

איך לשבור את האוטומט באכילה הרגשית ולהתמודד עם ריקנות

מתוך "בעקבות התשוקה לאוכל", רואי הניג

הפתרון לשבירת האוטומט (בא לי – אני אוכל) טמון בשינוי תודעתי –

1. מוטיבציה - למה לי לעשות את זה? לחשוב שזה קל, שלבחור נכון – זה קל.
2. מודעות שאני אקטיבי/ת – להכנס לתוך מוד שבו אני משנה את התודעה שלי. מחליטה, בוחרת. אפילו בהתחלה בחלק מן היום. מודעות שאני לא נכנסת למצבי קיצון של אכילה עד פיצוץ ואחכ צום.
3. לדעת ולהבין מהיכן זה בא. בלי לדעת מה מנהל אותי, לא אוכל לשנות. לחזק את המודעות למה שקורה לי.
4. לצאת מהקורבנות
5. להתאמן על שינוי גישה מול מה שקורה לי בחיים: ממשעות שלילית למשמעות חיובית. ריקנות – ריקות – מקום למלא, וכד'.

ריקנות – חיפוש מתמיד אחר חוויות חדשות. ריקות, איזון,

שקט, הרמוניה.

מה ממלא את הריקות שבנפש? הנאה, אהבה, רגשות חיוביים נוספים, וכן משמעות. עם זאת, מחזור של התמלאות והתרוקנות הוא טבעי.

המאמץ להיות במשמעות ובמלאות באופן קבוע, נידון לכישלון. כמו נשיפה ושאיפה, כמו גאות ושפל. האחד משלים והכרחי לשני. ולכן במקום לנסות להיות במלאות כל הזמן, חשוב להנות מחוויות טובות של רגעים קטנים של סיפוק, ושל משמעות בחיים ככל הניתן.

1. יש לחוות חוויות שאינן קשורות לאכילה. להיפתח לחיים ולזולת.
2. הגברת הרגשת ההנאה והריגושים באופן כללי מהחיים. יכול להיות שיש לנו חברים, רכוש, בן זוג, וכו', אם אני לא נהנית הדבר יחריף את תחושת הריקנות.
3. השהיית הסיפוק מהאוכל מאפשרת פתיחות וזמינות נפשית לחוש סיפוק מדברים אחרים. מלשבת בחוץ ולהנות מהירוק, מהטבע, מהשמש, ממשב הרוח וכד,

4. כדי שהמצב הנפשי והרגשי ישתפר באופן כללי ולאורך זמן, יש ללמוד למצוא מחדש את ההרגשה הטובה בלעדי המזון המזיק. בלעדי הריגושים הקיצוניים. ולמצוא סיפוק בשגרה היומיומית.

5. לקבל שכמו שסיפוק ושמחה קיימים בחיים כך גם הכאב והקושי. ואין להתעלם מהם. התמקדות בשלילי, בבלתי רצוי ובמה שחסר מבליטה ומגבירה את הריקנות. ההזנה הנפשית מתאפשרת כשמתמקדים בטוב ומעצימים אותו.