



Por Valeska Weiss

Sufrimento

Prazer e Comida



Corpo | Mente | Vida Alimentação

O que pensamos e como agimos **com relação à vida** interfere nas nossas escolhas alimentares. Na maioria das vezes a gente nem percebe essa relação.

Algumas verdades da vida que interferem no que comemos



A vida é frágil. Nada dura. Por exemplo, saciedade e prazer não duram para sempre.



Desejamos tudo a todo momento. "Eu quero", "Eu desejo", "Eu preciso". Quando não saciamos o desejo sentimos "dor".



Rejeitamos dor e buscamos prazer. Por esse motivo buscamos, de forma errada, o prazer de comer quando algo está nos machucando.



Na tentativa de evitar sentir a dor, o desejo por prazer só aumenta. Podemos chamar isso de "Fome por prazer".



Comer demais para evitar sofrimento

O nosso relacionamento com o que comemos, não é bom quando nossas necessidades emocionais são ignoradas e as físicas são mais facilmente saciadas.

Quando nossas emoções são ignoradas - e isso ocorre inconscientemente - nos fica um vazio a ser completado e organizado.

Muitos dos nossos sofrimentos são causados pela nossa resistência em vivenciar uma situação.

Pensando dessa forma, posso dizer

que a tentativa de fugir da realidade e não encarar os fatos com consciência muito provavelmente nos leva à buscarmos prazer. E muitos de nós fazemos isso na comida.

Viver no presente e se atentar ao que está ocorrendo no próprio corpo e com as próprias emoções é a melhor solução.



A vida está sempre mudando. É possível encontrar equilíbrio durante a mudança e paz durante o sofrimento. Mas isso somente irá acontecer se pararmos de lutar contra a dor.

Tal equilíbrio e paz são fundamentais para que tenhamos um bom relacionamento com o que comemos.

A sociedade nos promete **felicidade**

Vivemos em uma sociedade que nos “ensina” que precisamos estar radiantes de felicidade o tempo todo e que a felicidade pode durar bastante.

Vemos isso nos comerciais de TV e em todas as mídias sociais. Propagandas com pessoas extremamente felizes e sorridentes e produtos que irão solucionar nossas vidas para sempre.





Podemos usar como exemplo as dietas da moda que sempre prometem emagrecimento definitivo.

Mas afinal, o que é definitivo nessa vida?

O refrigerante mais famoso do mundo tem como slogan “Abra a felicidade”, insinuando que ao abrir a garrafa e consumir o

refrigerante seremos felizes.

Desde pequenos aprendemos que **comer nos conforta**, e nos acalma. Isso pode não ser mentira. Entretanto, o problema começa com o fato de, na maioria das vezes, usarmos a comida para fugirmos por um instante das coisas que nos incomodam no dia a dia.

Comida é prazer momentâneo

A comida não nos deixa mais felizes. O prazer dela não dura 24 horas.

A comida pode nos deixar momentaneamente menos preocupados, menos carentes, menos frustrados,

menos sobrecarregados pela vida, etc..

Desejo da vida vs. Desejo do momento

Facilmente confundimos nossos desejos da vida - aquilo que objetivamos ter e conquistar na nossa trajetória - com nossos desejos do momento.

Dar vazão aos desejos do momento nos conforta (rapidamente) mas não nos traz felicidade. E aprendendo isso, fica mais fácil não se deixar levar pelos impulsos dos desejos alimentares.

Não estou dizendo que é fácil. Mas lembrar disso, sempre que percebermos que vamos comer a mais do que gostaríamos para aquela refeição, nos faz adquirir prática e ter um **relacionamento melhor com a comida.**



Apesar de podermos sempre fazer escolhas mais felizes, eventos tristes fazem parte do “viver”. **Prazer é fundamental para a vida** mas... não precisa ser obtido somente na comida.

Existem mil e uma formas de se ter prazer diariamente. Basta olharmos para dentro de nós mesmos e vemos o que mais nos preenche e/ou nos diverte. Ou seja, o que mais nos alimenta!



O que mais te preenche?

O que mais te diverte além de uma comida gostosa?

Escrito por:



@terapeutadocomer

www.valeskaweiß.com