Автор: admin
18.06.2014 20:07 -

Как и когда формируется пищевая зависимость? Часть 1

На сегодняшний день определяются как минимум десяток форм зависимостей. Все они подразделяются на две большие группы:

1. Химические – когда человек зависит от вещества, которое перестает вырабатываться его организмом – это алкогольная и нарко- зависимости.

2. Эмоциональный круг зависимостей – когда с помощью определенного поведения, вида деятельности, занятия человек восполняет эмоциональные дефициты.

Пищевая зависимость относится к эмоциональному кругу и отличается от любой другой только одним – мы можем всю жизнь прожить без табака-наркотиков-алкоголя-азартных игр… Даже без близких отношений можно попробовать – чтобы избежать любовной зависимости. Но без еды – вряд ли… Максимум – дней сорок протянем.

И вот тут–то и основная трудность…

Как и когда нормальное, необходимое для жизни поглощение белков, жиров, углеводов и сопровождающее этот процесс удовольствие трансформируется в тягу, зависимость, рабство?

Начинается все в совсем раннем детстве... Если ребенок находится в тесном телесном и эмоциональном контакте с матерью помимо тех моментов, когда она его кормит – т.е. его баюкают, берут на руки, воркуют с ним, и в череде этих поглаживаний еще и кормят по его потребности, – пища остается одним из элементов контакта с любящим, защищающим миром, центром которого (как минимум до двухлетнего возраста) является мать.

Если у матери послеродовая депрессия, другие обстоятельства, отчуждающие ее от младенца, у него может возникнуть бессознательная связь: получить эмоциональное внимание и любовь можно только через пищу – ведь любая мать своего ребенка кормит, и кормление становится центральной фигурой их общения… Появляется ощущение, что только прием пищи гарантирует телесную и эмоциональную близость с любимым объектом.

Хочу пояснить про бессознательное. Долгое время считалось, что человек представлен своим сознанием, и все, о чем он (она) думает, чувствует, страдает, мечтает, находится в одном пласте, который напрямую связан с реальностью. Фрейд – отец психоанализа – обнаружил (и обосновал свое открытие), что сознание – это верхушка айсберга человеческой психики, а подводная часть – бессознательное, в котором накапливаются все жизненные впечатления и переживания. И, что самое невероятное – в этом большом подводном мире нет времени – то, что случилось в глубоком детстве, может травмировать и ранить до седых волос!

Как вам такая гипотеза зарождения пищевой страсти? Это может быть одним из многих корешков сегодняшней вашей картины. Чтобы понять, насколько это соответствует вам, надо начать концентрироваться на себе, анализировать свои ощущения – переживания… Осознавать свои ежедневные выборы… Ведь вы себя знаете лучше всех.

Продолжаем исследование ранних причин пищевого рабства. Хочу пояснить, почему придаю так много значения детским переживаниям. Я согласна с одним из направлений психоанализа, утверждающего, что модель ранних отношений «мать-дитя» формирует привычные модели взаимоотношений с самим собой (я – хороший, я – плохой) и со своим окружением. Эти модели с трудом опознаются сознанием, но часто являются бессознательными стимулами или тормозами в нашем сегодняшнем дне.

В самом начале жизни «с точки зрения ребенка, на свете нет ничего, кроме него самого, и поэтому вначале мать – тоже часть ребенка. Первичная поддержка матери – важный фактор психического развития и становления отношений в раннем детстве. Она поддерживает окружающее младенца пространство, заботясь, чтобы мир «не обрушился» на него слишком рано или слишком сильно. Неуверенные в себе, тревожные или депрессивные матери не способны обеспечить такую поддержку, и ребенок может пронести свое раннее ощущение «шаткости» окружающего мира и отношений с близкими через всю дальнейшую жизнь.

Достаточно хорошая мать в процессе ухода за младенцем и общения с ним создает потенциальное пространство для развития его отношений с миром. Она знакомит малыша с новыми объектами (пищей, игрушками, живыми существами), сообразуясь с его желаниями и возможностями».

К двум годам у ребенка начинает формироваться ощущение, что он – отдельный от матери. Он еще во всем от нее зависим, но для нормального развития ему важно пробовать свою самостоятельность.

Для отделения от матери, безопасного проживания моментов, когда ее нет рядом, в реальности ребенка появляется что-то, что «младенец ценит и любит, поскольку с помощью этого – игрушки, пустышки, бутылочки с молоком – он справляется с ситуациями, когда мать уходит и оставляет его в одиночестве».

Если мать недостаточно хороша и на первом году сформировалась связь, что только прием пищи гарантирует телесную и эмоциональную близость с любимым объектом, пища может стать и здесь основным утешением… Но теперь в ситуации отделения от матери… К этому есть много предпосылок – еда всегда связана с удовольствием, причем получение этого удовольствия – в отличие от многих других – по мере взросления все больше возможно в автономном, независимом от Других, формате…

Таким образом, пищевая зависимость получает еще одно подкрепление… Если значимые Другие могут отказываться выполнять желания ребенка, то по мере своего взросления он все больше получает доступ к самоудовлетворению через еду…

По материалам моей книги «Раба еды? Восстание рабов!»

Автор - **Ирина Лопатухина**
Источник