

Η παρακάτω συνέντευξη δημοσιεύτηκε στο Περιοδικό **Psychologies** ,τεύχος Οκτωβρίου,2012.

1. Τι έχει αλλάξει στην Κουλτούρα της διατροφής τα τελευταία χρόνια; Η οικονομική κρίση έχει επηρεάσει τις διατροφικές μας συνήθειες;

Τα τελευταία χρόνια, η οικονομική κρίση αποτελεί καθημερινότητα μας. Πολλοί τομείς της ζωής μας έχουν επηρεαστεί. Ένας απ' αυτούς είναι και ο τομέας της διατροφής. Σύμφωνα με τις έρευνες, οι άνθρωποι στους χαλεπούς καιρούς οικονομικής κρίσης έχουν αναθεωρήσει τις παλιές τους διατροφικές συνήθειες και έχουν προβεί σε νέους πιο οικονομικούς και υγιεινούς τρόπους διατροφής. Τρόφιμα όπως πίτσες, πίτες γαριδάκια, πατατάκια , αναψυκτικά τα οποία κοστίζουν αρκετά έχουν αντικατασταθεί από άλλα τρόφιμα τα οποία στοιχίζουν λιγότερο και είναι πιο υγιεινά όπως για παράδειγμα τα όσπρια. Άρα μπορούμε να επισημάνουμε ότι η οικονομική κρίση πέρα από τις αρνητικές συνέπειες που προκαλεί, αποτελεί και μία πρόκληση για αλλαγή.

2. Πως οι νέες διατροφικές συνήθειες διαμορφώνουν τις σχέσεις ανάμεσα στην οικογένεια;

Η οικονομική κρίση έχει επιβάλλει καινούργιους πιο οικονομικούς και συνάμα πιο υγιεινούς τρόπους διατροφής. Τα έτοιμα φαγητά τα οποία στοιχίζουν και αρκετά, έχουν αντικατασταθεί από σπιτικά φαγητά. Αυτή η κατάσταση σηματοδοτεί αλλαγές και στις σχέσεις μέσα στην οικογένεια. Με αφορμή το σπιτικό φαγητό, τα μέλη μιας οικογένειας βρίσκονται όλα μαζί, μοιράζονται σκέψεις, συναισθήματα, προβληματισμούς. Οι σχέσεις τους γίνονται πιο κοντινές και πιο ζεστές. Η οικογένεια αποτελεί ίσως το σημαντικότερο θεσμό στη κοινωνία μας και τέτοιου είδους ενέργειες, τον εδραιώνουν.

3. Γιατί είναι σημαντικό τα παιδιά να τρώνε μαζί με τους γονείς; τι διδάσκονται;

Σύμφωνα με μία βρετανική έρευνα, τα παιδιά τα οποία μεγαλώνουν και τρώνε τακτικά με τους γονείς τους έχουν πολλές πιθανότητες να έχουν αργότερα ευτυχισμένες ζωές. Τα παιδιά όταν τρώνε μαζί με τους γονείς τους, μαθαίνουν για τη χρησιμότητα και την αξία του διαλόγου, βελτιώνουν την έκφραση τους και μαθαίνουν καινούργιες λέξεις. Τα γεύματα συνήθως είναι προκαθορισμένες ώρες και έτσι τα παιδιά εκπαιδεύονται στο πρόγραμμα και την πειθαρχία. Επιπλέον, μαθαίνουν να μοιράζονται ευθύνες και να αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους όσον αφορά το πρακτικό μέρος του οικογενειακού τραπέζιού. Τέλος, εκπαιδεύονται στους καλούς τρόπους συμπεριφοράς στο τραπέζι.

4. Από που πηγάζει η ανάγκη του να μοιραστούμε ένα γεύμα με άλλους;

Η επιθυμία του ανθρώπου να μοιράζεται γεύματα μαζί με άλλους οφείλεται στην ανάγκη για σύνδεση με τους υπόλοιπους ανθρώπους, στην ένταξη στην ομάδα και στην επικοινωνία. Ο άνθρωπος είναι φύσει κοινωνικό ον, επιθυμεί να συναναστρέφεται, να μοιράζεται σκέψεις και συναισθήματα, να επικοινωνεί και νιώθει ότι είναι ενταγμένος σε μία ομάδα (αίσθημα του ανήκειν). Όλα αυτά πραγματώνονται μέσα από τα γεύματα.

5. Ποια συναισθήματα βιώνουμε όταν προετοιμάζουμε όλοι μαζί ένα γεύμα και το μοιραζόμαστε με τους φίλους μας;

Κατά τη προετοιμασία ενός γεύματος αναπτύσσονται αρκετά συναισθήματα. Αρχικά, το γεγονός ότι βρισκόμαστε με «δικούς» μας ανθρώπους είτε αυτοί είναι μέλη της οικογένειας μας είτε είναι φίλοι μας, μας δημιουργεί το συναίσθημα της ασφάλειας και της σταθερότητας.

Επίσης, νιώθουμε ότι ανήκουμε σε μία ομάδα και μπορούμε να μοιραστούμε σκέψεις, ιδέες, ανησυχίες, προβληματισμούς. Επιπλέον, η συμπεριφορά μας είναι πιο χαλαρή απαλλαγμένοι από τους κοινωνικούς κανόνες και τις κοινωνικές νόρμες. Νιώθουμε ελεύθεροι και λέμε αυτό που πραγματικά νιώθουμε και θέλουμε. Επιπλέον, οι συχνές συναθροίσεις κάνουν τις σχέσεις πιο στενές και πιο ουσιαστικές.

6. Οι διατροφικές συνήθειες αντανakλούν το συναισθηματικό μας κόσμο; αν ναι, σε ποιο βαθμό;

Οι διατροφικές μας συνήθειες αδιαμφισβήτητα αντανakλούν τον ψυχικό μας κόσμο. Η ποιότητα και η ποσότητα της διατροφής μας, όπως και ο τρόπος που την καταναλώνουμε δηλώνει πάρα πολλά πράγματα για το συναισθηματικό μας κόσμο, την προσωπικότητα μας, τον πολιτισμικό μας και κοινωνικό μας πλαίσιο. Το τελευταίο διάστημα ακούμε συχνά στη τηλεόραση περιστατικά ανθρώπων οι οποίοι πάσχουν από διατροφικές διαταραχές. Αυτοί οι άνθρωποι είναι ψυχικά και συναισθηματικά ευάλωτοι με αποτέλεσμα να είναι πιο επιρρεπής σε τέτοιου είδους διαταραχές. Άρα μπορούμε να υπογραμμίσουμε ότι οι διατροφικές μας συνήθειες είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τον συναισθηματικό και ψυχικό μας κόσμο. Οι συναντήσεις με φίλους μπορούν να δράσουν προληπτικά για τέτοιους είδους καταστάσεις, διότι η αίσθηση του ανήκειν και η υποστήριξη από την ομάδα βοηθάει ψυχολογικά τα άτομα να ξεπεράσουν πιθανά συναισθηματικά και ψυχολογικά προβλήματα. Έτσι νιώθουν πιο δυνατά.

7. Πώς εφαρμόζονται οι διάφορες ψυχοθεραπευτικές μέθοδοι σε θέματα διατροφής;

Οι τεχνικές της ψυχοθεραπείας εφαρμόζονται σε διατροφικές διαταραχές με πολύ σημαντική επιτυχία. Οι διαταραχές στη πρόσληψη της τροφής είναι μία κατάσταση που επιβάλλουμε στον εαυτό μας. Δεν αφουγκραζόμαστε τις ανάγκες του οργανισμού μας και κάνουμε ενέργειες οι οποίες είναι καταστρεπτικές τόσο για το σώμα όσο και για την ψυχή μας. Οι ψυχοθεραπευτικές τεχνικές που εφαρμόζονται είναι το ψυχόδραμα. Το ψυχόδραμα είναι μία τεχνική η οποία χρησιμοποιεί τη δράση και την εκδραμάτιση είτε ατομικά είτε ομαδικά και έχει σαν σκοπό να βοηθήσει τους ανθρώπους να εξερευνήσουν τον εσωτερικό τους κόσμο και τις σχέσεις με τους γύρω τους. Στη περίπτωση των διατροφικών διαταραχών, το ψυχόδραμα θα μας βοηθήσει να αποκτήσουμε αυτογνωσία του εαυτού μας, να ανακαλύψουμε τα θέματα και τα συναισθήματα που κρύβονται πίσω από την ιδέα του φαγητού, να τα αντιμετωπίσουμε και στη συνέχεια να απελευθερωθούμε από αυτά.

8. Υπάρχει σύνδεση μεταξύ των νέων διατροφικών συνηθειών και της αύξησης των περιστατικών διατροφικής διαταραχής; πχ Ορθορεξία

Οι περισσότεροι απ' εμάς γνωρίζουμε την νευρική ανορεξία ή την βουλιμία. Ωστόσο, οι κοινωνικό-οικονομικές αλλαγές που βιώνουμε φέρνουν στο προσκήνιο καινούργια προβλήματα διατροφικών συνηθειών. Όπως αναφέρουμε και παραπάνω, η οικονομική κρίση μας έχει αναγκάσει να σταματήσουμε τα περιττά έξοδα και να στραφούμε σε πιο οικονομικές και συνάμα πιο υγιεινές διατροφικές λύσεις. Επίσης, η εξέλιξη της επιστήμης της διατροφής συμβάλλει σ' αυτό. Επιπλέον, τα πρότυπα που προβάλλουν τα ΜΜΕ σχετικά με την υγιεινή διατροφή και την συνεχή άσκηση, επηρεάζουν τις καταναλωτικές μας συνήθειες. Συνέχεια, βλέπουμε καλλίγραμμα ανθρώπους να μιλούν για τη διατροφή τους και να προτείνουν στον κόσμο τρόπους υγιεινής διατροφής. Όλα αυτά ακούγονται πολύ καλά. Άσκηση, υγιεινή διατροφή... Είναι όμως έτσι; Τον τελευταίο καιρό, οι επιστήμονες έχουν παρατηρήσει να αυξάνεται το φάσμα των διατροφικών διαταραχών, βάζοντας στο καλάθι τη λεγόμενη ορθορεξία. Η νευρική ορθορεξία είναι μια ψυχαναγκαστική διαταραχή για κατανάλωση μόνο υγιεινών τροφών και η πλήρης αποφυγή ανθυγιεινών και λιπαρών τροφών από τη διατροφή μας. Μερικά συμπτώματα της νευρικής ορθορεξίας είναι : η παύση κατανάλωσης τροφίμων που έδιναν ευχαρίστηση στο άτομο, η προτεραιότητα στη θρεπτική αξία ενός γεύματος παρά την ευχαρίστηση του, οι έντονες ενοχές όταν «χαλάσει» η διατροφή. Αυτά είναι μόνο μερικά

από τα συμπτώματα της ορθορεξίας. Γι αυτό λοιπόν, λέμε να στην υγιεινή διατροφή αλλά με μέτρο. Γιατί όπως έλεγαν και οι αρχαίοι « Πάν μέτρον άριστον»

9. Οι νέες διατροφικές συνήθειες τελικά μας φέρνουν πιο κοντά; η χαλαρότητα στον τρόπο μαγειρέματος οδηγεί και σε απελευθέρωση και των προσωπικών μας σχέσεων;

Η οικονομική κρίση δεν μας δίνει πολλά περιθώρια για εξόδους. Οι μισθοί έχουν μειωθεί αρκετά και η ψυχολογική μας κατάσταση δεν είναι και στα καλύτερα της. Αυτό βέβαια δε πρέπει να μας πτοεί. Μπορούμε να επωφεληθούμε από αυτές τις καταστάσεις και να αναθερμάνουμε τις διαπροσωπικές μας σχέσεις. Μπορούμε να καλούμε φίλους στο σπίτι και να μαγειρεύουμε από κοινού ή να πίνουμε καφέ. Οι συναθροίσεις αυτές και πιο οικονομικές είναι και μας δίνουν την ευκαιρία να έρθουμε πιο κοντά με τους δικούς μας ανθρώπους, συγγενείς και φίλους. Επικοινωνούμε μεταξύ μας, μοιραζόμαστε σκέψεις, παραθέτουμε τις ανησυχίες μας και τους προβληματισμούς, γελάμε, διασκεδάζουμε. Όλα τα παραπάνω μπορούμε κάλλιστα να τα χαρακτηρίσουμε σαν μια μορφή ψυχοθεραπείας.

10. Οι εκπομπές μαγειρικής στην τηλεόραση μας επηρεάζουν και πόσο;

Σ' αυτούς τους χαλεπούς καιρούς που ζούμε, είναι σχήμα οξύμωρο να βλέπεις στην τηλεόραση εκπομπές μαγειρικής οι οποίες προβάλλουν ως επί το πλείστον φαγητά τα οποία στοιχίζουν κάτι παραπάνω, τη στιγμή που πολλοί συνάνθρωποι μας είναι άνεργοι και δεν μπορούν εξασφαλίσουν τα προς το ζην. Ωστόσο, αυτό το φαινόμενο, τείνει να μειώνεται το τελευταίο διάστημα λόγω της έξαρσης της οικονομικής κρίσης . Πλέον, οι εκπομπές μαγειρικής είναι λιγότερες και αυτό που επιδιώκουν είναι να προβάλλουν οικονομικούς και υγιεινούς τρόπους διατροφής. Με αυτό τον τρόπο αφουγκράζονται τις ανάγκες του κόσμου και προσπαθούν να διευκολύνουν όσο είναι δυνατό τη δύσκολη κατάσταση την οποία ζούμε. Τέλος, λόγω των προτύπων που προβάλλουν ενισχύουν την υγιεινή διατροφή και προτείνουν εναλλακτικούς τρόπους μαγειρέματος.

Χρήστος Θεοδωρόπουλος

Σύμβουλος προσωπικής ανάπτυξης – Κοινωνιολόγος Msc