



Κοίταξε τον εαυτό σου με αγάπη.....

«Νιώθω δυστυχημένος/η , κοίτα πώς έχω γίνει δε ‘μπαίνω’ πουθενά, δε θέλω να βγω έξω τώρα & τι θα βάλω πάλι και δεν αισθάνομαι άνετα στη τελική, γιατί τρώω και δε μπορώ να σταματήσω πια» . Τέλος από Δευτέρα δίαιτα δε πάει άλλο..... Καταιγισμός σκέψεων και ερωτοαπαντήσεων που υποβάλλουμε στον εαυτό μας μη μπορώντας να καταλάβουμε γιατί συμβαίνει και πώς τελικά **η εικόνα του σώματος μας έχει γίνει και η εικόνα του εαυτού μας.**

Τι συμβαίνει άραγε και κυριαρχεί το «τυφλό σημείο» της *αυτοκαταστροφικότητας*? Τι είναι αυτό που σε κάνει να συνδέεις την αληθινή ευτυχία με τον αριθμό που δείχνει η ζυγαριά σου? Είναι γεγονός ότι στη σύγχρονη κοινωνία επιβάλλεται ένα στερεοτυπικό πρότυπο όσο αναφορά την ‘ιδανική’ εικόνα σώματος και ιδίως στις γυναίκες που εκτίθενται σε περισσότερες κοινωνικές πιέσεις για απώλεια βάρους, βιώνοντας σε μεγάλο βαθμό τον κοινωνικό ρατσισμό. Έχει μεγάλη σημασία να **συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό που αντικρίζουμε στον καθρέφτη πρέπει να μας δίνει μια ρεαλιστική εικόνα του εαυτού μας και όχι μια αφορμή για να τον επικρίνουμε.** Θα ήταν καλό να γνωρίζουμε λοιπόν ότι κάθε άτομο υιοθετεί διαφορετική συμπεριφορά σε κάθε δύσκολη ή και εύκολη ακόμη κατάσταση της ζωής του. Γι αυτό είναι σύνηθες το να ακούμε τρώω όταν αγχώνομαι ή όταν στενοχωριέμαι και αντίστροφα.

Αρκετά τα ‘**γνωσιακά βάρη**’ όπως μεγέθυνση & γενίκευση του θέματος-μαγική σκέψη, ακραίες συμπεριφορές, λανθασμένα πρότυπα σκέψης και διατροφικής εκπαίδευσης συχνά **σαμποτάρουν** την προσπάθεια του ατόμου για αλλαγή & αποδοχή του σώματος και κατ’ επέκταση του εαυτού του και της προσωπικής του ισορροπίας. Ένας *φαύλος κύκλος* σκέψεων και συμπεριφορών και μια αρνητική αξιολόγηση του εαυτού «παλι δεν τα κατάφερα και πάλι έφαγα», αρκούν για να «μπλοκάρουν» το συναισθηματικό κόσμο του ατόμου. Η έλλειψη κινήτρων καθώς και αυτοπεποίθησης είναι δύο απ τους παράγοντες που διαταράσσουν την ισορροπία του ατόμου και που είναι σχεδόν ανεπαρκής σε αρκετές περιπτώσεις.

Έχει μεγάλη σημασία να καταλάβουμε ότι το σώμα μας είναι το όργανο που μεταφέρει την ψυχή και τις φιλοδοξίες μας. Κοίταξε τον εαυτό σου με τα μάτια της αυτοβελτίωσης και όχι της αυτοκριτικής.

Κορδαλή Βάσια
Ψυχολόγος