χρησιμοποιείς το φαγητό ως φυγή από την καθημερινότητα σου.

- Δυσκολεύεσαι επειδή θα ήθελες να έχεις τον απόλυτο έλεγχο στην τροφή σου και όταν νιώθεις πως δεν έχεις αυτοέλεγχο, τότε τρως αυτοκαταστροφικά.
- Αυτοτιμωρείσαι τρώγοντας, γιατί νιώθεις ότι δεν σου αξίζει φροντίδα.
- Τρως αυτοματοποιημένα, χωρίς να είσαι παρών και χωρίς να το συνειδητοποιείς.
- Καταναλώνεις, όταν αναβιώνεις καταστάσεις που σου θυμίζουν τις τραυματικές εμπειρίες που πέρασες.
- Το φαγητό σου παρέχει ασφάλεια, όταν σε κατακλύζει το άγχος. Ίσως δεν μπορείς να χαλαρώσεις για να πας για ύπνο, αν δεν έχεις φάει μεγάλη ποσότητα φαγητού.
- Νιώθεις μόνη σου και τρως όταν χρειάζεσαι παρέα.
- Έχεις δυσκολίες στις σχέσεις σου με τους άλλους και δεν μπορείς να οριοθετηθείς.

Αν κάποια δήλωση από τις παραπάνω απαντάει στο προσωπικό σου ερώτημα γιατί τρως, τότε είμαι σίγουρη ότι το βιβλίο αυτό θα προσφέρει γνώσεις που θα σε βοηθήσουν να κατανοήσεις και να επεξεργαστείς σε βάθος τις τροφικές σου δυσκολίες. Η αποτελεσματική θεραπεία της συναισθηματικής κατανάλωσης είναι εφικτή.

Ποιος είναι ο στόχος του βιβλίου:

Στόχος του βιβλίου αυτού δεν είναι να αναλύσει τις διατροφικές διαταραχές*, τα ψυχικά τραύματα ή τη διαταραχή μετατραυματικού στρες. Μην επιλέξεις το βιβλίο αυτό, αν απλώς θέλεις να χάσεις κιλά.

Επίλεξε το βιβλίο αυτό, αν θέλεις να κατανοήσεις τον τρόπο που **αποσυνδέσαι** από τον εαυτό σου ως αποτέλεσμα του ψυχοτραυματισμού σου και τη χρήση της τροφής για **ρύθμιση του συναισθήματος**. Να κατανοήσεις ότι η σχέση με το φαγητό μπορεί να είναι περίπλοκη και πώς προκύπτουν οι τροφικές σου δυσκολίες. Αυτό δεν σημαίνει ότι όσοι υποφέρουν από διαταραγμένη σίτιση έχουν βιώσει σχεσιακά τραύματα απαραίτητα. Αυτό σημαίνει ότι όσοι **έχουν διαταραγμένη σίτιση** και **έχουν σχεσιακά τραύματα** είναι πιθανό να χρησιμοποιούν το φαγητό ως φυγή από τον εαυτό και συνεπώς η θεραπεία τους χρειάζεται να περιέχει τη θεραπεία τραύματος. Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό από αναγνώστες αλλά και ειδικούς θεραπευτές πως το ψυχικό τραύμα περιπλέκει τη σχέση με το σώμα και την τροφή και σαμποτάρει κάθε προσπάθεια της τροφικής αυτοφροντίδας (βλ. παρακάτω).

Συναισθηματική κατανάλωση και σχεσιακό τραύμα

Η συναισθηματική κατανάλωση και το μετατραυματικό στρες είναι δύο διακριτές κλινικές διαγνώσεις με διαφορετική συμπτωματολογία. Η διάκρισή τους αυτή δυσκολεύει τη διάγνωση και τη θεραπεία καθώς ο ειδικός καλείται να έχει εμπειρία και στους δύο τομείς. Παρόλο που η διαγνωστική αξιολόγηση μοιάζει με μια μορφή «ετικέτας» και είναι μια μορφή γενίκευσης, χωρίς τη διάγνωση δεν μπορεί να υπάρξει ουσιαστική θεραπεία. Με τη σωστή διάγνωση υπάρχει και η αναγνώριση των αναγκών ενός ατόμου, ώστε να γίνει εξατομικευμένη θεραπευτική προσέγγιση στις ανάγκες του.

Το 2023 εξέδωσα το «Τι Συναισθήμα Θα Φάμε Σήμερα» ένα βιβλίο – οδηγό θεραπείας για ανθρώπους με δυσκολία στη

διατροφική αυτοφροντίδα. Θεωρώ, λοιπόν, αυτό το βιβλίο προέκταση του πρώτου προσφέροντας μεγαλύτερη κατανόηση και εμπάθунση.

Δουλεύοντας πάνω από είκοσι χρόνια με ανθρώπους που έχουν διαταραγμένη σίτιση, παρατηρούσα πολύ συχνά την παρουσία σχεσιακού τραύματος στην παιδική ηλικία (τραύμα πρόσδεσης, βλ. παρακάτω) ιδιαίτερα σε ανθρώπους που υποφέρουν από συναισθηματική κατανάλωση. Παρά τις γνώσεις μου στον τομέα των Διατροφικών Διαταραχών και της Παχυσαρκίας από το Κέντρο Εκπαίδευσης Διατροφικών Διαταραχών (Κ.Ε.Α.Δ.Δ.), συνειδητοποίησα ότι εξειδικευμένες τεχνικές θεραπείας του ψυχικού τραύματος θα μπορούσαν να βοηθήσουν επιπλέον τους ανθρώπους που υποφέρουν διατροφικά και ταυτόχρονα είχαν δύσκολες σχεσιακές εμπειρίες στην παιδική τους ηλικία.

Επέλεξα να εξειδικευτώ στην Τραυματοθεραπεία μέσω EMDR (Ινστιτούτο Τραυματοθεραπείας) αποκλειστικά και μόνο για να βρω τρόπους θεραπείας του σχεσιακού τραύματος για ανθρώπους που αντιμετωπίζουν συναισθηματική υπερφαγία και διατροφικές δυσκολίες. Μέσα από την εκπαίδευση αυτή, έμαθα πως η επεξεργασία του τραύματος απαλύνει το άγχος και όλα τα συμπτώματα που το συνοδεύουν, ενώ παράλληλα βελτιώνει τη νευροφυσιολογική κατάσταση του σώματος. Ως επακόλουθο, τα συμπτώματα της υπερφαγίας και της υπερβολικής ενασχόλησης με την τροφή υποχωρούν. Είναι αναγκαίο, λοιπόν, ο εξειδικευμένος θεραπευτής να πάρει πλήρες ιστορικό του ατόμου που υποφέρει από διαταραγμένη σίτιση, να μπορεί να αξιολογήσει αν υπάρχει σχεσιακό τραύμα και φυσικά να έχει την απαραίτητη εκπαίδευση για να προχωρήσει στη θεραπεία του τραύματος. Επι-

πλέον, επειδή οι διατροφικές διαταραχές επηρεάζουν τη βιοχημεία του σώματος, για να αποκατασταθεί η διαταραγμένη σίτιση, είναι απαραίτητη η διατροφική παρέμβαση από εξειδικευμένο διαιτολόγο ταυτόχρονα με την ψυχοθεραπεία.

Για να μην κουράσω τον αναγνώστη με πολλούς ορισμούς και κριτήρια διάγνωσης, όλοι οι όροι αναλύονται στο γλωσσάρι. Για λόγους αμεσότητας της έκφρασης χρησιμοποιώ τη θηλυκή κατάληξη, χωρίς ωστόσο να θέλω να αποκλείσω τους άντρες αναγνώστες. Ο βασικός λόγος είναι ότι η αναφορά και στα δύο φύλα είναι κουραστική και αφού χρειάστηκε να γίνει επιλογή, παρά τη συνήθη επιλογή του αρσενικού φύλλου, η επιλογή έγινε με κριτήριο ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που αναζητούν θεραπεία και πάσχουν από διαταραγμένη σίτιση είναι γένους θηλυκού.

Η πρώτη ενότητα του βιβλίου είναι θεωρητική και προσφέρει μια βαθύτερη κατανόηση της σύνδεσης σχεσιακού τραύματος και υπερκατανάλωσης. Είναι αναγκαίες πληροφορίες για όποιον θέλει να εμβαθύνει, αλλά και για θεραπευτές σε θέματα διατροφής, όπως ψυχίατροι, ψυχολόγοι, ψυχοθεραπευτές και διαιτολόγοι-διατροφολόγοι. Οι επόμενες ενότητες προσφέρουν αυτοβοήθεια, τεχνικές αυτοανάπτυξης και θεραπείας σε όποιον θέλει να δουλέψει σε βάθος με τον εαυτό του. Μπορείς να επιλέξεις τι θέλεις να αναγνώσεις ανάλογα με τα ενδιαφέροντά σου. Υπάρχουν αφηγήσεις πελατών που μου δόθηκαν απλόχερα και για αυτό τους ευχαριστώ, αλλά τα πιο πολλά κείμενα αποτελούν σύνθεση από διαφορετικά αφηγήματα. Εννοείται ότι δεν αποκαλύπτονται προσωπικές πληροφορίες και γι' αυτόν το λόγο τα ονόματα που χρησιμοποιούνται είναι αλλαγμένα για λόγους διαφύλαξης του απορρήτου. Επιπλέον, στο κεφάλαιο Παραρτήματα έχω προσθέ-

σει ασκήσεις που χρησιμοποιώ στις συνεδρίες μου και μέσα από τα χρόνια εμπειρίας μου έκρινα ότι ήταν αποτελεσματικές στη θεραπεία.

Αυτό το βιβλίο αναφέρεται σε τραύματα και περιστατικά που μπορεί να πυροδοτήσουν άγχος σε κάποιους ανθρώπους. Παρόλο που έχει γίνει προσπάθεια να παρουσιαστεί η σύνδεση του τραύματος με τη διατροφή με ήπιο τρόπο χωρίς λεπτομερείς αναφορές σε τραύματα, ωστόσο μπορεί να προκληθεί στρες. Αν δυσκολεύεσαι, αναζήτησε υποστήριξη από έναν εξειδικευμένο θεραπευτή στις διατροφικές διαταραχές που κατανοεί παράλληλα τον ρόλο του τραύματος στη διαμόρφωση του διατροφικού σου προβλήματος.

Χρειάζεται να θυμάσαι ότι η συζήτηση γύρω από τα τραύματα δεν είναι ευχάριστη και ένα κομμάτι σου μπορεί να θελήσει να σταματήσει την ανάγνωση. Μπορεί να αναδυθούν αναμνήσεις που ενοχλούν. Σε περίπτωση που νιώσεις αναστάτωση διαβάζοντας για τραύματα που είναι γνώριμα σε σένα, κάνε μια παύση αλλά μη σταματήσεις να διαβάζεις. Το γεγονός ότι νιώθεις αναστάτωση σημαίνει ότι είσαι στον σωστό δρόμο. Μην προσπαθείς να αποφύγεις ό,τι σε ζορίζει, γιατί η αποφυγή δεν θα σε βοηθήσει. Κάνε τις αναπνοές σου, πήγαινε μια βόλτα, γράψε στο ημερολόγιο σου και, με υπομονή, θα παρατηρήσεις το συναίσθημά σου να καταλαγιάζει.

Πάρε μια αναπνοή και ξεκινάμε...

Κεφάλαιο 1:

Όταν η παιδική ηλικία δεν ήταν όπως θα έπρεπε να είναι...

Η Καίτη ένιωθε ανησυχία. Σαν ένα μικρό φτερούγισμα μέσα της. Σαν να έλειπε κάτι. Ήταν μόνη στο σπίτι και ένιωθε την κακή της διάθεση να εισβάλει απρόσκλητη. Ασυναίσθητα, άνοιξε το ντουλάπι και έφαγε κάτι μικρό, ένα μικρό σοκολατένιο μπισκότο, αλλά δεν ένιωσε ικανοποιημένη.

Η Καίτη έκατσε στον καναπέ, όμως δεν μπορούσε να ηρεμήσει. Ένιωθε διέγερση, εντούτοις δεν γνώριζε γιατί. Νευρικά συνέχισε να τρώει τα μπισκότα μέχρι που τελείωσαν, παρ' όλα αυτά ακόμη δεν ένιωθε ήρεμη. Ήταν αδύνατον να χαλαρώσει. Δεν υπήρχε κάποια σκέψη στο μυαλό της, δεν υπήρχε κάποιος λόγος που συνειδητά να της προκαλούσε ένταση.

Αν η Καίτη είχε τη δυνατότητα να μείνει λίγο με τη δυσφορία που ένιωθε, θα αποκτούσε μεγαλύτερη επίγνωση στον λόγο που είχε ανησυχία. Όμως, το συναίσθημά της ήταν τόσο έντονο που στην προσπάθειά της να το αποφύγει δεν κατανοούσε πώς προέκυψε. Το αφεντικό της απαίτησε από την ίδια να δουλέψει

περισσότερες ώρες και αυτό την έκανε να νιώσει εγκλωβισμό. Δεν της ήταν συνειδητό αλλά, όποτε ένιωθε εγκλωβισμένη σε μια κατάσταση, αναδυόταν η ανάγκη να αποφύγει τα πάντα και να είναι ελεύθερη. Έστω ελεύθερη στο φαγητό, αφού δεν ένιωθε ελεύθερη στη ζωή της.

Στα παιδικά της χρόνια δεν ένιωθε ποτέ ήρεμη στο σπίτι της οικογένειάς της. Οι γονείς μάλωναν συχνά μεταξύ τους και πολλές φορές ζητούσαν από την ίδια να είναι ο διαμεσολαβητής μεταξύ τους. Άλλες φορές ξεσπούσαν στην ίδια, της φώναζαν και της μιλούσαν υποτιμητικά. Αυτό την έκανε πάντα να νιώθει εγκλωβισμένη και σε καταστάσεις, όπου δεν μπορούσε να είναι ελεύθερη έκανε εσωτερική φυγή από τον εαυτό της. Έτρωγε μέχρι να ηρεμήσει και μετά έπεφτε σε έναν βαθύ λήθαργο, όπου πάλι δεν ήταν παρούσα στον εαυτό της και σε ό,τι την απασχολούσε.

Συνήθως, οι γονείς ήταν τρυφεροί και αυτό είχε ως αποτέλεσμα μεγαλύτερη συναισθηματική σύγχυση για την Καίτη όταν ήταν παιδί. Αφού οι γονείς της έδιναν φροντίδα κατά στιγμές, άρα δεν ήταν κακοί. Ήξερε άλλωστε ότι εκείνοι είχαν πιο δύσκολα παιδικά χρόνια απ' ότι η ίδια. Θεωρούσε ότι, αν η ίδια ήταν καλύτερη, θα μπορούσαν τα πράγματα να είναι πιο ήρεμα στο σπίτι.

Η Καίτη δεν είχε επίγνωση του τραύματός της. Ξεκίνησε να τρώει σε μεγαλύτερη ηλικία, οπότε δεν είχε συνδέσει την υπερκατανάλωση με τις παιδικές της εμπειρίες. Ήξερε ότι δεν ένιωθε ήρεμη, ούτε ασφαλής, αλλά δεν γνώριζε γιατί. Το αίτιο του συμπτώματος ήταν η τραυματισμένη παιδική της ηλικία και το αποτέλεσμα (το αιτιατό) ήταν η υπερφαγία.

Όταν η παιδική ηλικία δεν ήταν όπως θα έπρεπε να είναι...

Στην προσωπική της ζωή ήταν ένας πολύ δοτικός άνθρωπος που δεν έλεγε «όχι» σε ό,τι της ζητούσαν. Απέφευγε πάντα τις συγκρούσεις, ακόμη κι όταν κατανοούσε ότι έπρεπε να υπερασπιστεί τον εαυτό της. Ήταν πάντα ένα καλό κορίτσι, χωρίς να γνωρίζει ότι η άμυνα του «καλού παιδιού» αποσκοπούσε στο να μη δυσαρεστεί τους άλλους και να αποφεύγει μια επικείμενη σύγκρουση ή τιμωρία. Στην οικογένεια προέλευσής της ήταν ο μόνος τρόπος για να είναι ασφαλής.

Στο παρόν δεν έχει συνειδητοποιήσει ότι δεν είναι σε επαφή με τις ανάγκες της και ότι είναι εστιασμένη μόνο στις ανάγκες των άλλων. Νιώθει διαρκώς υπεύθυνη για τις σχέσεις της και προσπαθεί πολύ, σχεδόν καταναγκαστικά, να δημιουργήσει δέσιμο με τους άλλους, χωρίς οι άλλοι να είναι απαραίτητα διαθέσιμοι γι' αυτήν. Κάνει μια εξαντλητική υπερπροσπάθεια να είναι όλοι καλά αλλά οι ευθύνες και το άγχος δεν τελειώνουν. Περιστασιακά, πλημμυρίζεται από έντονο άγχος και αποφεύγει να σχετιστεί με άλλους για ένα χρονικό διάστημα μέχρι να ξεκουραστεί ψυχικά. Ως αποτέλεσμα, η καθημερινότητά της είναι γεμάτη άγχος και απογυμνωμένη από κάθε προσωπική ευχαρίστηση (ανηδονική), καθώς δεν απολαμβάνει τις κοινωνικές συναναστροφές της.

Έτσι, αυτή η μικρή μπουκιά ζάχαρης και σοκολάτας, δεν μπορεί να καλύψει την τεράστια συναισθηματική πείνα που βιώνει. Όλο το πακέτο από μπισκότα ίσως για λίγο κατευνάσει το σώμα της, όμως δεν θα της επιτρέψει να κατανοήσει σε βάθος τις συναισθηματικές της ανάγκες, αφήνοντας την και πάλι σε μια ανηδονική καθημερινότητα.

Η πολύπλοκη διάγνωση του ψυχικού τραύματος

Το τραύμα είναι μια εμπειρία· εντούτοις, ο καθένας βιώνει και ανταποκρίνεται διαφορετικά σε μια τραυματική εμπειρία. Συνεπώς, το τραύμα είναι ένα υποκειμενικό βίωμα. Οι άνθρωποι μπορεί να μοιράζονται παρόμοιες εμπειρίες αλλά να παρουσιάσουν διαφορετικά συμπτώματα ή να μην εκδηλώσουν καθόλου εμφανή συμπτώματα παρά τις τραυματικές εμπειρίες. Ο λόγος είναι ότι έχουν διαφορετική προσωπικότητα, διαφορετικές ψυχικές άμυνες ή ενδεχομένως να διαφέρει η συναισθηματική υποστήριξη και η φροντίδα που έλαβαν μετά την τραυματική τους εμπειρία. Η παρουσία ενός ασφαλούς πλαισίου, ενός ασφαλούς ανθρώπου, ακόμα και σε ψυχοθεραπευτικό πλαίσιο, μπορεί να βοηθήσει έναν άνθρωπο να μην αναπτύξει συμπτωματολογία μετατραυματικού στρες (βλ. παρακάτω).

Γιατί η διάγνωση και η θεραπεία του τραύματος είναι τόσο δύσκολη;

Όταν η παιδική σου ηλικία ήταν δύσκολη, έχουν παραμεληθεί οι ανάγκες σου ή είχες τραυματική παιδική ηλικία, είναι εξαιρετικά δύσκολο να διαχωρίσεις το ψυχικό τραύμα από την προσωπικότητα σου. Το τραύμα διαμορφώνει την ταυτότητα και τις ψυχικές άμυνες, αλλάζει τη δομή του εγκεφάλου και κρατάει το σώμα σε υπερδιέγερση. Οπότε, όταν κάποιος προσέρχεται στον θεραπευτικό χώρο με συμπτώματα, όπως είναι η διαταραγμένη

Όταν η παιδική ηλικία δεν ήταν όπως θα έπρεπε να είναι...

σχέση με το φαγητό και η αρνητική εικόνα σώματος*, είναι σημαντικό να διερευνηθεί η ρίζα του συμπτώματος.

*Η υπερφαγία μπορεί να είναι το σύμπτωμα,
που ανακουφίζει από την αιτία
που μας δυσκολεύει συναισθηματικά.*

Κατηγορίες ψυχικού τραύματος:

Ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες, όμως η αναπτυξιακή ηλικία του ατόμου την περίοδο του τραυματισμού του, το είδος και η διάρκεια του τραύματος συνθέτουν διαφορετική εικόνα, οπότε για τον σχεδιασμό της παρέμβασης υπάρχει η ακόλουθη κατηγοριοποίηση:

Απλό τραύμα	Τραύμα ως ένα μεμονωμένο γεγονός απειλητικό για τη ζωή.
Σύνθετο τραύμα	Επαναλαμβανόμενα βαριά τραυματικά περιστατικά στην αναπτυξιακή ηλικία από θύτη εντός της οικογένειας.
Αναπτυξιακό τραύμα	Επαναλαμβανόμενα τραύματα κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής ηλικίας (ο όρος προσδιορίζει ότι ο τραυματισμός γίνεται την περίοδο της ανάπτυξης, μπορεί ταυτόχρονα να είναι σύνθετο τραύμα ή τραύμα πρόσδεσης).

Σχεσιακό τραύμα / τραύμα πρόσδεσης	Σωματική ή συναισθηματική παραμέληση από τους κύριους φροντιστές, απουσία εγγύτητας.
------------------------------------	--

1. Απλό τραύμα: τραυματικό γεγονός

Οι περισσότεροι άνθρωποι κατανοούν το ψυχικό τραύμα ως ένα γεγονός που είναι απειλητικό για τη ζωή. Αυτό ονομάζεται απλό τραύμα και αφορά ένα μεμονωμένο περιστατικό. Ονομάζεται απλό, γιατί είναι απλό να κατανοηθεί και όχι γιατί είναι απλό θεραπευτικά. Η υποκειμενική τραυματική εμπειρία καθορίζεται από το στρες και την αδρεναλίνη που βιώνει κάποιος, καθώς και από την ψυχική του ανθεκτικότητα* και τις άμυνές του. Απλό τραύμα, λοιπόν, είναι ένα συμβάν που προκαλεί οξύ στρες και φόβο θανάτου, ενώ το άτομο νιώθει αβοήθητο να το διαχειριστεί. Για παράδειγμα, απλό τραύμα μπορεί να είναι ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα (άσχετα από τη σοβαρότητά του και άσχετα από το αν είσαι παθών ή θεατής).

2. Σύνθετο τραύμα: κακοποίηση και παραμέληση

Σύνθετο τραύμα αναφέρεται σε συνεχόμενες, εξαιρετικά τραυματικές εμπειρίες (ή επαναθυματοποίηση) στην παιδική ηλικία ενός ατόμου και ο τραυματισμός προέρχεται από θύτη εντός του περιβάλλοντος του παιδιού. Συνυπάρχει χρόνια σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση και απουσία δεσμού εγγύτητας. Είναι αναμενόμενο ότι η σοβαρότητα και η διάρκεια του σύνθετου τραύματος επηρεάζει καθοριστικά ένα παιδί που αναπτύσσεται.

3. Αναπτυξιακό τραύμα: χρόνιο στρες στην παιδική ηλικία

Οι τραυματικές εμπειρίες κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης ενός παιδιού και η ταυτόχρονη απουσία ενός συναισθηματικά διαθέσιμου ενήλικα δημιουργούν έντονο στρες και επηρεάζουν την ικανότητα σύνδεσης με τους άλλους και γι' αυτό κατηγοριοποιείται ως αναπτυξιακό τραύμα.

Νέες έρευνες επισημαίνουν ότι τα παιδιά με εμπειρίες όπως χρόνια συναισθηματική παραμέληση και ψυχική ή και σωματική κακοποίηση βρίσκονται συνεχώς σε εγρήγορση, αναπτύσσουν εθισμούς στο φαγητό ή σε άλλες ουσίες και έχουν περισσότερα προβλήματα υγείας. Ο Van Der Kolk (2005) ονομάτισε αυτό το χρόνιο στρες που προκύπτει στην παιδική ηλικία λόγω επαναλαμβανόμενων τραυμάτων ως Διαταραχή Αναπτυξιακού Τραύματος (Developmental Trauma Disorder, DTD).

Σύμφωνα με τον Van Der Kolk τα τραυματικά βιώματα σε παιδική ηλικία επηρεάζουν τον τρόπο που το μυαλό επεξεργάζεται πληροφορίες, την ανάπτυξη του παιδικού εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Ο εγκέφαλος έχει νευροπλαστικότητα και το αποτέλεσμα του τραύματος είναι η αμυγδαλή να υπερδραστηριοποιηθεί. Η υπερδραστηριότητα αυτή προκαλεί «συγκινησιακή πειρατεία» (Goleman, 1996) δηλαδή αυτόματες, έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις έχοντας προσπεράσει τη λογική επεξεργασία.

Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος που έχει βιώσει συναισθηματική παραμέληση στην παιδική ηλικία μπορεί να αντιδρά υπερβολικά έντονα όταν ο σύντροφός του δεν είναι διαθέσιμος

συναισθηματικά έστω και περιστασιακά, χωρίς να μπορεί να ερμηνεύσει συνειδητά πώς αναδύεται το τραύμα συναισθηματικής παραμέλησης από την παιδική του ηλικία. Το τραύμα θα ενεργοποιήσει την αμυγδαλή στον εγκέφαλο, που είναι υπεύθυνη για την επιβίωση πριν το λογικό κομμάτι επεξεργαστεί τον πραγματικό κίνδυνο.

Η ενεργοποίηση της αμυγδαλής είναι σωτήρια όταν δεχόμαστε μια απειλή, καθώς είναι ένας μηχανισμός επιβίωσης, όμως η καταγραφή των προηγούμενων τραυματικών εμπειριών την καθιστά υπερδραστήρια σε ερεθίσματα που δεν είναι βλαπτικά.

Κάποιες φορές, οι τραυματικές εμπειρίες μπορεί να έχουν αποθηθεί* ή να υπάρχουν θραύσματα μνήμης, ωστόσο το τραύμα αποθηκεύεται στη σωματική μνήμη (somatic memory) δυσκολεύοντας τη συνειδητή επεξεργασία. Δηλαδή, η τραυματική εμπειρία που δεν μπορεί να ανακληθεί, προκαλεί μετατραυματικά συμπτώματα, χωρίς να υπάρχει η δυνατότητα συνειδητής επεξεργασίας. Ωστόσο, μέσα από κατάλληλες τεχνικές (βλ. ενότητα 3) υπάρχει η δυνατότητα πρόσβασης στο μνημονικό δίκτυο που έχει «παγώσει», ώστε να γίνει συνειδητό και να επιτραπεί η φυσιολογική ροή της θεραπευτικής επεξεργασίας (Βεντουράτου, 2009).

Μοναχικά παιδιά:

Αναπτυξιακό τραύμα λόγω κοινωνικού αποκλεισμού

Παρόλο που οι δεσμοί μέσα στην οικογένεια είναι σημαντικοί, καθώς διαμορφώνουν τον βαθμό ασφάλειας και τη σχέση με τον εαυτό και τους άλλους, ωστόσο η έλλειψη ασφάλειας που μπορεί

Όταν η παιδική ηλικία δεν ήταν όπως θα έπρεπε να είναι...

να βιώνει ένα παιδί δεν προέρχεται μόνο από το οικογενειακό περιβάλλον. Ο κοινωνικός αποκλεισμός, η βία και η στοχοποίηση ενός παιδιού σε ένα κοινωνικό πλαίσιο, όπως του σχολείου, επηρεάζει την αίσθηση ασφάλειας του παιδιού και αποτελεί τραυματικό βίωμα. Τα παιδιά που ήταν παχύσαρκα σε μικρή ηλικία έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αναφέρουν περιστατικά κοινωνικής βίας και αποκλεισμού που επηρεάζουν τη μετέπειτα ταυτότητά τους. Η φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών αυτών παρεμποδίζεται και επηρεάζει τον τρόπο δεσμού με τους άλλους αλλά και την ικανότητα προσαρμογής σε δύσκολες καταστάσεις.

4. Σχεσιακό Τραύμα: Η σημαντικότητα των πρώτων σχεσιακών εμπειριών

Οι πρώτες σχεσιακές εμπειρίες της ζωής μας, η αλληλεπίδραση που είχαμε με τον γονέα μας και η συναισθηματική φροντίδα που δεχτήκαμε διαμορφώνουν ανεξίτηλα την αίσθηση ασφάλειας και την ταυτότητά μας. Καθορίζουν τη σχέση με τον εαυτό μας και το σώμα μας, την ικανότητά μας να φροντιστούμε και την ικανότητά μας να σχετιστούμε με άλλους ανθρώπους. Η ασφάλεια που βιώσαμε στη ζεστή αγκαλιά του φροντιστή μας, η συναισθηματική φροντίδα και η θαλπωρή των ανθρώπων που δεχτήκαμε καθορίζουν την ψυχική και τη συναισθηματική μας υγεία.

Αν δεν είχαμε την τύχη ενός υγιούς, συναισθηματικά φροντιστικού πλαισίου, τότε δεν νιώθουμε ασφαλείς, άξιοι συντροφικότητας, αγάπης και φροντίδας.

Τα γεγονότα ή οι εμπειρίες που μπορεί να επηρέασαν την αί-

σθηση ασφάλειας ενός παιδιού στην αναπτυξιακή ηλικία είναι ποικίλα.

Ορισμένα παραδείγματα είναι:

- Συναισθηματική παραμέληση.
- Σοβαρή σωματική ή ψυχική ασθένεια στην οικογένεια.
- Νοσηλεία του παιδιού ή κάποιου άλλου μέλους της οικογένειας.
- Ψυχολογική ή σωματική κακοποίηση / Έκθεση σε ενδοοικογενειακή βία.
- Στοχοποίηση / κοινωνικός αποκλεισμός.
- Απώλεια μέσα στην οικογένεια / Πένθος.
- Συναισθηματική ψυχρότητα / Παραμέληση / Απουσία ενός ασφαλούς δεσμού.
- Εγκατάλειψη.
- Ακραίες καταστάσεις πείνας.

Η σοβαρότητα του τραύματος θα καθοριστεί από επιπλέον παράγοντες, όπως η επαναληψιμότητά του και η υποστήριξη που θα λάβει από άλλους σε σύντομο χρονικό διάστημα, ώστε να επουλωθεί το τραύμα (Βεντουράτου, 2009). Η ταυτόχρονη έλλειψη ενός ενήλικα ικανού να προσφέρει ασφάλεια και συναισθηματική υποστήριξη εδραιώνει το τραύμα. Δηλαδή, η απουσία ενός διαθέσιμου ενήλικα, ώστε να προσκολληθεί το παιδί με υγιή τρόπο, το οδηγεί σε χρόνιο στρες. Οι πρώιμες αυτές εμπειρίες διαμορφώνουν έναν ενήλικα που βασανίζεται από σωματικό στρες και νοητικό άγχος.

Όταν η παιδική ηλικία δεν ήταν όπως θα έπρεπε να είναι...

Στη ζωή ενός παιδιού, όμως, τραυματικά δεν είναι μόνο τα βιώματα αλλά και οι εμπειρίες που απουσιάζουν από τη ζωή του, όπως:

- Απουσία σύνδεσης τουλάχιστον με έναν φροντιστή ο οποίος να είναι σταθερά διαθέσιμος.
- Έλλειψη σωματικής και συναισθηματικής φροντίδας.
- Έλλειψη εκδηλώσεων αγάπης και τρυφερότητας.
- Απουσία υποστήριξης και ενθάρρυνσης.
- Έλλειψη αποδοχής και σεβασμού στη διαφορετικότητα του άλλου.
- Ανύπαρκτα όρια μέσα στην οικογένεια.

Η αόρατη πληγή του σχεσιακού τραύματος στον ψυχισμό

Ως σχεσιακό τραύμα ή τραύμα πρόσδεσης (attachment) εννοούμε τη σωματική ή τη συναισθηματική παραμέληση που μπορεί να έχει βιώσει κάποιος στην παιδική ή εφηβική ηλικία από τους σημαντικούς φροντιστές της ζωής του, δηλαδή κυρίως τους γονείς. Με άλλα λόγια, ο δεσμός πρόσδεσης στον γονέα δεν έχει σχηματιστεί με υγιή τρόπο επειδή ο φροντιστής δεν ήταν σε θέση να δημιουργήσει δεσμό εγγύτητας είτε λόγω ψυχισμού, είτε λόγω συνθηκών. Ο αντίκτυπος του σχεσιακού τραύματος είναι σημαντικός, καθώς επηρεάζεται ο παιδικός αναπτυσσόμενος εγκέφαλος αλλά και ο τρόπος που ένας άνθρωπος κατανοεί τον εαυτό του και τους γύρω του. Όπως έχει πει χαρακτηριστικά ο Van Der Kolk σε μια ομιλία του, «σημαντικός προγνωστικός δείκτης της μελλοντικής ψυχολο-

γικής κατάστασης ενός ανθρώπου είναι πόσο αξιαγάπητο τον θεωρούσε η μητέρα του στη μικρή του ηλικία». Η αγάπη, η βλεμματική επαφή, η σύνδεση, η τρυφερότητα και το ενδιαφέρον του γονέα συνθέτουν την αίσθηση αξίας στον ψυχισμό ενός παιδιού.

Πιθανές ενδείξεις ότι έχεις τραυματιστεί:

- Δεν ένιωθες ασφάλεια και ηρεμία στο σπίτι σου.
- Έχεις βιώσει στρες για παρατεταμένη περίοδο στην παιδική σου ηλικία.
- Έχεις μνήμες ή γνωρίζεις από αφηγήσεις των γύρω σου ότι έχεις βιώσει ένα τραυματικό γεγονός ή καταστάσεις όπως ψυχολογική βία ή/και παραμέληση.
- Έχεις επανειλημμένα όνειρα, στα οποία το περιεχόμενο και το συναίσθημα σχετίζονται με τραυματικό γεγονός.
- Αποφεύγεις ερεθίσματα που σου θυμίζουν το τραύμα, όπως συγκεκριμένους ανθρώπους, τόπους, δραστηριότητες, αντικείμενα ή καταστάσεις που ανακαλούν τραυματικές μνήμες.

Το σχεσιακό τραύμα της παιδικής σου ηλικίας αποτυπώνεται στο σώμα σου, ενώ σου αφαιρεί την αυτοπεποίθησή σου. Ρουφάει την αίσθηση ασφάλειάς σου και σε εξαντλεί. Όταν έχεις εκτεθεί σε χρόνιο στρες, αναπτύσσεις μηχανισμούς άμυνας, για να νιώθεις ασφαλής. Προγραμματίζεις για να επιβιώνεις, γεγονός που οδηγεί σε νευροχημικές και νευρολογικές αλλαγές. Όταν ο προγραμματισμός σου είναι η επιβίωση σε εχθρικό περιβάλλον, δεν απομένουν ψυχικές δυνάμεις, για να αναπτυχθείς και να φροντιστείς σωστά. Ως αποτέλεσμα, παγιδεύεσαι σε έναν τρόπο ζωής

Όταν η παιδική ηλικία δεν ήταν όπως θα έπρεπε να είναι...

χωρίς απόλαυση. Επιπλέον η ηλικία που μπορεί να τραυματίστηκες καθορίζει τη σοβαρότητα του τραύματος, επειδή όσο πιο μικρό είναι ένα παιδί τόσο πιο ανώριμες είναι οι ψυχικές του άμυνες και τόσο πιο εξαρτημένο είναι από τους γονείς του (Βεντουράτου, 2009). Όταν, λοιπόν, το στρες είναι στα θεμέλια του ψυχισμού, δεν γνωρίζεις πώς αλλιώς να είσαι, το στρες είναι η φυσική σου σωματική κατάσταση και σε κρατάει σε διαρκή εγρήγορση.

Γιατί τελικά η σύνδεση με τον γονέα είναι τόσο σημαντική;

Σύμφωνα με τον J. Bowlby (1988) και τη **θεωρία συναισθηματικών δεσμών** το βρέφος δημιουργεί δεσμό πρόσδεσης με τον κύριο φροντιστή του (συνήθως είναι η μητέρα) και μέσα από τον δεσμό αυτό νιώθει ασφάλεια και καθησυχασμό. Η κάλυψη των σωματικών αναγκών όπως η πείνα, η ανάγκη για ζεστασιά αλλά και η προστασία, η παρηγοριά, η συναισθηματική σύνδεση, δημιουργούν το ασφαλές πλαίσιο, ώστε το μωρό να νιώσει προστασία και να αποκτήσει ασφαλή εαυτό και έτσι ώστε στο μέλλον να μπορεί να αποχωριστεί τον γονέα χωρίς άγχος. Με αυτόν τον τρόπο, θα μεγαλώσει σε ένα προστατευμένο περιβάλλον και στη συνέχεια θα είναι ικανό να διερευνήσει τον κόσμο, να αναπτυχθεί και να δημιουργήσει άλλους υγιείς δεσμούς.

Αντίθετα, τα παιδιά με ανασφαλή τύπο πρόσδεσης, δυσκολεύονται στη ρύθμιση των συναισθημάτων τους και στη διαχείριση του άγχους τους, καθώς και στην αίσθηση ασφάλειας με τους άλλους.

Όταν υπάρχει σχεσιακό τραύμα φταίει ο γονέας;

Δεν σημαίνει ότι οι γονείς τραυμάτισαν το παιδί τους σκόπιμα ή ότι ευθύνονται για τον τραυματισμό του απαραίτητα. Για παράδειγμα, η ύπαρξη μιας σοβαρής ασθένειας στην οικογένεια αποτελεί ψυχικό τραύμα, καθώς καθιστά τον γονέα μη διαθέσιμο, απειλεί την αίσθηση ασφάλειας, ανακινεί άγχος και ταυτόχρονα εμποδίζει την αυθόρμητη έκφραση χαράς μέσα στην οικογένεια.

Αντίστοιχα, ο γονέας που δυσκολεύεται σχεσιακά και είναι απόμακρος, ψυχρός ή τραυματικός, συχνά προέρχεται επίσης από γονείς που δυσκολεύτηκαν να σχετιστούν μαζί του με υγιή τρόπο. Προφανώς και έχει ευθύνη της συμπεριφοράς του και των πράξεων, αλλά η κατανόηση των δυσκολιών που έχει βιώσει ο ίδιος ο γονέας μας προσφέρει το πλαίσιο ερμηνείας των προθέσεων του. Χρειάζεται επίσης να λάβουμε υπόψη μας ότι ο γονέας που δεν είχε πρόθεση να τραυματίσει το παιδί του προέρχεται από ένα πλαίσιο με λιγότερες δυνατότητες συναισθηματικής ανάπτυξης, είχε πρόσβαση σε λιγότερες γνώσεις για τον ψυχισμό και λιγότερες δυνατότητες ψυχοθεραπείας.

Μέσα από την κατανόηση του σχεσιακού τραύματος η πρόθεση δεν είναι να κατηγορηθεί ο γονιός για το διατροφικό πρόβλημα. Η κατανόηση της πιθανής τραυματικής σχέσης προσφέρει θεραπευτικά το πρίσμα της ερμηνείας, όχι για την απόδοση ευθύνης στον γονέα, αλλά για την κατανόηση της απαρχής του προβλήματος.

Σε περιπτώσεις που ο γονέας έχει την πρόθεση να τραυματίσει, το παιδί νιώθει υπεύθυνο για τη στάση του γονέα και εσω-

Όταν η παιδική ηλικία δεν ήταν όπως θα έπρεπε να είναι...

τερικεύει την πεποίθηση ότι το ίδιο υπολείπεται. Ένα παιδί ποτέ δεν θα ερμηνεύσει τον γονέα αρνητικά, παρά μόνο αν είναι ξεκάθαρα τοξικός.

Κατανοώντας τις συναισθηματικές δυσκολίες του γονέα είναι πιο πιθανό το παιδί-ενήλικας να πραγματώσει την αποδοχή του τραύματος, να απενοχοποιήσει τον εαυτό του για τις δυσκολίες του και συνεπώς να αναπτύξει συμπόνια για τον εαυτό του. Σε αυτή τη διαδικασία θα ήταν ωραίο αν ο γονιός έχει αναπτυχθεί ή κατανοήσει και αναλάβει ευθύνη, αλλά αυτό δεν είναι αναγκαίο για τη θεραπεία.

*Δεν χρειάζεσαι την αναγνώριση
του τραύματος από τον γονέα,
για να προχωρήσεις στη θεραπεία σου!*

Ως ενήλικας πλέον, με πολλή τρυφερότητα και συμπόνια, χρειάζεται να προχωρήσεις στη δική σου ζωή, στη δική σου αυτονομία. Ακόμα κι αν πάρεις αναγνώριση του τραύματος ή άνευ όρων αποδοχή από τον γονέα είναι πλέον αργά. Δεν είσαι πια το παιδί που ήσουν. Η θεραπεία είναι αποκλειστικά και μόνο δική σου ευθύνη και ανάγκη.

*Ό,τι κι αν έγινε στο παρελθόν,
ο θυμός είναι μια άγκυρα που
θα σε κρατήσει στο τραύμα.*

Ερμήνευσε το τραύμα σου ως κομμάτι της προσωπικής σου ιστορίας που διαμόρφωσε το ποιος είσαι και δώσε προτεραιότητα στην εκπαίδευση της αυτοφροντίδας σου. Είναι λογικό να χρειάζεται να εκπαιδευτείς στη φροντίδα του εαυτού, γιατί το χρόνιο στρες σε εκπαίδευσε να είσαι σε επιφυλακή και όχι εναρμονισμένη με τον εαυτό σου και τις ανάγκες σου.

Καταναγκασμός επανάληψης του τραύματος

Η καθηλωτική δύναμη του ψυχικού τραυματισμού είναι ότι διατηρούμε τον τραυματισμό στη ζωή μας με την επανάληψή του στο παρόν. Σύμφωνα με τον Freud (1914), ο καταναγκασμός επανάληψης του τραύματος δείχνει ότι ψυχικά το άτομο έχει καθλωθεί στην τραυματική εμπειρία.

Ένα παράδειγμα της προσπάθειας επίλυσης του τραύματος μέσα από την επανάληψη είναι να συνδέσεις με ψυχρούς συναισθηματικά συντρόφους, που σου είναι οικείοι λόγω γονεϊκής ψυχρότητας. Μέσα από την επανάληψη αυτή, προσπαθείς να τους κάνεις να συνδεθούν περισσότερο. Αν καταφέρεις την πολυπόθητη σύνδεση, θα είναι σαν να κατάφερες τον ψυχρό συναισθηματικά γονέα σου να συνδεθεί μαζί σου. Θα έχεις καταφέρει να εκπληρώσεις την επιθυμία της παιδικής σου ηλικίας. Δηλαδή, ενώ το βίωμα του τραύματος σε παιδική ηλικία συνοδεύεται από την ανημποριά ενός παιδιού, με την αναπαραγωγή του τραύματος στην ενήλικη ζωή αποκτούμε έλεγχο σε αυτό.

Η επανάληψη του τραύματος εξυπηρετεί στην έκφραση όλων των συναισθημάτων που δεν υπήρχε η δυνατότητα να εκφραστούν στο παρελθόν λόγω της μικρής ηλικίας. Μέσα από τη διαδικασία

Όταν η παιδική ηλικία δεν ήταν όπως θα έπρεπε να είναι...

της επανάληψης, το κομμάτι του εαυτού που έχει μείνει μικρό παιδί εκφράζει την αβοηθησία, τον πόνο και τη μοναξιά που νιώθει.

Για κάποιους θεωρητικούς, μέσα από την αναπαραγωγή του τραυματικού γεγονότος υπάρχει η προσδοκία ότι το τραύμα θα επιλυθεί, ενώ για άλλους ότι η καθήλωση στο τραύμα μπορεί με κάποιον τρόπο να εξυπηρετεί.

Δευτερογενές όφελος

Δευτερογενές όφελος σημαίνει ότι με ασυνείδητο τρόπο το σύμπτωμα προσφέρει κάποιο όφελος στη ζωή σου. Δηλαδή, η παρουσία του συμπτώματος παρέχει ασφάλεια ή εξυπηρετεί με κάποιον τρόπο και γι' αυτό ασυνείδητα διατηρείται και εδραιώνεται.

Στην περίπτωση του δευτερογενούς οφέλους, το σύμπτωμα της διαταραγμένης σίτισης που βιώνεις, μπορεί να αφυπνίζει τους άλλους να ασχολούνται με την τροφή σου δίνοντάς σου τη φροντίδα που σου έλειψε στην παιδική σου ηλικία. Σε αυτήν την περίπτωση, χρειάζεται παραπάνω διερεύνηση γιατί το σύμπτωμα έχει λόγο ύπαρξης και ίσως αποτελεί αντικίνητρο στη θεραπεία.

Μερικά πιθανά δευτερογενή οφέλη της διαταραγμένης σίτισης:

- Διατηρείς κιλά, ώστε να αποφεύγεις δραστηριότητες που σε κάνουν να νιώθεις άβολα.
- Αυξάνεις το βάρος σου ή μειώνεις υπερβολικά το βάρος σου, ώστε να δημιουργήσεις μια ασπίδα προστασίας από τους άλλους ή να παραμένεις ασφαλής εκτός σχέσεων.
- Θέλεις να πάρεις μεγαλύτερο όγκο για να νιώθεις δυνατή, για

να ακούγεσαι ή να μειώσεις τον όγκο σου για να παραμείνεις ως παιδί.

- Διατηρείς τον έλεγχο και νιώθεις ασφαλής με το σώμα σου.
- Διατηρείς την ταυτότητά σου.
- Υπάρχουν γύρω σου άνθρωποι που θέλουν να αλλάξεις διατροφική συμπεριφορά κι εσύ νιώθεις την ανάγκη να τους εναντιωθείς.
- Χαλαρώνεις γρήγορα με φαγητό, χωρίς να χρειάζεται να φροντιστείς βαθύτερα, επειδή νιώθεις ότι δεν σου αξίζει φροντίδα.
- Οι γύρω σου λειτουργούν ως φροντιστές και λαμβάνεις υποστήριξη.
- Παραμένεις «καλό παιδί» για τους άλλους, αφού εκφράζεις τον θυμό σου στο σώμα σου.

Μπορεί τα δευτερογενή οφέλη να προσφέρουν κάποιο όφελος, όμως σαμποτάρουν την προσπάθειά σου και σε κρατούν εγκλωβισμένη. Είναι σημαντικό να αποκτήσεις επίγνωση στις ασυνείδητες διεργασίες, ώστε να κατανοήσεις πώς οι παρελθοντικές σου εμπειρίες μπορεί να σαμποτάρουν τις προσπάθειες σου να φροντιστείς στο παρόν.

Άλλα είδη Ψυχικού Τραύματος

Η κληρονομιά του τραύματος:

Διαγενεακό τραύμα ή τραύμα γενεών

Κάποιες φορές, το τραύμα κληρονομείται. Ο αγχωμένος γονέ-

Όταν η παιδική ηλικία δεν ήταν όπως θα έπρεπε να είναι...

ας που δεν γνωρίζει πώς να καθησυχάσει το παιδί του, η συνεχής αφήγηση ενός τραυματικού γεγονότος από τη ζωή του γονέα ή της ευρύτερης οικογένειας, τραυματίζουν το παιδί καθώς του μεταφέρουν το μήνυμα ότι «δεν είσαι ασφαλής και δεν μπορείς να εφησυχάσεις». Οι υποθέσεις της μια γενιάς μέσα από αφηγήματα και συμπεριφορές περνούν στην άλλη. Ο θυμός που δεν εκφράστηκε προς την οικογένεια προέλευσης εκφράζεται στα παιδιά με τον υπερέλεγχο, την ακαμψία και τη συναισθηματική ψυχρότητα.

«Υπήρχε πάντα υπερβολική ενασχόληση με το σώμα στην οικογένειά μου. Ο παππούς μου ήταν πολύ αδύνατος και πάντα υποτιμούσε τη γυναίκα του (γιαγιά) και τη μητέρα μου (κόρη του) που είχαν παραπανίσια κιλά. Παρόλο που δεν περνούσα χρόνο με τον παππού και ο παππούς δεν σχολίαζε το δικό μου βάρος, αντιλαμβανόμουν το άγχος της μαμάς όταν πηγαίναμε επίσκεψη. Θυμάμαι πολλά επικριτικά σχόλια για το βάρος της μητέρας μου και άσχημα σχόλια για οποιονδήποτε είχε κιλά, είτε τη γειτόνισσα, είτε μια ηθοποιό στην τηλεόραση. Και πάντα το σχόλιο αφορούσε γυναίκες. Η μητέρα μου δεχόταν τα σχόλια χωρίς να αντιδρά και φαινόταν πολύ ενοχική.

Πριν επισκεφτούμε τον παππού με συμβούλευε να μη φάω πολύ μπροστά του, ίσως για να με προστατέψει κατά τη δική της άποψη, αλλά δεν μπορούσα να το καταλάβω. Μου έκανε πολλή εντύπωση ότι έπρεπε να καθίσουμε μπροστά σε ένα πιάτο με κέικ ή κουλουράκια και να δείξουμε ότι δεν τα θέλουμε, ενώ τα θέλαμε. Ήταν σαν διαγωνισμός εγκράτειας. Συχνά, κοιτούσα τη μητέρα παρακαλετά για να με αφήσει να φάω και η μητέρα θύμωνε και έπειτα μπορεί να με μάλωνε. Άλλοτε μπορεί να έτρωγα κρυφά στην κουζίνα τα κουλουράκια που μου έδινε η γιαγιά ή ακόμα και η ίδια η

μητέρα μου, στα γρήγορα πριν μας δει ο παππούς. Η αίσθηση της ενοχής και της γρήγορης κατάποσης του απαγορευμένου φαγητού με ακολουθεί ακόμη και τώρα. Κατανοώ ότι ήταν το τραύμα της μητέρας μου, αλλά με κάποιον τρόπο ο επικριτικός παππούς και η ενοχική μητέρα είναι τώρα δικά μου εσωτερικά κομμάτια εαυτού».

Όταν η κοινωνία τραυματίζει: Ο ρόλος του Συλλογικού τραύματος

Σε αρκετές κοινωνίες προκαλείται το συλλογικό τραύμα. Συλλογικό τραύμα είναι οποιοδήποτε τραύμα βίωσε μια κοινότητα ανθρώπων, το οποίο απείλησε την ασφάλειά τους, την επιβίωσή τους ή προκάλεσε έντονο στρες, όπως φυσικές καταστροφές, πόλεμος, πείνα, φτώχεια και ρατσισμός. Ιδιαίτερα στην Ελλάδα οι αμέσως προηγούμενες γενιές έχουν βιώσει δύσκολες καταστάσεις, καθιστώντας το συλλογικό τραύμα τη βάση της Ελληνικής κοινωνίας. Ένα παράδειγμα είναι η Μικρασιατική καταστροφή που αποτελεί συλλογικό τραύμα, καθώς πολλοί άνθρωποι το βίωσαν ή έγιναν μάρτυρες αυτού στην Ελληνική κοινωνία.

«Η γιαγιά μου ήταν Μικρασιάτισσα. Έζησε ξεριζωμό, πείνα και φτώχεια. Την αγαπούσα πολύ και δεν ήθελα να της χαλώ χατίρι. Όταν με τάιζε, το πιάτο ήταν μερίδα για ενήλικα και επέμενε να το τελειώσω όλο. Όταν παραπονιόμουν ή προσπαθούσα να ξεχωρίσω τα λαχανικά στην άκρη, θύμωνε με την “ιδιοτροπία” μου. Με τάιζε θυμωμένα και μου εξηγούσε πως το φαγητό είναι πολύτιμο και πόση φτώχεια έζησε η ίδια για να μπορέσει να ταΐσει τα παιδιά της. Νομίζω ότι μέσα από μένα τάιζε τον εαυτό της που πεινούσε ακόμη».

Όταν το τραύμα αφορά το φαγητό: Τροφικό τραύμα, πείνα και εξαναγκαστική σίτιση

Το τροφικό τραύμα σημαίνει τραυματική εμπειρία ή εμπειρίες που σχετίζονται με το φαγητό. Φυσικά το τραύμα δεν είναι με το φαγητό αυτό καθαυτό, αλλά καθότι το περιέχει, το περιπλέκει. Δηλαδή, το φαγητό είναι το ερέθισμα, που δρα ως «υπενθυμιστικός παράγων» μιας προηγούμενης τραυματικής εμπειρίας και στη θέα του μπορεί να ανακινείται άγχος. Όσοι έχουν βιώσει τραύμα που αφορά το φαγητό μπορεί να έχουν υπερβολική ενασχόληση με αυτό και άγχος στην απουσία του ή την παρουσία του. Οι εμπειρίες πείνας, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία, προσβάλλουν την αίσθηση ασφάλειας, καθώς η τροφή αποτελεί βασική ανάγκη για να νιώθει ένας άνθρωπος ασφαλής.

«Η μητέρα έλειπε, ο πατέρας ήταν άφαντος και το σπίτι ήταν άδειο. Ήμουν παιδί στις πρώτες τάξεις δημοτικού, αλλά ήδη εξοικειωμένη να μένω ατελείωτες ώρες μόνη. Κάποιες φορές πεινούσα, το σπίτι δεν είχε τρόφιμα και έπρεπε να περιμένω τη μητέρα να γυρίσει με φαγητό. Τώρα το φαγητό είναι το πιο σημαντικό ζήτημα στην καθημερινότητά μου. Παρόλο που δεν έχω διαγνωσμένη διατροφική διαταραχή, απασχολούμαι ατελείωτες ώρες με το τι θα φάω, πώς θα το μαγειρέψω και από πού θα το ψωνίσω. Ως αποτέλεσμα, αποθηκεύω τεράστιες ποσότητες φαγητού, δυσκολεύομαι να το πετάξω και φτιάχνω ατελείωτες ώρες τα ντουλάπια της κουζίνας που περιέχουν φαγητό».

Η παραμέληση στην τροφική φροντίδα, ακόμα κι αν δεν υπάρχει αίσθημα πείνας, μπορεί να είναι επίσης τραυματική καθώς, μέσα από τη δυσκολία φροντίδας της τροφής, το παιδί δια-

πιστώνει τη γενική δυσκολία του γονέα να φροντίσει σε βάθος τις ανάγκες του.

«Το επόμενο γεύμα δεν γνωρίζαμε πότε θα ήταν. Το σπίτι ήταν χαοτικό και η έγνοια για το φαγητό δεν υπήρχε καθόλου. Συχνά ανοίγαμε απλά το ντουλάπι και τρώγαμε ό,τι περιείχε, μπισκότα, γαριδάκια... Κάποια στιγμή μια φίλη μου είπε ότι η μαμά της καθάριζε το αγγούρι γιατί δεν το έτρωγε με τη φλούδα και μου έκανε φοβερή εντύπωση. Η μητέρα της, όχι μόνο γνώριζε τι έτρωγε το παιδί της, αλλά έμπαινε και στον κόπο να καθαρίσει ένα αγγούρι. Αυτή η σκέψη έμεινε στο μυαλό μου για μήνες. Ίσως ήταν η πρώτη φορά που συνειδητοποίησα ότι η οικογένειά μου ήταν διαφορετική από τις άλλες. Σύντομα ξεκίνησα να ασχολούμαι με το φαγητό του σπιτιού. Μεγαλώνοντας, ανέλαβα να τους φροντίζω τροφικά και κατά κάποιον τρόπο είναι σαν να άλλαζαν οι ρόλοι και να έγινα γονιός τους».

Η αδιαφορία στη σίτιση του παιδιού και η συνεχόμενη αμέλεια προετοιμασίας θρεπτικών γευμάτων σημαίνει παραμέληση. Ένα παιδί που φτάνει σε μεγάλο βαθμό παχυσαρκίας παρομοίως βιώνει μια μορφή βίας (Ζουμπανέας, 2013).

Στον αντίθετο πόλο, η εξαναγκαστική σίτιση (forced eating), ακόμα κι όταν γίνεται για λόγους υγείας, οδηγεί στην απώλεια ελέγχου και αυτοδιάθεσης του σώματος. Είναι πράξη βίας και θα οδηγήσει ένα παιδί σε μια διαμάχη εξουσίας με τον φροντιστή του. Αυτονόητα, όταν υπάρχουν επιβεβλημένοι λόγοι εξαναγκαστικής σίτισης, η σωματική υγεία είναι πιο σημαντική από την ψυχική υγεία. Σε περιπτώσεις υπερβολικά χαμηλού σωματικού βάρους που ενέχονται λόγοι υγείας, όπως στην Ψυχογενή Ανορεξία*, η εξαναγκαστική σίτιση μπορεί να κριθεί αναγκαία από τον επαγγελματία υγείας.

Όταν η παιδική ηλικία δεν ήταν όπως θα έπρεπε να είναι...

«Υπήρχε διαμάχη με τους γονείς μου που αφορούσε το φαγητό. Κάθε μέρα ήταν ένας αγώνας από την πλευρά τους να με ταΐσουν όσο πιο πολύ μπορούσαν και από την πλευρά μου να νιώσω ότι έχω εγώ τον έλεγχο του στόματός μου και του σώματός μου. Με το που έφτανε η ώρα του μεσημεριανού γνώριζα ότι το μαρτύριό μου ήταν κοντά και προετοιμαζόμουν γι' αυτό. Σφιγγόμουν και ετοιμαζόμουν για τη διαμάχη. Η διαδικασία σίτισης ξεκινούσε με παρακαλετά και κατέληγε σε φωνές. Ήμουν πάντα ένα αδύνατο παιδί, αλλά ποτέ δεν επεξεργάστηκα τις συνέπειες του τροφικού εξαναγκασμού στη δημιουργία της διατροφικής μου διαταραχής».

Επίσης, τροφικό τραύμα μπορεί να θεωρηθεί οποιαδήποτε εμπειρία με το φαγητό ήταν απειλητική για τη ζωή, στον εαυτό σου ή σε κοντινό άτομο, όπως για παράδειγμα πνιγμός από φαγητό ή σοβαρές τροφικές αλλεργίες.