

Kathryn Hansen

# Kompulsywne objadanie się

Jak dzięki mocy  
własnego mózgu  
uwolnić się  
od zaburzeń odżywiania

ŚWIATOWY  
BESTSELLER

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# **Kompulsywne objadanie się**



Kathryn Hansen

# Kompulsywne objadanie się

Jak dzięki mocy  
własnego mózgu  
uwolnić się  
od zaburzeń odżywiania



**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TLUMACZENIE: Anna Bergiel  
KOREKTA: Urszula Kielczewska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-034-9

Tytuł oryginału: *Brain over Binge. Why I Was Bulimic, Why Conventional Therapy Didn't Work, and How I Recovered for Good*

Copyright © 2011 by Kathryn Hansen  
Camelia Publishing, LLC  
PO Box 1254  
Edgewater, FL 32132

"This translation published by arrangement with Columbine Communications & Publications, Walnut Creek, California USA, [www.columbinecommunications.com](http://www.columbinecommunications.com)".

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakikolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Książkę tę napisałam z myślą o dziewiętnastoletniej bulimiczce,  
która czuła się bezradna wobec swojej choroby, ale mimo wszystko  
zdecydowała się podjąć walkę, a następnie ją opisać.*

*Dziesięć lat temu tą dziewczyną byłam ja...*

*Dziś chciałam zadedykować książkę Kompulsywne objadanie się  
osobie, którą kiedyś byłam, i wszystkim tym, którzy pragną uwolnić się  
od nawyku kompulsywnego jedzenia.*



# SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i> .....	11
<i>Do czytelnika</i> .....	19
<i>Wprowadzenie</i> .....	23

## CZĘŚĆ I

### Moja bulimia i jak ją pokonałam

1. Typowy dzień obżarstwa .....	35
2. Typowy dzień oczyszczania .....	47
3. Wybory i ich konsekwencje .....	53
4. Moja pierwsza terapia .....	59
5. Mój pierwszy epizod kompulsywnego objadania się ....	63
6. Powrót do terapii .....	73
7. Z pomocą przychodzi Topamax .....	89
8. Niektóre rzeczy się zmieniają, a inne pozostają takie same .....	101



9.	Nowa książka i nowa nadzieja .....	113
10.	Moje dwa mózgi .....	117
11.	Cały czas miałam kontrolę .....	127
12.	Odparcie pokusy .....	133
13.	Kres walki z bulimią .....	139

## CZĘŚĆ II

### Nowe spojrzenie na bulimię i powrót do zdrowia

14.	Prawdziwa historia mojej bulimii i uzdrowienia .....	151
15.	Czy naprawdę wyzdrowiałam? .....	155
16.	Dlaczego objadałam się kompulsywnie? .....	167
17.	Jaka była pierwotna przyczyna mojego obżarstwa? .....	175
18.	Z jakiego powodu stosowałam dietę odchudzającą i dlaczego stała się ona poważnym problemem? .....	193
19.	Dlaczego nadal miałam skłonności do objadania się? Powód 1: Silny instynkt przetrwania .....	201
20.	Dlaczego nadal miałam skłonności do objadania się? Powód 2: Przyzwyczajenie .....	213
21.	Dlaczego poddawałam się pokusie kompulsywnego objadania się? .....	233
22.	Dlaczego terapia okazała się w moim przypadku nieskuteczna? .....	249
23.	O moim uzdrowieniu raz jeszcze. Jak tego dokonałam? .....	271
24.	Mózg ponad objadaniem się, krok 1: Chęć objadania się traktuj jako neurologiczne śmieci .....	281
25.	Mózg ponad objadaniem się, krok 2: Oddziel swój wyższy umysł od chęci objadania się .....	283

26. Mózg ponad objadaniem się, krok 3: Przestań reagować na chęć objadania się .....	297
27. Mózg ponad objadaniem się, krok 4: Przestań poddawać się chęci objadania się .....	301
28. Mózg ponad objadaniem się, krok 5: Odczuj radość ...	307
29. Czy może nastąpić nawrót choroby? .....	311
30. Moja obecna sytuacja .....	315

### CZĘŚĆ III

#### Ponowne przyjrzenie się zasadom terapii konwencjonalnej

31. „Normalny” sposób odżywiania .....	323
32. Stosunek do własnego ciała, waga i dieta .....	341
33. Niska samoocena .....	353
34. Metody „radzenia sobie” z problemami .....	359
35. Czynniki wyzwalające chęci objadania się .....	365
36. Oczyszczanie .....	387
37. Problemy współistniejące .....	395
38. Leki .....	401
39. Zapobieganie zaburzeniom odżywiania .....	413
40. Możliwości łączenia metody <i>mózgu ponad objadaniem się</i> z terapią konwencjonalną .....	421
41. Podsumowanie .....	435
<i>Przypisy</i> .....	438
<i>Bibliografia</i> .....	447
<i>Podziękowania</i> .....	453



# PRZEDMOWA

*Zaburzenia odżywiania nie dotyczą wyłącznie  
jedzenia i masy ciała, ale są również próbą rozwiązania  
życiowych problemów<sup>1</sup>.*

**W** listopadzie 2007 roku, dwa lata po pokonaniu bulimii, odwiedziłam lekarza z powodu bólu żołądka. Opowiedziałam mu o zaburzeniu odżywiania, na które cierpiałam w przeszłości, ponieważ sądziłam, że lata kompulsywnego objadania się mogły wywołać w moim układzie trawiennym poważne uszkodzenia. Choć wyraźnie podkreśliłam, że nie mam napadów obżarstwa i nie jestem bulimiczką już od dawna, lekarz zapytał mnie: Myślisz, że zaburzenia odżywiania... – tutaj zrobił przerwę, więc dokończyłam za niego – ...mam już za sobą? Odpowiedziałam na własne pytanie krótkim: Tak.

– To świetnie – powiedział. – Rozumiem, że korzystałaś z profesjonalnej pomocy?

– Tak, poszłam na terapię, ale później zdałam sobie sprawę, że moja choroba była tylko przyzwyczajeniem i przestałam się objadać.

Spojrzał na mnie z zainteresowaniem lub może powątpiewaniem. – Cóż – powiedział. – Myślę, że bulimia zaspokajała wówczas którąś z twoich potrzeb.

*Zaspokajała którąś z potrzeb...* Słowa te bardzo mnie zaskoczyły. Poczulałam się tak, jakbym znowu znalazła się w gabinecie terapeuty.

W tamtym czasie próbowałam napisać tę książkę, ale nie czyniłam postępów. Tamtego dnia odnalazłam jednak motywację, aby kontynuować pracę. Dzięki komentarzowi lekarza zrozumiałam, że nie tylko terapeuci i pacjenci, ale całe społeczeństwo nie zdaje sobie sprawy, czym tak naprawdę jest bulimia.

Współcześnie uważa się, że zaburzenia odżywiania są w większości symptomami problemów natury psychologicznej, takich jak depresja, stany lękowe i niska samoocena, oraz kłopotów rodzinnych. Specjaliści w dziedzinie odżywiania oceniają, że destrukcyjne zachowania związane z jedzeniem są oznaką kryzysów emocjonalnych, tak jak gorączka świadczy o ukrytej infekcji<sup>2</sup>. Uważa się, że osoba dotknięta zaburzeniami odżywiania używa ich jako mechanizmu radzenia sobie z problemami i uczuciami, z którymi nie chce się konfrontować. Powszechnie więc sądzi się, że destrukcyjne zachowania związane z odżywianiem zastępczo zaspokajają ważną potrzebę danej osoby lub wypełniają życiową pustkę. Zaburzenia te nie są więc wyłącznie fizycznym pragnieniem jedzenia i często mówi się, że ich charakter znacznie wykracza poza zagadnienia z nim związane.

Uważam, że powszechne spojrzenie na bulimie jako złożony problem, poprzez który chorzy zaspokajają swoje emocjonal-

ne potrzeby, to w najlepszym razie łatwa do obalenia hipoteza. W praktyce okazuje się ona jednak szkodliwa dla wielu ludzi odczuwających na co dzień nieustającą potrzebę objadania się i stosowania środków przeczyszczających.

Bulimiczki zazwyczaj zapisują się na terapię, gdy nie potrafią przestać spożywać ogromnych ilości pokarmów. Podczas pracy ze specjalistą dowiadują się jednak, że problem wcale nie dotyczy jedzenia, ale ma swoje źródło w ich osobowości, nieumiejętności radzenia sobie w życiu i/lub relacjach czy trudnym dzieciństwie. W rezultacie dochodzą one do wniosku, że nie są zdrowe psychicznie. Jednocześnie nie otrzymują wyraźnych wskazówek, jak powstrzymać się od zachowań, których desperacko pragną uniknąć. Nie oferuje się im ani konkretnych porad, ani nie przedstawia precyzyjnego planu, dzięki któremu mogłyby pokonać chorobę. Terapeuci nie informują bulimiczek również o tym, że mają one w sobie siłę, aby przestać jeść kompulsywnie za każdym razem, gdy wyrażą taką wolę. Zamiast tego wmawia się im, że nie są w stanie kontrolować swojego zachowania dopóty, dopóki nie poradzą sobie z problemami emocjonalnymi leżącymi u źródła tych zaburzeń.

Bulimiczka wyrusza więc w podróż polegającą na odkrywaniu samej siebie z nadzieją, że gdy dowie się, dlaczego się objada, wprowadzi w życiu odpowiednie zmiany, zaleczy swoje emocjonalne rany lub nawiąże nowe relacje, wówczas potężna chęć kompulsywnego jedzenia i przeczyszczania się zniknie raz na zawsze. Uczy się ona, jak radzić sobie z depresją, redukować napięcie emocjonalne i budować dobrą samoocenę, pracuje nad nawykami żywieniowymi i właściwym sobie perfekcjonizmem oraz dowiaduje się, jak odpowiednio reagować na sytuacje

i przepracowywać emocje, które z założenia wywołują epizody kompulsywnego objadania się. Niestety jej problemy nie ustają.

Tak wyglądało moje życie przez sześć lat. Początkowo odczuwałam wobec terapii dużą niechęć, ale ostatecznie postanowiłam się jej poddać. Zaakceptowałam pogląd, że moja bulimia wykracza poza zagadnienia związane z jedzeniem. Uwierzyłam, że poprzez nią radzę sobie z problemami emocjonalnymi, a w związku z tym jestem chora, potrzebuję profesjonalnej pomocy i aby pozbyć się problemu, muszę dotrzeć do jego właściwej przyczyny. Podczas terapii robiłam wszystko, czego ode mnie wymagano, a kiedy nie przynosiło to rezultatów, zmieniałam terapeutę na kogoś, kto reprezentował nieco inną szkołę. Nikt nie potrafił mi pomóc. Bezustannie zmagalam się z bulimią.

Nie obwiniam moich terapeutów – wiem, że chcieli mnie wyleczyć, zawsze wykazywali się wrażliwością i oferowali mi wsparcie. Terapia zwyczajnie nie dała mi siły, dzięki której mogłabym przestać się objadać. Znam mnóstwo podobnych historii. Choć w literaturze znajdziemy wiele przykładów potwierdzających skuteczność konwencjonalnego leczenia, współczesne metody okazują się w przypadku niektórych pacjentów nieskuteczne. Nie mamy dostępu do wiarygodnych danych, z których można by wywnioskować, jaki odsetek osób udało się w ten sposób wyleczyć. Do tej pory przeprowadzono stosunkowo niewiele badań, a niektóre z nich zawierały błędy, zakładały różne definicje zaburzeń odżywiania i wyzdrowienia oraz warunki wycofywania się uczestników<sup>3</sup>. W leczeniu bulimii nie osiągnięto do tej pory satysfakcjonujących wyników i *aby wypracować efektywne metody leczenia zaburzeń odżywiania, musimy się jeszcze wiele nauczyć*<sup>4</sup>.

Jedno z badań wykazało, że po terapii u pięćdziesięciu procent bulimiczek choroba nie ustąpiła – miały miejsce jedynie

epizody remisji – a u dwudziestu procent stwierdzono utrzymywanie się pewnych jej symptomów<sup>5</sup>. Na podstawie innego eksperymentu ustalono, że trzy lata po zakończeniu leczenia jedna trzecia badanych kobiet objadała się codziennie, jedna trzecia mniej niż raz w miesiącu, a u pozostałych zachowanie to występowało z częstotliwością plasującą się gdzieś pomiędzy<sup>6</sup>. Nawet metoda uznawana za najbardziej skuteczną w leczeniu bulimii – terapia poznawczo-behawioralna – eliminuje problem kompulsywnego jedzenia tylko w od trzydziestu do pięćdziesięciu procent przypadków<sup>7</sup>.

Przytoczone powyżej statystyki wykazują, że terapia pomaga wyłącznie niektórym bulimiczkom i dlatego właśnie potrzebujemy alternatyw. Po wspomnianej listopadowej wizycie u lekarza poczułam silną potrzebę zaoferowania światu jednej z nich. Zrozumiałam wówczas, że społeczeństwo z przekonaniem uznaje bulimię za zastępczy mechanizm wykorzystywany przez chorych do radzenia sobie z życiowymi problemami. Wierzą w to nawet ci, którzy nie są bezpośrednio związani ze środowiskiem terapeutów – na przykład mój lekarz. Zdecydowałam, że włączę się do powszechnej dyskusji, a mój głos poda ortodoksyjne poglądy w wątpliwość i dotrze do wszystkich bulimiczek, którym nie pomaga terapia konwencjonalna. Pragnę również dać nadzieję ludziom aktualnie nieposzukującym profesjonalnej pomocy, ponieważ zdaję sobie sprawę, że dziewięć na dziesięć osób cierpiących na zaburzenia odżywiania nie korzysta z niej<sup>8</sup>.

*Zaspokajała którąś z potrzeb...* Nie mogłam przestać myśleć o tych słowach, próbując zrozumieć, dlaczego prosty i niewinny komentarz lekarza utkwił głęboko w mojej głowie. Zastanowiłam się nad swoimi doświadczeniami terapeutycznymi



i przekonaniami, których dzięki nim nabrałam. Uwierzyłam, że objadałam się kompulsywnie, ponieważ pomagało mi to radzić sobie z problemami, odsuwać niechciane emocje lub zaspokajało inną, bardziej złożoną potrzebę psychologiczną.

Następnie pomyślałam o tym, jak bardzo się zmieniłam, odkąd zdecydowałam się spojrzeć na swoją chorobę nieco inaczej, odrzucając przekonanie, że objadam się z jakiegoś głębszego, bardziej złożonego powodu. Zupełnie zmieniło to moje podejście do problemu. Odkryłam nową ścieżkę ku wyzdrowieniu, prosty i szybki sposób na pokonanie bulimii bez konieczności podejmowania terapii. Przestałam się objadać i od lat nie czuję takiej potrzeby. Wierzę, że choroba nie wróci już nigdy, nawet w wyjątkowo stresujących życiowych sytuacjach. Moja historia z bulimią dobiegła końca.

Kiedy zmagalam się z chorobą, przysięgłam, że jeżeli uda mi się znaleźć sposób na jej pokonanie, napiszę książkę, która pomoże innym zrobić to samo. Czasem nie mogę uwierzyć, że udało mi się tego dokonać – perspektywa wyzdrowienia wydawała mi się tak odległa. Mój powrót do zdrowia jest jednak prawdziwy i permanentny, a teraz pragnę podzielić się swoją historią z innymi, aby mogli wykorzystać ją w swojej osobistej walce. Prezentuję stworzoną przez siebie alternatywną metodę z nadzieją, że stanie się ona przyczynkiem zmian, których potrzebują wszyscy niezadowoleni z terapii i ci, którzy nie mają wystarczających środków finansowych, aby sobie na nią pozwolić. Wierzę, że dzięki moim działaniom wielu osobom uda się uwolnić od nieustającej udręki, jaką jest bulimia.

Kiedy tkwimy w błędnym kole objadania się, oczyszczania organizmu lub głodzenia się, nie mamy możliwości, aby się rozwijać, a piękne chwile, które nigdy nie wrócą, przelatują nam

przez palce. Przez zaburzenia odżywiania straciłam wiele cennych lat i nie życzę tego nikomu. Chcę ci powiedzieć, że możesz pokonać swoją chorobę tutaj i teraz, aby wreszcie przejąć kontrolę nad własnym życiem.

Być może w twoim przypadku tradycyjne metody leczenia zaburzeń odżywiania okazywały się do tej pory nieskuteczne, a inspirujące poradniki, które czytałeś, nie dały ci wystarczająco dużo siły, aby przestać jeść kompulsywnie. Prawdopodobnie wypróbowałaś już wiele metod, a na końcu drogi wielokrotnie odnajdywałaś wyłącznie ślepią uliczkę. Być może tak jak ja doszedłeś do wniosku, że transformacja w osobę, którą pragniesz być, może zająć ci całe życie; że wprawdzie robisz postępy, ale nie możesz czekać tak długo, aby bulimia odeszła w niepamięć.

Każdy z nas pragnie być kimś lepszym, niż jest dzisiaj. Wszyscy chcemy wieść udane życie, kochać samych siebie i spełniać swoje marzenia bez ograniczeń. Zaburzenia odżywiania sprawiają jednak, że staje się to niemożliwe. Prawdopodobnie nawet nie zastanawiasz się teraz nad tym, jak barwna mogłaby być twoja codzienność. Jedyne, o czym myślisz, to destrukcyjna choroba, która powstrzymuje cię przed działaniem.

Mam nadzieję, że moja osobista historia przezwyciężenia bulimii doda odwagi wszystkim, którzy czekają na odpowiednią metodę leczenia tej choroby. Życzyłabym sobie również, aby przedstawione w tej książce praktyczne porady pomogły osobom cierpiącym na zaburzenia odżywiania odzyskać kontrolę nad własnym życiem. Jednocześnie pragnę podać w wątpliwość powszechnie obowiązujące przekonanie, że bulimia *zaspokaja jakąś potrzebę*. Będę szczęśliwa, jeżeli uda mi się wpłynąć chociażby na jednego chorego, dać mu nadzieję lub uratować mu życie.



## DO CZYTELNIKA

Zanim przeczytasz tę książkę, powinieneś zapoznać się z kilkoma ważnymi informacjami. Po pierwsze, opisałam tutaj osobistą historię wyzdrowienia, która w żadnym wypadku nie powinna zastępować porad lekarza czy dietetyka. Objadanie się i przeczyszczanie organizmu niosą ze sobą poważne konsekwencje dla zdrowia – szczególnie dla osób często prowokujących wymioty. Jeżeli odczuwasz niepokojące symptomy, powinieneś niezwłocznie zgłosić się do lekarza. Choć osobiście nie zgadzam się z wieloma aspektami konwencjonalnej terapii zaburzeń odżywiania, uważam, że pozostawanie pod obserwacją specjalistów z dziedziny medycyny i odżywiania jest dla wielu osób niezwykle istotne.

Jeżeli jesteś niedożywiony lub masz niedowagę, musisz zacząć dostarczać swojemu organizmowi więcej energii i zwiększyć masę ciała – tylko w ten sposób uda ci się pokonać chorobę. Profesjonalna pomoc może okazać się niezbędna, ponieważ

głodzenie się, podobnie jak różnego rodzaju choroby psychiczne, wpływa na funkcjonowanie mózgu, zaburza umiejętność racjonalnej oceny sytuacji oraz sprawia, że trudno nam podejmować rozsądne decyzje. W takich przypadkach powinno się postępować podobnie jak z osobą uzależnioną od narkotyków lub alkoholu, cierpiącą na zaburzenia lękowe lub depresję czy zmagającą się z poważnymi zaburzeniami osobowości.

Książka ta może posłużyć tylko tym, którzy naprawdę *chcą* się wyleczyć. Jednocześnie nie oznacza to, że przez cały czas powinno ci towarzyszyć niezachwianie poczucie pewności. Byłoby jednak dobrze, gdybyś pragnął własnego dobra przynajmniej do pewnego stopnia. Niniejsze opracowanie nie pomoże komuś, kto nie widzi powodu, aby przestać się objadać i przeczyszczać, pragnie kontynuować zachowania autodestrukcyjne powodowane traumą bądź nienawiścią wobec samego siebie lub ma myśli samobójcze. Ludzie, którzy nie chcą wyzdrowieć i żyć dalej, powinni pozostawać pod nieustanną opieką specjalistów.

Kolejną grupą wymagającą zastosowania specjalnych środków ostrożności są osoby w okresie dojrzewania, u których ośrodki mózgu odpowiedzialne za samokontrolę i umiejętność podejmowania świadomych decyzji nie są jeszcze w pełni rozwinięte. Młodzi ludzie są oczywiście zdolni do wprowadzania w życie zmian zmierzających ku wyzdrowieniu, potrzebują jednak więcej wsparcia i odpowiednich wskazówek. Jeżeli jesteś rodzicem nastolatka lub młodszego dziecka cierpiącego na zaburzenia odżywiania i pragniesz pomóc mu odzyskać zdrowie, powinieneś znaleźć odpowiedniego lekarza, terapeutę lub dietetyka, który pomoże ci obserwować chorego i udzieli mu niezbędnego wsparcia. W takich warunkach będziesz mógł jednocześnie zastosować metody opisane w tej książce.

Choć prezentowana w tej pracy perspektywa różni się od konwencjonalnych metod terapeutycznych, można stosować ją równoległe z wieloma innymi ścieżkami ku wyzdrowieniu. Zależnie od konkretnego przypadku, metody wykazują różną skuteczność. Niniejsza książka nie jest wyczerpującym źródłem wiedzy na temat wszelkich aspektów zaburzeń odżywiania. Prezentuje raczej proste podejście, które dla wielu może okazać się drogą ku ostatecznemu wyzwoleniu spod jarzma choroby. Pamiętaj, że twoje doświadczenie będzie inne niż moje czy kogokolwiek innego. Być może szybko powrócisz do zdrowia lub zaczniesz zauważać wolno postępujące zmiany. Zarówno pierwszy, jak i drugi sposób jest prawidłowy.

Dla uproszczenia, w odniesieniu do ogółu konwencjonalnych metod, które stosowałam, zamiennie używam w tej książce terminów *terapia* lub *leczenie*. Kiedy piszę *moi terapeuci*, mam na myśli wszystkich specjalistów, pod opieką których pozostałam. W okresie kształcenia uniwersyteckiego korzystałam z pomocy trzech doradców do spraw zdrowia, dwóch psychologów, trzech dietetyków, psychiatry i lekarza. Czytałam również wiele publikacji dotyczących zaburzeń odżywiania. Opinie ekspertów w tej dziedzinie szukałam w licznych poradnikach i źródłach internetowych, często więc nie potrafię sobie przypomnieć, skąd zaczerpnęłam konkretne wiadomości. Jeżeli więc piszę *terapeuta powiedział mi* lub *podczas terapii dowiedziałam się*, możliwe, że odnoszę się do opinii, którą wyczytałam w jakiejś książce lub innym źródle. Nazwiska terapeutów, o których piszę, zostały zmienione.



# WPROWADZENIE

**H**istorie ostatecznego uwolnienia się od bulimii, które czytałam, mogę podzielić na dwie kategorie. Moja nie należy do żadnej z nich.

Pierwszą nazywam *opowieścią motyla*. Wygląda ona mniej więcej tak: bulimiczka, odgrywająca tutaj rolę gąsienicy, jest nieszczęśliwa, relacje z ludźmi nie dają jej satysfakcji, ma skłonności do depresji i negatywnego myślenia, brakuje jej celu w życiu, przechowuje w pamięci krzywdy, których doznała w przeszłości, i nie lubi samej siebie. Wszyscy przypuszczają, że objada się i stosuje środki przeczyszczające, aby poradzić sobie z przeżywanym bólem, ale metody te przynoszą jej więcej szkody niż pożytku.

Następnie bulimiczka zaczyna zdrowieć – staje się poczwarą. Udaje jej się rozwiązać problemy z przeszłości, uczy się radzić sobie z trudami dnia codziennego, czynnikami wywołującymi stres oraz emocjami i wreszcie odnajduje wewnętrzny spokój.



Proces powracania do zdrowia jest skomplikowany. Chora musi wykonać ciężką pracę, a zachodząca w kokonie przemiana czasem trwa naprawdę długo. Po zakończeniu leczenia bulimiczka staje się zupełnie nową osobą – motylem. Jest szczęśliwa i spełniona, potrafi radzić sobie z emocjami, nawiązywać udane relacje, godzi się z przeszłością, cieszy się chwilą obecną i szybko realizuje swoje ambicje. Transformacja sprawia, że nie potrzebuje już zaburzeń odżywiania, które wcześniej spełniały istotne funkcje. Wreszcie może zacząć latać.

Drugą kategorię historii o pokonywaniu bulimii nazywam *opowieścią ujarzmionego zwierzęcia domowego*. Przedstawia się ona następująco: bulimiczka (niczym dzikie zwierzę) prowadzi przepelnione niebezpieczeństwami, destrukcyjne życie. Na zmianę objada się i przeczyszcza organizm, czuje się odizolowana od innych, a każdy kolejny dzień wydaje jej się drogą przez mękę. Bulimia czyha na nią za każdym rogiem.

Zaczyna zdrowieć, kiedy podejmuje się trudnego zadania polegającego na ujarzmieniu wyniszczającej ją choroby. Trenuje pod uważnym okiem cierpliwych terapeutów, korzysta z pomocy grup wsparcia i w końcu uczy się ograniczać częstotliwość występowania epizodów kompulsywnego objadania się i przeczyszczania. W rezultacie długiego i żmudnego procesu udaje jej się z czasem całkowicie wyeliminować niezdrowe nawyki.

W tej opowieści bulimiczka jest jak dzikie zwierzę, które zostaje objęte opieką w rezerwacie oraz poddane sumiennej i drobiazgowej tresurze, dzięki czemu rozpoczyna nowe, lepsze życie. Choć w rezultacie „zwierzę” uczy się panować nad swoim zachowaniem przynajmniej przez większość czasu, nadal nosi w sobie niemożliwy do ujarzmienia instynkt, a jego właściciele nie mogą obdarzyć go bezwzględny zaufaniem.

Tego rodzaju wyzdrowienie uznaje się za sukces, nawet gdy bulimiczka od czasu do czasu powraca do dawnych nawyków – tak jak w przypadku zwierzęcia domowego toleruje się nieliczne epizody złego zachowania. Jednorazowe potknięcie nie sprawia, że choroba wraca na dobre. Nawroty bulimii traktowane są jako sygnały świadczące o tym, że chora powinna poświęcić więcej uwagi jakiemuś obszarowi życia. Bulimiczka szuka wówczas wsparcia, stara się odnaleźć emocjonalną przyczynę swojego stanu i nabywa nowe umiejętności, dzięki którym radzi sobie coraz lepiej z zaburzeniem odżywiania.

*Opowieść ujarzmionego zwierzęcia domowego* rzadko jest jednak historią całkowitego wyzwolenia od choroby. Bulimiczka musi zachowywać czujność każdego dnia. Niczym właściciel, który podchodzi do oswojonego zwierzęcia z dużą ostrożnością, musi chronić samą siebie od wszystkiego i wszystkich, którzy mogą sprawić, że dawne zachowanie powróci, a także rozważyć radzić sobie z problemami mogącymi prowokować destruktcyjne zachowania. W środowisku osób cierpiących na zaburzenia odżywiania takie sytuacje i emocje nazywa się *wyzwalaczami reakcji*. Teoretycznie wolna od choroby bulimiczka w dalszym ciągu musi pracować nad problemami z przeszłości, upewniać się, że zaspokaja własne potrzeby emocjonalne, a także spożywać ustalone ilości konkretnego pożywienia, które nie wywołuje powrotów do dawnych zachowań.

Jakość życia *ujarzmionego zwierzęcia domowego*, czyli byłej bulimiczki, jest w porównaniu z okresami objadania się i oczyszczania zdecydowanie wyższa. Zwierzę również czuje się lepiej pod troskliwą opieką człowieka niż na ulicy. Powstrzymanie się od zachowań o charakterze bulimicznym nadal wymaga jednak od danej osoby sporo wysiłku.

Kiedy bulimia dotknęła mnie samą, nie potrafiłam doszukać się sensu w żadnej z tych historii. Pompatyczne opowieści motyla są bez wątpienia prawdziwe, inspirujące i godne pochwały. Choć przez sześć lat próbowałam stać się ich częścią, w moim przypadku odbycie tak długiej podróży ku szczęśliwemu życiu okazało się niemożliwe ze względu na codzienne zmagania z niedającym się uciszyć pragnieniem kompulsywnego jedzenia. Nie potrafiłam przemienić się w motyla nie z powodu lenistwa, ale raczej tysięcy kalorii, które codziennie spożywałam, i wycieńczających treningów, do których zmuszałam swoje ciało, pragnąc zmniejszyć szkodliwy wpływ obżarstwa. Z pewnością pragnęłam być szczęśliwa i spełniona, ale w tamtym czasie nie było to możliwe.

Nie przestawałam objadać się kompulsywnie niezależnie od tego, jak bardzo zagłębiałam się w moją przeszłość, jakie rozwiązania odnajdywałam w terażniejszości i jak wyobrażałam sobie przyszłość. Nie wyrosły mi skrzydła i nie nabrałam kolorów. Choć z całych sił starałam się lepiej radzić sobie z emocjami i konfliktami, za każdym razem powracałam do dawnych nawyków. Czas mijał, a ja patrzyłam, jak bezpowrotnie upływają lata, które powinny być moimi najlepszymi. Pomyślałam, że jeżeli przestanę się objadać, dopiero gdy stanę się motylem, mogę tego nie doczekać. Doszłam więc do wniosku, że jedynym możliwym rozwiązaniem było wkroczenie na drogę *ujarzmionego zwierzęcia domowego*.

Szybko przekonałam się, że historie drugiego typu również do mnie nie pasowały. W przeciwieństwie do opowieści motyla, nie obiecywały nawet całkowitego wyzwolenia od choroby. Bulimiczka, która pokonała swoją dolegliwość, posługując się tymi metodami, do końca życia pozostawała zależna od terapeutów,

wyuczonych technik i systemów wsparcia. Miałam dość planowania posiłków; nie chciałam się tym zajmować po wyzdrowieniu tak samo jak nie podobała mi się niekończąca się perspektywa chodzenia na terapię i spotkania grup wsparcia. Nie wyobrażałam sobie życia, w którym bulimia będzie mi towarzyszyć każdego dnia – pragnęłam całkowicie się jej pozbyć. Wyzdrowienie oznaczało dla mnie życie wolne od ciągłego unikania wyzwalaczy negatywnych reakcji, w którym już nigdy nie będę się objadać.

Dziś patrzę na swoją chorobę z perspektywy osoby całkowicie wolnej od zaburzeń odżywiania. Nie odczuwam już potrzeby objadania się oraz stosowania środków przeczyszczających. Nie muszę również uważać na sytuacje, które mogłyby wywołać nawrót bulimii, planować posiłków i uczęszczać na terapię. Jestem przekonana, że choroba nigdy nie wróci. Aby pokonać bulimię, nie musiałam też przechodzić żadnej poważnej wewnętrznej transformacji. Znalazłam inny sposób. Problemy, z którymi zmagalam się na co dzień, odeszły w niepamięć. Uwolniłam się również od fizycznego bólu związanego z objadaniem się. Trudno mi opisać ogromną ulgę, którą dzięki temu odczuwam.

Mój powrót do zdrowia przebiegał dość nietypowo. Nie stosowałam w tym celu żadnej konkretnej diety, nie zagłębiałam się w rozważania nad własnymi uczuciami ani nie osiągnęłam duchowego oświecenia. Moje wyzdrowienie nie było również rezultatem zmniejszenia odczuwanego napięcia emocjonalnego, zwiększenia uczucia szczęśliwości, zażycia nowego lekarstwa czy jakiegokolwiek innej poważnej zmiany życiowej. Chorobę pokonałam całkowicie samodzielnie, gdy, uzbrojona w wiedzę, postanowiłam przejść kontrolę nad własnym zachowaniem.

Być może nie jestem typowym przykładem bulimiczki, która zaraz po wyjściu z choroby wykazuje się niesamowitą pewno-

ścią siebie, odnosi sukcesy i wydaje się wręcz idealna. Nie jestem ślepo zakochana zarówno w sobie, jak i w świecie, ale odzyskałam możliwość przeżywania życia tak jak tego chcę, wraz ze wszystkimi radosnymi i smutnymi zdarzeniami, którymi obdarza mnie los. Nadal mam te same wady, problemy i słabości, które towarzyszyły mi, gdy cierpiałam na bulimię, jednak wolna od choroby radzę sobie z nimi zdecydowanie łatwiej. Wyszłam za mąż, założyłam rodzinę i potrafię udzielać wsparcia ludziom, na których mi zależy. Nawet jeżeli nie zawsze znakomicie radzę sobie ze wszystkim, bez obciążenia, jakim była bulimia, stawiam czoła codzienności z dużo większym entuzjazmem.

Mam nadzieję, że moja historia wskaże bulimiczkom nową drogę, wolną od mitów i ograniczeń związanych z opowieściami *motyla* i *ujarzmionego zwierzęcia domowego* – alternatywną ścieżkę ku pewnemu i trwałemu wyzdrowieniu. Wierzę, że wszyscy mamy w sobie siłę, aby samodzielnie pokonać chorobę.

Podzieliłam tę książkę na trzy części. Pierwsza ma charakter dziennika, w którym opisuję historię mojego zaburzenia odżywiania i proces odzyskiwania zdrowia. Dzielę się wspomnieniami o tym, jak przebiegał rozwój mojej choroby, opowiadam o nieudanych doświadczeniach terapeutycznych i samodzielnie dokonanym uzdrowieniu. W części drugiej opisuję, w jaki sposób odkryłam prawdziwą przyczynę mojej bulimii i tłumaczę, jak udało mi się osiągnąć pełnię zdrowia tak szybko. Odkryłam wówczas coś zaskakującego i różnego od wiedzy, którą uzyskiwałam w trakcie terapii. W części trzeciej skupiam się na zagadnieniach, które często omawiałam z terapeutami, takich jak niska samoocena, niechętny stosunek do własnego ciała, różnego rodzaju problemy współistniejące i zrównoważona dieta.

Niniejsza książka została napisana z myślą o bulimiczkach i osobach cierpiących na innego rodzaju zaburzenia odżywiania, ale może z niej skorzystać każdy, kto zmagają się z epizodami kompulsywnego jedzenia. Jeżeli nie jesteś pewien, czy dotyczy to właśnie Ciebie, powinieneś zapoznać się z definicją *kompulsywnego objadania się*, którą opracowałam na podstawie książki *Kryteria Diagnostyczne Zaburzeń Psychicznych (DSM)*, opublikowanej przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne:

Epizod kompulsywnego objadania się to spożycie w określonym czasie (np. dwóch godzin) zdecydowanie większej ilości jedzenia, niż skonsumowałby przeciętny człowiek w podobnych ramach czasowych i okolicznościach. Zdarzeniu temu towarzyszy poczucie utraty kontroli nad własnymi działaniami (na przykład wrażenie, że nie możemy przestać jeść i zdecydować o tym, ile pokarmu spożyjemy).

Wielu ludzi zmagają się z epizodami kompulsywnego objadania się. Statystycznie występują one częściej niż bulimia, a z opracowanego w 2001 roku raportu wynika, że mogą dotyczyć nawet dwóch procent populacji Stanów Zjednoczonych (około czterech milionów Amerykanów)<sup>9</sup>. Na bulimię cierpi około jeden procent społeczeństwa, choć przypuszcza się, że w rzeczywistości liczba ta jest wyższa, ponieważ chorzy rzadko przyznają się do swojej dolegliwości<sup>10</sup>. Trudność w oszacowaniu zachorowalności na bulimię wynika również z faktu, że osoby nią dotknięte nie chudną tak wyraźnie jak anorektycy<sup>11</sup>. Przypuszcza się, że choroba ta dotyczy około pięciu procent nastolatk<sup>12</sup>.

Do tej pory omawiałam problematykę zaburzeń odżywiania z perspektywy kobiecej, ale z tej książki niewątpliwie skorzy-

stać mogą również mężczyźni. Choć od dziewięćdziesięciu do dziewięćdziesięciu pięciu procent przypadków bulimii dotyczy kobiet<sup>13</sup>, zmagają się z nią również przedstawiciele płci przeciwnej. Zdecydowanie więcej mężczyzn walczy z epizodami kompulsywnego objadania się niż z bulimią, a na każde trzy kobiety dotknięte pierwszym z wymienionych zaburzeń przypada dwóch mężczyzn, co daje około milion chorych<sup>14</sup>. Dla uproszczenia w niniejszej książce używam rodzaju żeńskiego. Nie oznacza to jednak, że wykluczam w ten sposób mężczyzn. Wręcz przeciwnie. Jestem przekonana, że wielu przedstawicieli płci męskiej uzna moje rozważania za wyjątkowo pomocne, ponieważ konwencjonalne terapie zaburzeń odżywiania oparte na długich, emocjonalnych rozmowach zostały zaprojektowane z myślą o kobietach.

Twoja płeć i wiek nie grają roli. Nie ma również znaczenia częstotliwość, z jaką występują u ciebie epizody kompulsywnego objadania się czy ilość pożywienia, którą jednorazowo konsumujesz. Niezależnie od stopnia nasilenia objawów, choroba może wywołać w twoim organizmie poważne zmiany. Nawet jeżeli nie rozpoznajesz u siebie wszystkich typowych symptomów bulimii lub innego zaburzenia odżywiania i nie spełniasz kryteriów diagnostycznych, możesz skorzystać z porad, które tutaj zawarłam.

Pragnę zaznaczyć, że ta książka nie nauczy cię asertywności, czerpania radości z życia, miłości wobec samej siebie, budowania dobrych relacji, stosowania odpowiedniej diety, utrzymywania idealnej wagi czy wykonywania dostosowanych do twoich potrzeb ćwiczeń fizycznych, nie rozwiąże twoich problemów i nie usunie traum z przeszłości. Jedynym, w czym może ci ona pomóc, jest zwycięstwo w walce z destrukcyjnymi nawykami

żywieniowymi. Nie jest to jednak równoznaczne z tym, że staniesz się kimś, kim pragniesz być. To praca, którą wykonujemy przez całe życie. Pokonanie bulimii *może* jednak być pierwszym krokiem na drodze do dokonania wielkich zmian – jeżeli tego właśnie pragniesz.

Po przeczytaniu tej książki z pewnością nie wyrosną ci skrzydła. Mogę za to obiecać, że zaoferuje ci ona nie tylko nadzieję, ale również skuteczną metodę na ostateczne uwolnienie się od choroby.





Po sześciu latach kompulsywnego objadania się i oczyszczania, Autorka samodzielnie pokonała bulimię, korzystając wyłącznie z mocy własnego mózgu. W książce omawia przebieg swojej choroby i dokładnie opisuje metodę, dzięki której udało jej się wyzdrowieć.

Przedstawia pozornie skomplikowaną wiedzę dotyczącą ludzkiego mózgu i wyjaśnia, jak ją wykorzystać w praktyce. Prezentuje mechanizm powstawania i funkcjonowania niezdrowych nawyków oraz podpowiada, jak samodzielnie się ich pozbyć. Podpowiada również, jak nawiązać zdrową relację z własnym ciałem, by je czcić bez względu na jego rozmiar, kształt i wiek. A przede wszystkim pomaga wykorzystać potencjał wolnej woli, samodzielności i samokontroli.

## Jedz z głową!

*Tę książkę powinien przeczytać każdy, kto zмага się z bulimią lub kompulsywnym objadaniem się. Zaobserwowałam już wiele przypadków kobiet i mężczyzn, którym udało się osiągnąć pełnię zdrowia dzięki prezentowanej przez Autorkę metodzie.*

– dr Amy Johnson



Patroni:



Wellnessday.eu  
kobięcy portal zdrowego stylu życia



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8168-034-9



9 788381 680349