

ROZWIĄZANIA ISTNIEJĄ!

zaburzenia odżywiania

Poradnik wspierający dla osób cierpiących na zaburzenia odżywiania
Ogólnopolskiego Centrum Zaburzeń Odżywiania

Autorzy tekstów:

Joanna Spytek, Magdalena Krupa, Katarzyna Larwa, Karolina Gumpert, Olga Kwiatkowska, Małgorzata Zięba, Sylwia Kwiatkowska oraz wolontariuszki (refleksje)

Osoby udzielające wywiadów:

dr Anna Brytek-Matera, dr Grzegorz Iniewicz, dr n. med. Agnieszka Ostachowska-Gąsior, mgr Maciej Bych

Pomoc w korekcie:

mgr Iwona Wiśniewska

Teksty powstały w 2012 i 2013 roku w ramach działalności Ogólnopolskiego Centrum Zaburzeń Odżywiania (Fundacja Europejskie Centrum Wspierania Inicjatyw Społecznych im. prof. Kazimierza Twardowskiego).

Wszystkie prace w ramach publikacji zostały wykonane nieodpłatnie, a prawa autorskie zostały przekazane na rzecz Ogólnopolskiego Centrum Zaburzeń Odżywiania. Dziękujemy osobom, które zaangażowały się w projekt. Wasza obecność była nieoceniona.

Wydawca:

Fundacja Europejskie Centrum Wspierania Inicjatyw Społecznych im. prof. Kazimierza Twardowskiego

Ogólnopolskie Centrum Zaburzeń Odżywiania

ul. Pasieczna 38

54-108 Wrocław

Koordynator: Magdalena Krupa

tel.: 515 481 545

e-mail: magda.krupa@fecwis.org

www.centrumzaburzenodzywiania.pl

WROCLAW 2014

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
-------------	---

CZĘŚĆ I

Decyzja należy do Ciebie (<i>Magdalena Krupa</i>).....	7
Po prostu idź (<i>Magdalena Krupa</i>).....	9
Halo, słońce? Tu Ziemia (<i>Joanna Spytek</i>).....	11
Błędne koło kontroli (<i>Magdalena Krupa</i>).....	13
Potęga świadomości (<i>Magdalena Krupa</i>).....	15
Oswajanie lęków (<i>Magdalena Krupa</i>).....	20
Ucieczka w odchudzanie (<i>Joanna Spytek</i>).....	23
Nie wierz we wszystko, co widzisz (<i>Joanna Spytek</i>).....	25
Niezgoda na ciało (<i>Joanna Spytek</i>).....	27
Jedyne, co mam to złudzenia? (<i>Joanna Spytek</i>).....	28
W gąszczu schematów myślowych (<i>Katarzyna Larwa</i>).....	30
Wolny wybór wolności (<i>Magdalena Krupa</i>).....	32
Zajmij się sobą (<i>Joanna Spytek</i>).....	34
Wsluchaj się w siebie (<i>Karolina Gumpert</i>).....	36
Houston, mamy problem! (<i>Magdalena Krupa</i>).....	38
Sztuka motywacji (<i>Magdalena Krupa</i>).....	41
Komunikowanie emocji (<i>Karolina Gumpert</i>).....	43
Bądź wiernym przyjacielem (<i>Magdalena Krupa</i>).....	47
Bliskie relacje (<i>Karolina Gumpert</i>).....	49
O sile i o słabości (<i>Magdalena Krupa</i>).....	51
O wierze, nadziei i nastawieniu (<i>Magdalena Krupa</i>).....	53
Podłączamy zasilanie (<i>Magdalena Krupa</i>).....	56
Nauka racjonalnego odżywiania (<i>Olga Kwiatkowska</i>).....	59
Kalorie - co to właściwie jest? (<i>Olga Kwiatkowska</i>).....	62
Wpływ niedoborów pokarmowych na zdrowie psychiczne (<i>Małgorzata Zięba</i>).....	65

Jedzenie w towarzystwie (<i>Joanna Spytek</i>).....	69
Akceptacja zakazanych produktów (<i>Katarzyna Larwa</i>).....	70
O wymiotach i środkach przeczyszczających (<i>Małgorzata Zięba, Katarzyna Larwa</i>).....	71
Autodestrukcja (<i>Karolina Gumpert</i>).....	74
Nie ma czego żałować (<i>Katarzyna Larwa</i>).....	78
Ostoja radości (<i>Magdalena Krupa</i>).....	78
Dżin i złota rybka (<i>Magdalena Krupa</i>).....	82
Nie od razu zdrowie zbudowano (<i>Joanna Spytek</i>).....	84
Nie, nie, nie! (<i>Joanna Spytek</i>).....	86
Odnaleźć siebie (<i>Magdalena Krupa</i>).....	88

CZĘŚĆ II

Rozmowa z Anną Brytek-Materą (<i>Magdalena Krupa</i>).....	92
Rozmowa z Grzegorzem Iniewiczem (<i>Sylwia Kwiatkowska...</i>).....	100
Rozmowa z Maciejem Bychem (<i>Magdalena Krupa</i>).....	106
Rozmowa z Agnieszka Ostachowską (<i>Olga Kwiatkowska</i>).....	112

CZĘŚĆ III

Ja to więcej niż ciało (<i>wolontariuszka</i>).....	120
Wyzdrowieć - trudne słowo (<i>wolontariuszka</i>)	127
To my kreujemy naszą rzeczywistość (<i>wolontariuszka</i>)	139
To ja decyduję (<i>wolontariuszka</i>)	147

"Czasem boimy się zrobić coś słabo na początku. Miej odwagę robić coś słabo na początku, zamiast czekać, aż będziesz gotowy. Gotowy, żeby zacząć jesteś już teraz."

Bardzo długo czekaliśmy, by przedstawić Ci przygotowany przez nas materiał. Pragnęliśmy, by był on dopracowany w stu procentach - czy to od strony edytorskiej czy też graficznej. Niestety, zaślepieni ideałami, zapomnieliśmy o najważniejszym - o naszej misji pomocy. Dlatego prezentujemy Ci dziś prosty w formie, ale bogaty w treści, płynące z naszych serc - poradnik z nieustannym przesłaniem, że ROZWIĄZANIA ISTNIEJĄ!

Prace nad projektem rozpoczęły się już pod koniec 2012 roku. Wśród publikacji, będących na rynku - brakowało nam pozycji, która nie traktuje zaburzeń odżywiania w sposób szablonowy, a jej treść nie jest kierowana w głównej mierze tylko do bliskich, rodziców, nauczycieli czy terapeutów. Chcieliśmy stworzyć materiał dedykowany właśnie Tobie, i tylko Tobie, który da Ci wsparcie w chorobie, podniesie na duchu i doda skrzydeł.

Poradnik składa się z trzech części. Część pierwsza to poruszenie 35 zagadnień, z którymi prawdopodobnie prędzej czy później zmierzysz się na swojej drodze: poczynając od pokonania lęków i zyskania świadomości, poprzez problem motywacji i komunikowania emocji, aż do odzyskiwania własnej tożsamości. Zagadnienia te opatrzone są również ćwiczeniami do wykonania, które pozwolą Ci zastosować porady w praktyce. Część druga stanowi zapis rozmów ze specjalistami, którzy odpowiadają na większość pytań zadawanych przez osoby chore w kontekście psychoterapii, seksuologii, dietytyki oraz sportu. Część trzecia jest zbiorem refleksji osób, które wyszły z zaburzeń odżywiania i pragną podzielić się swoimi doświadczeniami.

Oferujemy Ci swobodną formę przekazu, która nierzadko zahacza o nutkę ironii. Oferujemy Ci sprawdzone strategie, które wsparły wiele osób w powrocie do zdrowia. Oferujemy Ci konkretne rozwiązania, które pomogą Ci pracować nad sobą, zmotywują Cię do zmiany oraz przede wszystkim pokażą, że powrót do zdrowia jest realny. Wreszcie - oferujemy Ci kawałek naszego serca i wiary w Ciebie.

Teraz czas na TWÓJ KROK.

Zespół Ogólnopolskiego Centrum Zaburzeń Odżywiania

CZĘŚĆ I

DECYZJA NALEŻY DO CIEBIE

Decyzja należy do Ciebie. Każdy z nas niejednokrotnie słyszał podobne słowa. Czy sprawiają nam one przyjemność? Zazwyczaj nie. Dlaczego? Bo oprócz ciężaru odpowiedzialności i perspektywy konsekwencji, czujemy podświadomie, że z czegoś musimy zrezygnować, a my nie lubimy rezygnować. Przecież skoro wybieramy jedną z opcji, druga pozostaje poza naszym zasięgiem. Kolejny dyskomfort wiąże się z faktem, iż podjęcie decyzji nie ogranicza się wyłącznie do dokonanego ostatecznie wyboru - to proces - często długi, męczący i pełen wątpliwości.

To Ty musisz podjąć decyzję odnośnie wkroczenia lub nie na drogę wychodzenia z zaburzeń odżywiania. Ja? Ja nie chcę! Prawdopodobnie Twoja reakcja jest zbliżona. Przyjrzyjmy się temu bliżej.

Przed wszystkim mamy tu do czynienia ze strachem przed odpowiedzialnością i konsekwencjami. Czujesz, że musisz z czegoś zrezygnować i to bezpowrotnie. Z czegoś, co mniej lub bardziej skutecznie, obok potwornego bólu, było jednocześnie Twoim światem, tylko Twoim, dającym jakieś poczucie bezpieczeństwa. Doskonale wiesz, że nie jest to wybór o randze: kawa czy herbata? To decyzja, która naprawdę przesądzi o Twoim przyszłym życiu. Zdajesz sobie również sprawę, że wybór ten niesie ze sobą pewne konsekwencje. Czeka Cię praca. Mozolna praca nad sobą i swoim życiem. Czy warto?

Podsumowując - chciał(a)bym, a boję się. Nie tylko Ty się tak czujesz, naprawdę! Postaraj się jednak spojrzeć na tę sytuację w odmienny sposób. Zamień swój strach na pozytywne emocje. Postanowienie o powrocie do zdrowia należy do Ciebie. To w Twoich rękach jest Twoja przyszłość. To bardzo dobre wiadomości! Wyobraź sobie, że o Twoim życiu miałby decydować Pan Zdzisław z Pomorza, sąsiadka z drugiego piętra albo główny księgowy z firmy Kukuryku. Czy Twoje nastawienie choć trochę się zmieniło? Tak? To świetnie! Wiem, że mimo to nadal się boisz i nie ma w tym niczego złego...

W takim razie jakiego wyboru mam dokonać? W procesie decyzyjnym mogą pomóc Ci konkretne analizy. Zastanów się proszę jak sytuacja przedstawia się w obecnej chwili.

Ćwiczenie

Wypisz w dwóch kolumnach odpowiedzi na następujące pytania:

- 1. Co dają mi zaburzenia odżywiania? Dlaczego nie chcę z nich zrezygnować?*
- 2. W czym przeszkadzają mi zaburzenia odżywiania? Co mi zabierają?*

Daj sobie trochę czasu na to ćwiczenie. Twoje odpowiedzi muszą być przemyślane i bardzo szczere. Gdy już skończysz, zastanów się i przeanalizuj każdą z poruszonych przez Ciebie kwestii.

Teraz przyszedł czas na licytację. Prawdopodobnie w Twojej głowie aż huczy od sprzecznych ze sobą myśli. Następuje przeciąganie liny - raz w jedną, raz w drugą stronę. Poradzisz sobie z tym! Skoro czytasz tę książkę, w jakimś stopniu zastanawiasz się nad powrotem do zdrowia. Zadać sobie jedno, najważniejsze pytanie. Czy jestem szczęśliwy(a)? Pamiętaj, że nie ma tu miejsca na "ale". Istnieją tylko dwie odpowiedzi: TAK albo NIE. Którą z nich wybierasz? Nie myśl w tym momencie o tym, że nie wiesz, co masz robić, którędy iść, w jaki sposób powrócić do zdrowia. Teraz masz podjąć decyzję TYLKO o pierwszym kroku. Nie zrzucaj również odpowiedzialności na innych. Wsparcie bliskich będzie nieocenione w dalszej wędrówce, ale dziś musisz dokonać wyboru sam(a). Nie oszukuj siebie, że jeszcze nie przyszedł czas, że zrobisz to jutro. Pamiętaj - jesteś właściwą osobą we właściwym miejscu oraz czasie i potrafisz to zrobić. Zawalcz o siebie, w przeciwnym razie odłóż tę książkę, bo dalsza lektura nie ma sensu.

W Twojej wędrówce w kierunku szczęścia niejednokrotnie będą spotykać Cię pokusy podważania podjętej przez siebie decyzji. Nie wracaj jednak do niej. Trwaj w swoim wyborze i bądź mu wierny, to najlepsze, co możesz dla siebie zrobić. Warto, byś sformułował(a) konkretnie swoją decyzję np. Pragnę żyć i zrobić wszystko, by powrócić do zdrowia. Wypowiedz ją na głos. Możesz podzielić się nią z bliskimi, napisać na kartce i powiesić na ścianie lub po prostu przypominać ją sobie w myślach w chwilach zwątpienia. Poradzisz sobie.

PO PROSTU IDŹ

Każdy człowiek ma własny cel i odmienną, niepowtarzalną drogę. Twoja droga może wydawać się być obecnie tak niejasną i rozmytą, że nie masz najmniejszej ochoty postawić kolejnego kroku. Warto przyjrzeć się, dlaczego tak się dzieje.

Nie wiem, którą iść

Nikt tak do końca tego nie wie. Nie otrzymasz listy "krok po kroku", narysowanej mapy z możliwymi szlakami, przystankami i czasami przejść. Nierealne jest stworzenie takiego schematu. Ty sam(a) wyznaczasz sobie kolejne kroki oraz drogę, którą chcesz iść. Słuchaj siebie, analizuj swoje uczucia, podejmuj decyzje i nadawaj im wspólny kierunek. Być może czujesz się jak dziecko, które dopiero uczy się chodzić - trochę zagubione, nieporadne i szukające wsparcia. Z czasem nabierzesz sił. Twoje kroki staną się pewniejsze, a radość z wędrówki będzie wypełniać serce. Czasem obrana przez Ciebie trasa będzie wygodna i przyjemna, innym razem wyboista i pełna zakrętów. Niezależnie jednak ile potu wyciśniesz z siebie po drodze, pamiętaj o swym jednym jedynym zadaniu: **MASZ IŚĆ**, po prostu iść. Stanie w miejscu jest bowiem najgorszym, co możesz zrobić. Jeśli Twoje dotychczasowe działania nie przynosiły efektów - zrób coś innego. Zrób cokolwiek innego. Gdy wciąż będziesz postępować w ten sam sposób, będziesz otrzymywać takie same rezultaty. Pragniesz czegoś innego? Zaryzykuj. Zrób coś. Co masz do stracenia? Stawiaj kroki we własnym zindywidualizowanym tempie i ciesz się każdym z nich. Niektóre zmiany mogą nastąpić w jednej chwili, inne natomiast będą potrzebowały czasu. W przyływie energii zrobisz niesamowite postępy, innym razem przydarzy się krok w tył. To nic złego. Nie wracaj wtedy do punktu wyjścia, nie rezygnuj z podjętej wędrówki. Zdecyduj, że będziesz odżywiać się racjonalnie i koniec - nie wracaj na nowo do tej decyzji. Podejmij wyzwanie bycia dobr(ą)ym dla siebie i nie zbacжай z obranego kierunku. Nie odkładaj kolejnych kroków na później. Nie szukaj wymówek i usprawiedliwień typu: *nie mam pieniędzy, czasu i wsparcia bliskich, specjalista jest daleko i trzeba dojechać, mam sesję i nie wiem czy dam radę korzystać z pomocy...* Rób swoje i nie cuduj! Rozwiązania istnieją, trzeba tylko chcieć je dostrzec. Choć na razie Twoja droga

w większej mierze przeraża Cię niż napawa optymizmem - nie zastanawiaj się, idź. Odkryjesz jej piękno.

Mój bagaż wydaje się być zbyt ciężki

Twój bagaż waży dokładnie tyle ile jesteś w stanie w danym momencie unieść i to właśnie Ty możesz wykonać to najlepiej. To plecak pełen doświadczeń, trosk, wątpliwości i problemów. Jest on dla Ciebie obciążeniem, ale stanowi także Twoje niezbędne wyposażenie na drogę. Nic nie znalazło się w nim przypadkowo. Korzystaj ze swoich doświadczeń. Tak wiele już o sobie wiesz, a z każdym życiowym kilometrem będziesz poznawać się jeszcze głębiej. Nic nie stoi na przeszkodzie, by skorzystać z czyjejś pomocy, gdy zmęczenie zacznie dawać się we znaki. Wędrówka w towarzystwie niesie ze sobą często jeszcze większe bogactwo. Twój bagaż wydaje się być także cięższy, gdy oczekujesz od siebie zbyt wiele. Skonfrontuj się ze swoją niecierpliwością i perfekcjonizmem. Owszem, wymagaj od siebie, ale nie maratonu. Wymagaj JEDNEGO mocno postawionego kroku, jednego pięknie przebitego dnia. JEDNEGO!

A co, jeśli upadnę

Nic. Zupełnie nic. Wstaniesz i pójdziesz dalej. Nie udało się tym razem, uda się następnym. Potknięcia, upadki i zranienia są naturalnym elementem wędrówki każdego człowieka. Czasem trzeba zgodzić się na klęskę, po prostu bez złudzeń i w pokorze poddać się i przyznać do kapitulacji. Czasem trzeba obciąć drzewo aż do pnia, by mogło się odrodzić. Przyjmij do wiadomości, że nie ma porażek. Wszystko jest doświadczeniem, które czyni Cię bogatszym i daje Ci mądrość. Stwórz środowisko, w którym niepowodzenie nie oznacza przegranej, a nauczysz się znosić to, co teraz uważasz za nie do zniesienia. Silni ludzie nie popełniają mniejszej ilości błędów. Oni przyznają się do niepowodzeń, śmieją się z nich i czerpią z nich wiedzę. W ten sposób zyskują jeszcze więcej siły. Nauczysz się tego. Pamiętaj również, że posiadasz już wiele informacji, by móc identyfikować i lokalizować przeszkody. Omijaj więc znane Ci pułapki i nie krocź bezwiednie w ślepe zaułki.

Nie wiem, dokąd idę

Idziesz przed siebie. Być może masz wyznaczone jakieś konkretne cele, składające się na Twoje pragnienie szczęścia. Być może pojawią się one po drodze. W swoim dążeniu postaraj się jednak wznieść ponad chorobę i nie czynić z niej jedyne go celu własnej wędrówki. Zaslugujesz na więcej. Będziesz osiągać szczyty. Twoje wnętrze ogarną wówczas uczucia ekscytacji i panowania nad swoim życiem, a pełen inspiracji umysł otworzy się na świat bogaty w możliwości. Pamiętaj, że szczyt jest miejscem, które się odwiedza, a nie tym, w którym się mieszka. Z każdą chwilą triumfu będziesz dostrzegać, że istnieje jeszcze niezliczona ilość wzniesień do zdobycia. Wzniesień, które czekają właśnie na Ciebie. Powoli zauważysz także, że najbardziej wartościową lekcją jest dostrzeżenie piękna i mocy wypływających z samego kroczenia po własnej drodze. Wędruj wytrwale. Osiągniesz wszystko, na co Cię stać, a stać Cię na rzeczy, które przerastają Twoje najśmielsze oczekiwania.

Idąc drogą życiową uczestniczysz w wielu lekcjach, by urzeczywistnić swoje cele. Każda z nich przeznaczona jest właśnie dla Ciebie. Każdy upadek i każdy osiągnięty szczyt ma swój sens. To TWOJA droga i nikt za Ciebie jej nie przejdzie. Tylko Ty możesz znaleźć kierunek własnego szczęścia. Niech Twoja wędrówka nie ma na celu wyłącznie wyzdrowienia. Wędrówką jest całe Twoje życie. Przejdź je z pasją!

HALO, SŁOŃCE? TU ZIEMIA!

Czas na przewrót godny Kopernika. Uwaga: świat nie kręci się wokół Ciebie. Zanim się oburzysz i zrezygnujesz z dalszej lektury – nie sugeruję, że uważasz się za najważniejszą osobę w otoczeniu. Przeciwnie, może Twoją wymarzoną supermocą od zawsze była niewidzialność. Mimo to raczej na pewno uważnie monitorujesz reakcje otoczenia na to co mówisz i co robisz. Osoby dotknięte zaburzeniami odżywiania, pośród wielu wspólnych cech, wykazują przesadne zaabsorbowanie opinią innych na swój temat.

Błędy, przejęzyczenia, a szczególnie wypowiedzenie na głos swoich poglądów składają się na nerwowy węzeł w żołądku i spoglądanie dookoła w poszukiwaniu oznak dezaprobaty. Przedłużający się brak odpowiedzi w trakcie rozmowy internetowej, niespełniona obietnica ponownego kontaktu – wszystko to karmi przeświadczenie *to na pewno moja wina*.

Powtórzę więc jeszcze raz: świat nie kręci się wokół Ciebie, a tym samym to nie Twoja wina. Na pewno potrafisz wymienić kilka niezależnych od Ciebie powodów dla których ktoś nie odpowiada na Twoje wiadomości. Będąc wiele razy świadkiem cudzej pomyłki językowej, wiesz że rozbawienie z czasem mija i nie dotyczy autora, lecz samej wypowiedzi. Trudno jest przyjąć perspektywę obserwatora z zewnątrz, gdy taka sytuacja dotyczy Ciebie i panika uniemożliwia racjonalną interpretację zdarzeń. Dlatego weź głęboki oddech, zatrzymaj się na kilka sekund i wczuj się w osoby znajdujące po drugiej stronie interakcji. Co mogą myśleć? Co wpływa na ich zachowanie?

Nabranie dystansu do siebie pomaga wrócić do zdrowia. Jak? Ucząc Cię, że myślisz to nie rozkazy i nie musisz ich realizować. Niekoniecznie są też prawdziwe, więc nie musisz w nie wierzyć.

Ćwiczenie

Przeformułuj kilka swoich myśli lub postanowień wstawiając przed nie „Myślę, że...”

Przykład:

- *Muszę schudnąć* -> *Myślę, że muszę schudnąć*
- *Jestem do niczego* -> *Myślę, że jestem do niczego*
- *Jestem płatkami śniegu* -> *Myślę, że jestem płatkami śniegu* 😊

Takie podejście do myślenia pomoże Ci oprzeć się potrzebie zaburzonego zachowania.

Być może z czasem przejdziesz na wyższy poziom zaawansowania i nauczysz się trochę z siebie żartować, zamiast zadręczać się i rozpaczać nad nieprzyjemnymi myślami. Niestety, nawet jeśli nie głodzisz się, nie objadasz, nie wymiotujesz czy nie przeczyszczasz od kilku lat, czasem przyjdzie Ci to do głowy. Ale zanim myśli zamienią się w czyny,

można je zneutralizować: wyśmianiem czy ironią, zanegowaniem ich, albo po prostu dokonywaniem dobrych wyborów mimo wszystko.

BŁĘDNE KOŁO KONTROLI

Każda z osób cierpiących na zaburzenia odżywiania posiada swoją własną, indywidualną historię. Niezaprzeczalnie jednak, obok całej gamy niepowtarzalności, pojawiają się pewne schematy - wytarte ścieżki, prowadzące donikąd, przyozdobione kuszącymi drogowskazami na wejściu, typu: Jedyne słuszne rozwiązanie. Notorycznie wybieranym szlakiem jest błędne koło kontroli. Zazwyczaj wędrówka przedstawia się w następujący sposób.

Faza pierwsza: Coś mi przeszkadza

Blżej nieokreślone "coś" wkrada się do życia. Niczym niezidentyfikowany obiekt latający zajmuje pewną przestrzeń na naszym życiowym horyzoncie, zabiera spokój i bezpieczeństwo. Powoduje lawinę niezrozumienia - siebie, świata, bliskich... Pojawia się rozczarowanie, smutek oraz zwątpienie, a w głowie słychać tylko nieznośny, dręczący głos: Zrób coś z tym!

Faza druga: Potrzebuję przejąć kontrolę

Chcąc zagłuszyć wszechogarniające zdezorientowanie postanawiamy wziąć sprawy w swoje ręce. Co z tego, że nie wiemy, o co tu tak naprawdę chodzi. Nie mamy ochoty tolerować naszego niezrozumienia ani zagłębiać się w identyfikowanie tych niemiłych uczuć. Pragniemy przejąć kontrolę. Z racji, że powstrzymanie padającego deszczu, ograniczenie bezrobocia czy podróż do przeszłości w celu wyeliminowania przykrych wydarzeń wydaje się być poza naszym zasięgiem, podświadomie szukamy czegoś

bliższego. Czegoś, na co możemy mieć realny wpływ. Po długich wahaniach obsadzamy na stanowisku jedynego kandydata - nasze ciało.

Faza trzecia: Jestem mistrzem kontroli

Zaczyna się nierówna walka z samym sobą. Kontrolowanie ciała sprawia dużą frajdę. To my rządzymy, wyznaczamy pory ewentualnych posiłków, ograniczamy ilość i jakość przyjmowanego pożywienia oraz testujemy coraz to nowsze nowinki z dziedziny destrukcyjnych zachowań. To my także decydujemy jak wysoko zawiesimy poprzeczkę. Jednak nasze wymagania okazują się być z biegiem czasu coraz wyższe i wyższe, aż w końcu - stają się nieosiągalne.

Faza czwarta: Ciało przejmuje kontrolę

Okazuje się, że zabawa w pana i władcę przestaje być przyjemna. Powoli zaczynamy zdawać sobie sprawę, że pełniliśmy tylko pozorną kontrolę nad naszym małym, wyimaginowanym światem, zamkniętym w granicach własnego ciała. Organizm zaczyna się buntować. Nieodżywione ciało i psychika zaczynają kierować naszym życiem, czyniąc je uzależnionym wyłącznie od aktualnego stanu zdrowia.

Faza piąta: I gdzie ta kontrola?!

Przychodzi ten dzień. Z przerażeniem budzimy się w chorej i ciasnej przestrzeni, nie mogąc znaleźć drogi ewakuacji. Już wiemy, że straciliśmy panowanie nad sytuacją. Zaślepieni nadmiarem negatywnych emocji, pełni lęku i niepewności, wybieramy jedyną znaną nam drogę, wkraczając ponownie na szlak błędnego koła kontroli.

Niezależnie od tego, który z powyższych opisów przedstawia Twoją obecną sytuację, pamiętaj o jednym: tak nie musi być. Czekają na Ciebie wyjścia ewakuacyjne.

Przed wszystkim zdaj sobie sprawę, że masz ogromny wpływ na swoje życie, ale nie możesz kontrolować wszystkiego. Nie możesz zmienić przeszłości, ani panować nad

zachowaniem innych ludzi. Nie możesz też kontrolować swoich myśli i uczuć. To po prostu nierealne. Możesz natomiast spróbować je zrozumieć. Unikanie emocji, uciekanie od tego, co naprawdę czujesz, odciąganie uwagi czy próba powstrzymywania myśli jest niczym innym jak oszukiwaniem samego siebie. Czy ma to więc sens? Oczywiście, najczęściej dopuszczenie do siebie chaosu myśli i uczuć wywołuje w Tobie wyłącznie paraliżujący lęk, ale poradysz sobie z tym. Potrzebujesz czasu, by na nowo nauczyć się słuchać siebie i żyć w zgodzie ze sobą. Paradoksalnie największą siłę zyskasz wówczas, gdy zrozumiesz i pogodzisz się z tym, że nie wszystko możesz kontrolować. Powoli zaczniesz dostrzegać różnicę między tym, nad czym możesz panować, a tym, na co nie masz najmniejszego wpływu.

Pamiętaj, cierpisz najbardziej właśnie wtedy, gdy pragniesz zmienić coś, nad czym nie posiadasz kontroli. Czy warto?

Gdy po raz kolejny staniesz przed dylematem, czy powrócić na szlak błędnego koła kontroli, zatrzymaj się i dokonaj właściwego wyboru. Faza szósta: Wybieram wyjście ewakuacyjne!

POTĘGA ŚWIADOMOŚCI

Potęga ludzkiej wyobraźni sprawia czasem, że stajemy się mistrzami bajkopisarstwa. Tworzymy naszą własną fikcyjną krainę, po której przechadzamy się, przyjmując postać robotów. Chowamy się pod maską automatyki, wyposażeni w podstawowe oprogramowanie najstarszej generacji, pełni schematów, stereotypów oraz przekonań o własnych ograniczeniach. A gdyby tak zaryzykować życie pełne świadomości? Zaakceptować i zrozumieć jego elementy? Zacząć zarządzać swoim cierpieniem? Świadomie. Co masz do stracenia?

Świadomość choroby

Przyjmij do wiadomości, że jesteś chor(a)y. Nie oznacza to oczywiście pogodzenia się z tym stanem rzeczy. Przyznaj się do problemu przed sobą. Nie pochłaniaj jednak wszystkich pozycji literackich w celu nakręcenia się i szukania dziury w całym. Nieistotne, czy spełniasz całość kryteriów diagnostycznych, czy kwalifikujesz się do tego czy do tamtego. Nie skupiaj się na chorobie - skup się na życiu. Uważasz, że nie masz już życia? Stwórz je na nowo. Nie marnuj sił na dążenie do odzyskania czegoś. Wybuduj wszystko od podstaw. Czujesz, że masz problem? Zrób coś z tym. Nie czekaj. Koniec i kropka. Uświadom sobie, że każdy problem jest wart pomocy. Chcesz ją otrzymać? Pozwól więc sobie pomóc. Nie bój się i nie wstydz się prosić o wsparcie. Nie jesteś automatem, który musi poradzić sobie ze wszystkim. Nie - nie jesteś!

Świadomość sprzeczności

Bądź świadomy, że istnieje konfliktowość ludzkiej egzystencji, że będziesz doświadczać sprzecznych ze sobą uczuć, że będziesz dokonywać wyborów i podejmować decyzje, w wyniku których zrezygnujesz z czegoś. Pojawi się pewien dyskomfort psychiczny, ale jest to zupełnie naturalne. Konflikty istnieją od zawsze. Podchodź do nich świadomie, staraj się znaleźć jakieś rozwiązanie. Unikanie konfrontacji z niewygodnymi sytuacjami, emocjami zawsze znajdzie bowiem swoje ujście i prędzej czy później odreagujesz to w najlepiej znany dla siebie sposób - na swoim ciele. Cierpisz, bo nie chcesz przyjąć do wiadomości, że wyidealizowany świat nie istnieje, że stworzony przez Ciebie wyidealizowany obraz siebie jest po prostu nierealistyczny. Dopóki nie przyjmiesz tego do wiadomości będziesz toczyć swoją walkę z wiatrakami. Konfrontacja jest naturalnym i pożądanym elementem. Przeżywanie kryzysów jest stanem właściwym, stanem, który ubogaca. Dlaczego? Ponieważ jest ono światłem ostrzegawczym, które mówi: *Zatrzymaj się. Coś się w Tobie dzieje. Znajdź to. Pogadaj ze sobą. Zrozum siebie.* Uświadom sobie, że wszystko to, co odczuwasz zależy wyłącznie od Ciebie i jest zupełnie subiektywne. Twoje negatywne emocje nie muszą Cię ranić. Tylko Ty odpowiadasz za to jak się czujesz i nie oceniaj w tym momencie, czy to jest dobre czy złe. Jest to po prostu fakt - taki jak istnienie dnia i nocy.

Świadomość działania

Nie ma więc chwili do stracenia. Działaj świadomie. Popełniasz ten sam błąd tylko wtedy, kiedy pozostajesz w nieświadomości. Zaakceptuj chociażby fakt, że składasz się z tego co wewnątrz i z tego co na zewnątrz. Należy dbać o swoje ciało i o psychikę. Jeśli równowaga zostanie zachwiana - konsekwencją jest złe samopoczucie. To cała filozofia. To są fakty. Masz inne zdanie na ten temat? Pisziesz bajkę! Zaczynaj interesować się sobą. Zrezygnuj z automatycznych reakcji. Pojawiają się negatywne emocje? Bardzo dobrze. Zatrzymaj się. Zastanów się nad tym, co się dzieje. Szukaj tak długo, aż znajdziesz odpowiedź. Nie powielaj dotychczasowych schematów. Jeśli nie masz ochoty pytać DLACZEGO? - nie miej pretensji i nie dziw się, że pogłębiasz się w swojej chorej fikcji. Oczywiście, może się zdarzyć, że nie wszystko będzie zrozumiałe od razu. Wydaje Ci się to być trudne, boisz się tego, co nieznane - pamiętaj, to tylko Twoje przekonania. TY nimi kierujesz.

Nie marnuj sił na martwienie się o rzeczy, na które nie masz wpływu. Nie trać radości, trzymając się kurczowo swoich wyimaginowanych schematów i przekonań. Bycia świadomym możemy się nauczyć, co więcej - uczymy się całe życie. Każdy z nas, jeśli tylko tego zechce.

Lubimy bajkę o robotach. Czasem wydaje nam się łatwiejszym i wygodniejszym rozwiązaniem. Czyżby? To świadome życie jest piękniejsze i o wiele bardziej interesujące. Zaczynasz to odczuwać? Wybór należy do Ciebie. Tylko pamiętaj - wybierz ŚWIADOMIE!

Ćwiczenie 1

Uświadom sobie poniższe informacje. Przyjmij do wiadomości, że są to po prostu fakty. Nie szukaj wymówek. Czy podważasz istnienie dnia i nocy? Pomóż sobie. Znajdź argumenty, jeśli nie masz pewności. Zastanów się, czy Twoje lęki, obawy, problemy nie sprowadzają się ostatecznie do tych zagadnień. Zapisz myśli, które przychodzą Ci do głowy i dialog, który się w Tobie odbywa. Nie bój się tego. To nic złego. To skarb - klucz do Twego wnętrza.

1. Składam się z ciała i psychiki, o które należy dbać.

Czy nie uważasz, że logicznym jest dbanie o te elementy, by zachować równowagę, która zaowocuje dobrym samopoczuciem? Czy skoro stanowią one jedność, ma sens skupiać się tylko na pojedynczym elemencie? Czy karanie jakiejś części siebie spowoduje, że będziesz szczęśliw(a)y? Przecież pragniesz szczęścia... Już nie potrafię dbać o ciało. W porządku, w takim razie potrzebujesz się tylko tego nauczyć. Czy dalsze postępowanie według dotychczasowego schematu w czymś Ci pomoże?

.....

2. Nie jestem w stanie wszystkiego kontrolować.

Za oknem pada deszcz. Twoja koleżanka nie zadzwoniła, a przecież obiecała. Mama ma zły humor, a Ciebie boli ząb. Czy Twoje złoszczenie się na te sytuacje w czymś Ci pomoże? Czy naprawdę panowanie nad wszystkim jest szczytem Twoich pragnień?

.....

3. Nie wiem, co inni tak naprawdę myślą i czują.

Nie jesteś w stanie siedzieć w czyjejs głowie i znać czyjeś odczucia. Nikt mnie nie lubi. On się ze mnie śmieje... Czy naprawdę, w 100% wiesz, że nikt Cię nie lubi, że on się z Ciebie śmieje? A może przypomniła mu się jakaś zabawna historia z przeszłości? A jeśli nawet śmieje się z Ciebie - ciesz się, że możesz dać komuś radość! Twoja złość, stres spowodowany tymi sytuacjami w niczym nie pomogą, a powodują Twoje cierpienie. Moi rodzice powinni byli inaczej zareagować. Czy naprawdę wiesz, co działo się w ich głowach, w ich wnętrzach? Czy wiesz, jakie mieli myśli, czym się kierowali? Jakie masz prawo i powody, by decydować o tym, jak ktoś ma się zachować? Nie możesz mieć na to wpływu. W takim razie skoro nie Ty o tym decydujesz, jaki jest sens oczekiwać konkretnego zachowania od danej osoby i zadręczać się tym? Masz prawo i powinność wziąć odpowiedzialność za siebie i decydować TYLKO o sobie.

.....

4. Nie mogę przewidzieć przyszłości.

Na pewno mi się nie uda. To będzie okropny dzień. Ona będzie dla mnie niemiła. Jesteś jasnowidzem? Wygrywasz codziennie w totka? Nie ma sensu tworzyć w swojej głowie obrazów, przebiegu wydarzeń, a już tym bardziej martwić się nimi. Nie przewidzisz, tego, co się stanie. Uświadom to sobie i nie lękaj się przyszłości. Czy ma to sens?

Ćwiczenie 2

Przyjrzyj się poniższemu opisowi pewnej sytuacji. Zastanów się, co ogranicza Ciebie. Porozmawiaj ze sobą na ten temat. Zapisz swój dialog. Drąż tak długo, dopóki nie będziesz już wiedzieć o co zapytać i dopóki...się nie uśmiechniesz! Zrozum, że Twoje uczucia zależą tylko od CIEBIE.

Boję się spojrzeć w lustro na zajęciach fitness. Złoszczę się na siebie, bo ogranicza mnie to. Z tego powodu stresuje się na zajęciach i nie dają mi one przyjemności.

- *Przyjrzyjmy się bliżej tej sytuacji. Złóścisz się, że nie możesz spojrzeć w lustro, tak?*
- *Tak.*
- *Ktoś Ci tego zabronił? Ktoś założył Ci opaskę na oczy? Zakrył je dłońmi?*
- *Nie. Po prostu nie chcę tego, boję się.*
- *Czego się boisz?*
- *Tego, co się stanie.*
- *A co może się stać? Czy lustro pęknie i rozsypie się na kawałki po całej sali? Powiedzą o tym w wieczornych wiadomościach?*
- *Nie, po prostu zobaczę siebie, moje ciało.*
- *I co się wtedy stanie?*
- *Nie będę z niego zadowolona. Nie akceptuję swojego ciała. Wstydzę się go. Jestem zła na siebie, że tak wyglądam.*
- *Czy jesteś zła na siebie tylko wtedy, gdy patrzysz w lustro?*
- *Nie...*
- *W takim razie spojrzenie w lustro niczego nie zmieni? Tak czy tak będziesz zła?*
- *Tak.*

- *To po co dokładać sobie dodatkowego stresu na zajęciach lękiem przed spojrzeniem w lustro? Czy te negatywne emocje w czymś Ci pomogą?*
- *Nie.*
- *A czy nie byłoby przyjemniej być na zajęciach i nie czuć tego stresu, skoro powoduje on tyle złości w Tobie?*
- *Oczywiście.*
- *Czy znajdujesz więc jakieś racjonalne powody, by nadal bać się spojrzeć w lustro?*
- *Nie.*
- *Jesteś zła na siebie, że tak wyglądasz. Czyli nie jesteś zła na swoje ciało, prawda?*
- *Tak, to prawda.*
- *Dlaczego więc je ranisz?*
- *Bo chcę zranić siebie...*
- *Z jakiego powodu jesteś tak dokładnie zła na siebie?*
- *...*

OSWAJANIE LĘKÓW

Darmowy seans filmowy jest propozycją godną uwagi. Niestety repertuar Twego kina ogranicza się jedynie do gatunku horroru. Sytuacja staje się jeszcze bardziej ryzykowna, jeśli okazuje się, że zamiast zasiąść w wygodnych fotelach - występujesz w roli słabo opłacanego i w dodatku grającego wbrew własnej woli aktora.

Gdy po porannym przebudzeniu wita Cię destrukcyjny świat lęku, czas na zamianę ról. Porzuć wewnętrzny świat horroru i spróbuj spojrzeć na niego z dystansu. Stań się

widzem. Obserwuj swój strach. Szukaj przyczyn. Zadawaj pytania, a przede wszystkim oswajaj go. Uczucie lęku nie jest niczym złym. Odwagą jest panowanie nad strachem, a nie jego brak.

Do okiełznania są trzy rodzaje lęków: wtórne, aktualne i lęki zmian.

LĘKI WTÓRNE

Głęboko zakorzenione w Tobie, mniej lub bardziej świadome obawy - myśli, uczucia, wspomnienia. To przed nimi uciekasz w destrukcyjne zachowania. Czego się boisz? Z czym nie potrafisz lub nie chcesz się zmierzyć? Z czym się nie zgadzasz? O co tu tak naprawdę chodzi? Jakie Twoje potrzeby nie zostały zaspokojone?

LĘKI AKTUALNE

Boisz się siebie. Twoje życie upływa niczym świetnie wyreżyserowany horror. Co jakiś czas wzrasta napięcie. Pojawia się krzyk, cierpienie, rozpacz i przerażenie. Robi się nieprzyjemnie. Zaczyna rozbrzmiewać mroczna muzyka. Szepty w Twojej głowie są pełne obaw: że zawiedziesz, że przytyjesz, że nikt Cię nie pokocha, że nie będziesz dobrze wypełniać swoich ról życiowych, dopóki nie zapanujesz nad ciałem. Myśli te, niczym strażnicy pilnują Twego świata lęku, ale to Ty masz nad nimi władzę.

LĘKI ZMIAN

Zmiany budzą lęk. W każdym z nas. Masz prawo się bać. Wolisz żyć w bólu, który tak dobrze znasz, niż zaryzykować podjęcie pracy nad powrotem do zdrowia. Twoje codzienne cierpienie daje Ci w ten sposób złudne poczucie bezpieczeństwa. Boisz się przyszłości, rozczarowania, tego, że znów się nie uda. Boisz się życia, które na Ciebie czeka. To naturalne.

Powoli jednak oswoisz te lęki. Nie brakuje Ci niczego, byś mógł nad nimi zapanować. Jesteś odważny i gotowy, by je okiełznać. Tu i teraz.

Na początku pomyśl w jaki sposób blokują Cię Twoje obawy. Czy ma to sens?

Ćwiczenie

Zastanów się, co zrobiłbyś, gdybyś się nie bał?

Przykład:

- *Podjmowałbym bardziej odważne działania w pracy...*
- *Wziąłbym udział w sesji fotograficznej...*

Stań się widzem, nabierz dystansu i wsłuchaj się w siebie. W jaki sposób? Nie uciekaj od swoich lęków. Zdemaskuj je i nazwij po imieniu. Nie można stanąć do konfrontacji z czymś, czego nie znasz.

Analizuj je i niszczy ich wyimaginowany charakter poprzez racjonalizację i szukanie dowodów. Boisz się, że będziesz niedobrym rodzicem? Jakie posiadasz na to dowody? Nie jesteś w stanie tego przewidzieć. Odczuwasz strach przed porażkami, które będą miały miejsce, dopóki nie zapanujesz nad swoim ciałem? O Twoim sukcesie wcale nie decyduje ciało i dobrze o tym wiesz!

Oswajaj swoje obawy poprzez praktykę. Jest wielce prawdopodobne, że bałeś się pierwszego dnia w szkole, a przecież każdy kolejny był coraz łatwiejszy. Zaryzykuj ten jeden raz i spróbuj zapanować nad swoim lękiem. Czas pozwoli Ci osiągnąć spokój.

Podziel się swoimi obawami. Porozmawiaj o nich z przyjacielem. Pomoże Ci to dostrzec, że strach ma tylko wielkie oczy. Pamiętaj także, że czasem będziesz się bał - tak po prostu - i nie ma w tym niczego złego.

Jesteśmy reżyserami swych własnych horrorów. Przyzwyczajamy się do naszych lęków, pozwalając im paraliżować i ograniczać horyzonty myślowe. Jednak każdy z nas jest w stanie w znacznym stopniu zapanować nad strachem i uwolnić się od wykreowanych przez siebie niszczących myśli i uczuć. TY RÓWNIEŻ!

UCIECZKA W ODCHUDZANIE

Większość potknięć na drodze do zdrowia zwiastuje pojawienie się myśli „muszę schudnąć”. Najczęściej w formie imperatywu: muszę teraz, już, natychmiast. W przeciągu chwili klaruje się cały plan działania z wyraźnie określonymi regułami, ograniczeniami i przewidzianymi zawczasu przeszkodami na drodze do celu. Reszta świata przestaje mieć znaczenie.

Zapewne znasz opisaną powyżej sytuację i możesz przewidzieć, co wkrótce się stanie. Przez strumień myśli przebiega głos zdrowego rozsądku. Irytujący przypominacz, dlaczego nie warto „tego” robić, podważający powziętą już decyzję. Zamiast upragnionego spokoju, znowu zamęt i myśli ciągnące Cię w dwie przeciwne strony. Postanowiona dieta kusi poczuciem kontroli, przebyta dotychczas droga przypomina, że warto walczyć o siebie.

Impas? Niekoniecznie. Ale zanim rozwiążemy sytuację, musimy przyjrzeć się co tak naprawdę się tutaj dzieje.

Zmasowany atak zaburzonych myśli nie bierze się z powietrza. Nie chodzi mi teraz o codzienną audycję o odchudzaniu, odmawianiu sobie jedzenia, za grubej figurze, porównywanie się z innymi osobami w otoczeniu itd., ale o ten szczególny stan, gdy nic poza tym szumem do Ciebie nie dociera. Ucieczka w zaburzenia odżywiania wydaje się być jedynym rozwiązaniem.

No właśnie, ucieczka. Przed światem, przed sobą, przed emocjami, których nie chcesz czuć. Przed konkretnym zdarzeniem, które zachwiało Twoim poczuciem bezpieczeństwa. Przed decyzją, której nie potrafisz podjąć. Znieczulenie na smutek, złość i strach.

Ćwiczenie

Jeśli nie wiesz, co kryje się za Twoją nagłą potrzebą odchudzenia, zadaj sobie pytanie:
Dlaczego?

Przykład:

- *Muszę schudnąć.*

- *Dlaczego?*

- *Bo wtedy będzie lepiej.*

- *Dlaczego?*

...

Powody mogą być różne. Potrzeba odzyskania kontroli nad sytuacją, ukarania siebie za coś, co jak sądzisz stało się z Twojej winy, odczucia wewnętrznego bólu w bardziej namacalny sposób. Kluczowa jest wiedza, że postanowienie „muszę schudnąć” wynika z potrzeby odreagowania wewnętrznego napięcia.

No dobrze, możesz polemizować, ale tylu ludzi dookoła odchudza się, by poczuć się lepiej. Media bombardują nas zdjęciami młodych, pięknych i szczęśliwych gwiazd kultury popularnej, które w większości są bardzo szczupłe. Łatwo dojść do wniosku, że chuda figura jest w jakiś sposób nierozzerwalnie związana z odnoszonym przez nie sukcesem. Im się udaje. Są zadowoleni, więc może w tym tkwi cała tajemnica poukładanego życia?

Pomyśl o tym co wywołuje Twoją największą frustrację? Co jest nie tak jak być powinno? Nie zasłaniaj się łatwymi odpowiedziami w stylu wymieniania kolejnych części ciała. Czego dotyczy Twoja niezgoda na rzeczywistość, którą próbujesz rozwiązać schudnięciem? Czy te kilka kilogramów mniej poprawi Twoje relacje z bliskimi? Pomoże przełamać strach? Cofnie czas i wymaze przeszłość z którą nie możesz się uporać? Cokolwiek by to nie było, odpowiedź brzmi: NIE. Ale to już wiesz.

Odchudzanie nie jest rozwiązaniem Twoich problemów. W chwilach paniki i silnego przekonania, że jest przeciwnie, zatrzymaj się na moment i zapytaj „O co tak naprawdę mi chodzi?”.

NIE WIERZ WE WSZYSTKO, CO WIDZISZ

Wbrew pozorom to nie jest pierwsze przykazanie adeptów spiskowej teorii dziejów. Obnażymy dwa podstawowe narzędzia, które pomagają zaburzeniom odżywiania trzymać Cię na uwięzi.

Na początek waga – ta łazienkowa wyciągana ukradkiem spod wanny, pralki czy szafki, może nawet kilkanaście razy w ciągu dnia. Oszukiwanie siebie: *chcę się tylko upewnić, może kafelki są w tym miejscu nierówne* i miliard innych powodów, by ponawiać kontrolę. Niestety muszę zacząć od oczywistości – faktów, które już znasz, ale wygodniej jest im zaprzeczać.

1. Twoja waga będzie się wahać. Nie ma reguły – możesz ważyć najmniej rano lub wieczorem, czasem (co zaskakujące) po posiłku.
2. Na Twoją wagę wpływa o wiele więcej niż to co jesz, np. chwilowe zatrzymanie wody w organizmie, poziom hormonów, dzień cyklu miesięczkowego u kobiet, ilość spożywanej soli itd.
3. Gdy Twoja waga ustabilizuje się już na zdrowym, optymalnym dla Ciebie poziomie, nadal będzie się zmieniać w przedziale +/- 2 kilogramów i jest to zupełnie normalne.
4. **Na koniec najważniejsza lekcja fizyki: Twoje kilogramy mają znaczenie tylko dla przyciągania ziemskiego. Nie wyznaczają Twojej wartości, podobnie jak sekundy, stopnie Celsjusza czy hektopaskale.**

Ważenie się zapewnia Ci złudne poczucie kontroli, trzymania swojego ciała w ryzach. Wiele razy ta wyświetlana w ciągu kilku sekund liczba popsuła Ci humor na cały dzień. Może była powodem łez, kłótni z otoczeniem, radykalizacji postanowień – ogromne znaczenie przypisane czemuś tak małemu i zmiennemu. Nadszedł czas to zmienić. Zaczynj ważyć się rzadziej, na początku nie musisz z tego całkiem rezygnować. Jeśli ważysz się kilka razy dziennie, zredukuj to o połowę lub waż się tylko raz. Następnie spróbuj co drugi dzień, co trzeci... Z czasem dni zamieniają się w tygodnie, a tygodnie w miesiące, a początkową niepewność zastąpi spokój. Jeśli zdarzy Ci się „złamać” i ulec potrzebie kontroli, pamiętaj: liczy się każdy dzień wolności.

Na pewno znasz ten obrazek: wychudzona dziewczyna stoi przed lustrem, które pokazuje jej otyłą wersję siebie. Jest to przerysowana ilustracja rzeczywistego symptomu doświadczanego przez osoby cierpiące na zaburzenia odżywiania: obraz ciała nie jest stabilny – w jednej chwili możesz widzieć dość zgrabne nogi, a jeszcze tego samego wieczoru ze wstrętem wpatrywać się w swoje uda. Przy takim zamieszaniu prawdopodobnie kilka razy w ciągu dnia „sprawdzasz” swoje ciało, a i tak wątpisz w to, co widzisz. Nie proponuję zasłonięcia wszystkich luster w Twoim otoczeniu, to wcale na wiele się nie zda i raczej nie jest wykonalne. Nie ma też sensu, jeśli zwrócisz uwagę na to, co robisz poza domem. Spróbuj oszacować lub przy następnej okazji policz ile razy przystajesz na moment przechodząc obok witryny sklepu, oszklonych ścian czy drzwi i przyglądasz się temu jak się prezentujesz? W sporadycznym zerkaniu nie ma nic złego, gorzej jeśli łapiesz swoje odbicie przy każdej sposobności, kontrolujesz zamiast pozwolić sobie po prostu być.

Ćwiczenie

Wykorzystaj lustro w inny sposób. Spójrz sobie w oczy na minutę. Nie odrywaj wzroku, nawet jeśli myślisz, że to głupie. Potrafisz wytrzymać swoje spojrzenie? Co widzisz?

NIEZGODA NA CIAŁO

Ciało nie spełnia moich oczekiwań, nie pasuje do mojego ideału mnie. Nie chce się podporządkować. Ma potrzeby. Nie mieści się w wyznaczonych mu ramach. Nie odzwierciedla tego, jak się czuję. Utemperuję je, pokażę kto tutaj rządzi, narzucę reguły. Wniosę się na wyżyny silnej woli. Będę ponad przyziemne potrzeby. Będę się kontrolować.

Myślisz tak czasem? Mniej lub bardziej świadomie, intensywnie. W chwilach, gdy jednak „ulegasz”, jednak masz potrzeby...

Rozdźwięk umysłu i ciała. Ciało jest na przegranej pozycji – nie akceptujesz go jako części siebie, na Twoją akceptację musi sobie dopiero zasłużyć spełnieniem szeregu wymagań. A i tak nie będzie wystarczająco dobre.

Co tak naprawdę wiesz o swoim ciele?

Ćwiczenie

Na kilka sekund skup uwagę na palcach swoich stóp. Gdzie się teraz znajdują? W jakiej są pozycji? Czego dotyczą? Powoli przenieś uwagę wyżej: łydki, uda... Stopniowo skup się na całym ciele. Które części się stykają? Jakie to uczucie? W jakiej jesteś teraz pozycji? Czy jest Ci wygodnie?

O co tyle zachodu? Przecież to tylko ciało. Tylko i aż. Ciało umożliwia Ci robienie wszystkiego, co sprawia Ci przyjemność. Bez niego nie istniejesz. Jest Twoim środkiem transportu, pozwala Ci mówić, czytać, słuchać muzyki, cieszyć się widokiem bliskich Ci osób. Nawet najnowocześniejszy model samochodu potrzebuje jakieś źródła energii, doładowania, odpoczynku. Nie świadczy to o jego słabości – odmowa działania chroni go przed zniszczeniem.

Twoja złość, frustracja i rozczarowanie nie stanowią dobrego paliwa. Nie przyspieszą czasu regeneracji, a próba odpalenia silnika przy pustym baku może skończyć

się tragicznie. Po co się szarpać? Odpocznij. Zjedziesz dalej, szybciej i z pewnością będzie to o wiele przyjemniejsza podróż niż ta przerywana ciągłymi wizytami w warsztacie.

JEDYNE, CO MAM, TO ZŁUDZENIA?

Masz znacznie więcej, niestety złudzenia nie pozwalają Ci tego docenić. Przede wszystkim nie pozwalają Ci docenić siebie. Może już przyłapujesz się na myśli, że wszystko nadaje się do poprawy lub wymienianiu całej listy rzeczy, które chcesz w sobie zmienić zanim pozwolisz sobie na samoakceptację. *Muszę, nie mogę, nie wolno, gdybym tylko...* lista niespełnionych oczekiwań.

Postronnemu obserwatorowi łatwo jest zrównać zaburzenia odżywiania z pragnieniem idealnego ciała. Problem sięga znacznie głębiej – wymóg perfekcji dotyczy każdego obszaru funkcjonowania: zachowania, słów, myśli i uczuć. Tych dwóch ostatnich, jak na złość, przeważnie nie da się kontrolować. Ale przynajmniej częściowo da się skontrolować ciało i na nim odreagowywać frustrację wynikającą z nieprzystawania do własnego ideału siebie.

Ideały nie istnieją. Co więcej, gdyby istniały, byłyby trudne do zniesienia i nudne. Wyobraź sobie osobę, której zachowanie w każdej sytuacji jest przewidywalnie doskonałe. Wszystko co robi, spotyka się z uznaniem otoczenia. Nie spóźnia się, nie stresują jej publiczne wystąpienia, o wszystkim pamięta i nie zdarza jej się nikogo urazić. Brzmi nierealnie, ale zapewne między innymi tych cech oczekujesz od siebie.

Dążenie do perfekcji w każdym calu nie pozostawia miejsca na nic innego. I nawet jeśli znajdziesz czas na spotkanie ze znajomymi, Twoje myśli skupione będą głównie na Tobie. Tym jak siedzisz, jak mówisz, co jesz, jak jesz, jak nie przytyć od tego co jesz, co o Tobie teraz myślą, czy nie popełniasz właśnie jakiejś gafy – można tak wymieniać bez końca.

Na pewno masz mnóstwo życzeń wobec siebie, które koniecznie musisz zrealizować w ramach planu samodoskonalenia się. Czy jest wśród nich rozwijanie zainteresowań? Satysfakcja z tego, co robisz? Poczucie sensu? Czas na odpoczynek? Czy Twój plan na siebie przewiduje moment, w którym osiągniesz ten założony ideał? Czy jest możliwy do zrealizowania, a może jawi się jako droga bez końca? Czy planujesz spędzić kolejne kilkanaście lat próbując dogonić nieosiągalne?

W wyjaśnieniu, skąd bierze się poczucie niezadowolenia z siebie, przydatna może okazać się teoria Higginsa. Ten amerykański psycholog zwrócił uwagę na istnienie trzech aspektów Ja (jaźni, samoświadomości) osoby: ja realne – to jacy naszym zdaniem jesteśmy, ja idealne – to jacy chcielibyśmy być oraz ja powinnościowe – obejmujące to jacy naszym zdaniem powinniśmy być. Jego zdaniem rozbieżności między poszczególnymi częściami Ja są powodem negatywnych uczuć i frustracji. Na przykład, jeśli jesteśmy nieśmiali, a marzy nam się przebojowość, przepaść między tymi cechami może być źródłem frustracji. Z kolei poczucie niespełniania wymogów otoczenia i norm społecznych (np. bycia dobrą córką) wywołuje lęk, uczucie wstydu oraz poczucie niedoskonałości.

Ćwiczenie 1

Zastanów się przez chwilę nad swoim ideałem siebie. Skonfrontuj każdą z cech, która przyjdzie Ci do głowy z rzeczywistością. Postaraj się o obiektywizm - na pewno są takie rzeczy, z których już jesteś zadowolony(a). Nie uwzględniaj na swojej liście wyglądu (np. jestem gruba, chcę być chuda). Skup się na zdolnościach, umiejętnościach i cechach charakteru.

Jestem...

Chciał(a)bym być...

Czy wszystko, co pragniesz osiągnąć, jest dla Ciebie korzystne? Czy martwił(a)byś się o przyjaciela, gdyby postawił sobie taki cel?

Ćwiczenie 2

Teraz pomyśl o tym, jaka powinnaś/jaki powinienesz być wg swoich rodziców, nauczycieli i innych ważnych dla Ciebie osób.

Powinnam/powinienem...

Czy to, co jest od Ciebie oczekiwane, zgadza się z Twoją wizją siebie?

Jest jeszcze druga strona medalu – Twoje oczekiwania wobec innych. Jeśli spodziewasz się po rodzinie czy znajomych rzeczy, których oni nie mogą Ci zapewnić (np. braku kłótni pomiędzy rodzicami a rodzeństwem – ich relacje są poza Twoją kontrolą); jeśli wciąż stoisz jedną nogą w przeszłości i masz nadzieję, która nie może się już spełnić (np. nie cofniesz śmierci babci, a wyrzucasz sobie, że jeszcze tylu rzeczy mogła Cię nauczyć) – takie złudzenia również wywołują smutek i niezadowolenie. Z pewnością jest Ci trudno pogodzić się z przeszłością, ale nadmierne przywiązanie do tego co było nie pozwala Ci cieszyć się tym, co jest.

W GĄSZCZU SCHEMATÓW MYŚLOWYCH

Warto skupić się na naszych schematach myślowych i błędach w rozumowaniu, które są podłożem problemów. W Twojej głowie mogą pojawiać się negatywne automatyczne myśli, mówiące: “Jesteś gruba”, “Źle wyglądasz”. Zniekształcają one rzeczywistość, co z kolei prowadzi do określonych emocji. Myśli, emocje i zachowania są elementami jednego systemu. Gdy zachodzi zmiana w którymkolwiek z nich, towarzyszy temu również zmiana w pozostałych częściach.

Beck, twórca terapii poznawczej, wyróżnił błędy logiczne myślenia.

- arbitralne wnioskowanie (wyciąganie wniosków z niepełnych, fałszywych bądź nieistotnych przesłanek), np: *Jestem gruba, bo koleżanka krzywo się na mnie patrzy.*

- nadmierna generalizacja (na podstawie jednego negatywnego zdarzenia przewidywanie kolejnych), np: *Znów się objadłam, więc na pewno to powtórzy się po raz kolejny i kolejny.*
- selektywne abstrahowanie (skupianie się na niektórych aspektach sytuacji i ignorowanie innych), np: *Nie udało mi się przełamać i zjeść kolacji- przy pominięciu faktu, że zjadło się obiad.*
- wyolbrzymianie lub pomniejszanie (koncentrowanie się na tym co najgorsze w danej sytuacji lub odmowa uznania wagi faktów), np: *Strasznie się zachowałam lub To nic wielkiego, nic się nie stało.*
- personalizacja (odnoszenie okoliczności zewnętrznych do siebie samego, kiedy nie ma ku temu podstaw) np: *To, że choruję, to moja wina.*
- myślenie dychotomiczne (wszystko albo nic), np: *Popełniłam(am) błąd- jestem do niczego.*

Ćwiczenie

Spróbuj podać własne przykłady błędnych schematów myślenia. Nie musisz zrobić wszystkiego od razu- jeśli ciężko jest Ci się zmierzyć ze swoimi myślami, rozłóż ćwiczenie na części.

Ulegając błędnym postawom i przekonaniom, wytwarzamy nadmierne oczekiwania wobec siebie. Skutkuje to uczuciem niepokoju, napięciem i frustracją. Pamiętaj, że uczucia (nawet te bardzo silne), nie są faktami. Bez względu na ich siłę, są wciąż tylko uczuciami, które odejdą i nie musisz im ulegać.

Co zrobić z tymi myślami?

Z pewnością natrętne myśli utrudniają Ci normalne funkcjonowanie. Mogą pojawiać się automatycznie i czasem nie sposób ich uciszyć. Spróbuj oszacować przydatność Twojego myślenia. Mogą Ci pomóc w tym pytania: Czy to jest logiczne? Czy naukowiec zgodziłby się z taką logiką? Czy istnieją dowody na poparcie takiego przekonania?

Pomocne może być wyobrażenie sobie siebie w trudnej sytuacji. Pomyśl, jak wtedy się zachowujesz. Przemyśl scenariusz, w którym niekoniecznie radzisz sobie idealnie, lecz sprawnie funkcjonujesz. Poprzez analizę zysków i strat możliwa jest ocena, czy warto zostawać przy danym sposobie zachowania. Zastanów się: jakie jest Twoje przekonanie? Dopisz do niego jego wady i zalety. Pozwoli to racjonalnie spojrzeć na daną sytuację.

Tym, co mnie osobiście bardzo pomogło, było wyobrażenie swojej przyszłości. Najpierw wyobraziłam sobie, co będzie ze mną i moim życiem, jeżeli nie podejmę żadnych działań. Następnie przeciwstawiłam to wyobrażeniu przyszłości, gdy zacznę działać. Nawet jeżeli odnosi się niepowodzenia, na pewno jest to lepszym rozwiązaniem niż zostanie w miejscu.

“Podróż tysiąca mil zaczyna się od jednego kroku...”

WOLNY WYBÓR WOLNOŚCI

Ograniczanie wolności i ubieranie jej w ramy jednorodnej definicji zdaje się być nie lada absurdem. Jedni o niej marzą, inni nie wiedzą co z nią zrobić, jeszcze inni skupiają się wyłącznie na własnym zniewoleniu. Istnieje również grupa szczęśliwców, powodująca powszechnie skrywaną zazdrość, dla których poczucie wolności jest niczym powietrze - naturalne i niezbędne do życia. Gdzie jesteś Ty?

Zaburzenia odżywiania w wysublimowany sposób odzierają z poczucia wolności. Skradają się powoli na paluszkach i stosują precyzyjnie dobrane metody, by ostatecznie zamienić osobę chorą w marionetkę. Choć tak naprawdę nie wiadomo do końca kto lub co pociąga za sznurki, jedno jest pewne - ta sytuacja nie musi mieć miejsca!

Czy "to" się kiedyś skończy? Prawdopodobnie wielokrotnie to pytanie rozbrzmiewało w Twojej głowie. Tak bardzo pragniesz poczuć, czym jest prawdziwa wolność, ale czy

masz pewność, że cudowne zniknięcie zaburzeń odżywiania wywoła w Tobie ten oczekiwany stan?

Dziś śmiało określasz siebie jako członka więzienia o zaostrzonym rygorze. Czujesz permanentne zniewolenie - przez swoje destrukcyjne myśli, wyobrażenia, zachowania. Są zawsze

i wszędzie. Porównywanie, obwinianie, oszukiwanie samego siebie, poczucie braku panowania nad swoim życiem. Nie można temu zaprzeczyć. A może jednak to zniewolenie przez własną osobę? Czy naprawdę uważasz, że bez zaburzeń jedzenia nie był(a)byś uwięzion(a)y przez swoje wyobrażenia na pozostałe kwestie życiowe?

Każdy z nas, niezależnie od stanu zdrowia i pozycji społecznej jest poddawany stałym wpływom oceny innych, narzucaniu poglądów i zdań. Na każdego czyhają pokusy i ograniczenia, które ostatecznie doprowadzają do sytuacji pełnej wątpliwości: Kto tak naprawdę pociąga za sznurki?

Pragniesz wolności? Cudownie! Tylko Ty o tym decydujesz! Wolność to odzyskanie równowagi. To proces, w którym zyskujesz świadomość, że masz wybór w każdej sytuacji, że skupianie się wyłącznie na chorobie i uzależnienie całego życia od niej jest drogą na skróty. Czujesz, że nie potrafisz? To nieprawda. Oczywiście, niektóre z Twoich zachowań stały się już nawykiem, ale jesteś w stanie ukształtować w sobie nowe - lepsze dla Ciebie przyzwyczajenia, jeśli tylko zechcesz. Czujesz, że dokonuje się w Tobie zmasowany atak destrukcyjnych myśli? Przecież doskonale wiesz, że to tylko myśli. Ty nad nimi panujesz. Zdajesz już sobie sprawę z pewnych dobrych rozwiązań i poprawnych odpowiedzi: *Tak, powinieneś racjonalnie się odżywiać. Nie, tak intensywny wysiłek fizyczny nie jest dobry dla nikogo. Tak, warto, byś spotkała się z przyjaciółmi - oni są ważniejsi niż Twój lęk związany z wyglądem czy spożywaniem posiłków w miejscu publicznym...* A jeśli coś nie jest jasne? Poszukaj, porozmawiaj, zapytaj - bliską Ci osobę, specjalistę, kogoś z podobnym doświadczeniem, siebie... To Twój wybór!

Ćwiczenie

Wykonaj ćwiczenie równowagi w postaci klasycznej jaskółki, bądź zastosuj dysk balansowy. Użyj pełni swojej świadomości. Skoncentruj się. Poczuj każdy swój ruch, ułożenie ciała, chwile niestabilności. Pamiętaj - nie chodzi o usztywnienie ciała, ale o balansowanie - spokojne, świadome odzyskiwanie równowagi.

Wolność to pewna kontrolowana niestabilność. To świadome dostrzeganie konfliktowych myśli, sytuacji i dokonywanie wyborów. Nie chodzi o znalezienie magicznego wyłącznika, dzięki któremu uciekniesz od destrukcyjnych myśli czy zachowań. Nie potrzebujesz czekać na jakiś cudowny dzień, niesamowite wydarzenie czy spotkanie. Nie potrzebujesz wielomiesięcznej pracy nad sobą, by poczuć wolność. To nie jest coś nieosiągalnego. Możesz to zrobić TU I TERAZ.

Rozłóż dziś swoje skrzydła i unieś się wysoko. BĄDŹ PONAD. Masz wolny wybór czy być wolnym człowiekiem!

ZAJMIJ SIĘ SOBĄ

„Nie bądź egoistką!”

„Pomyśl o innych.”

„Nie jesteś najważniejszy.”

Brzmi znajomo? Od dziecka w mniej lub bardziej nachalny sposób zaszczepia nam się przekonanie, że należy przedkładać potrzeby innych nad swoje. Jeśli weźmiemy sobie to zalecenie zbyt bardzo do serca, kończy się to wyrzutami sumienia, gdy nie możemy spełnić czyjejś prośby, nie znajdziemy czasu na spotkanie lub odwołamy je z powodu złego samopoczucia. Jeszcze gorzej, jeśli nie zgodzimy się na coś, bo po prostu nie mamy na to ochoty – taka sytuacja jest nie do pomyślenia. Bo jak to, tak bez powodu nie chcieć lub chcieć czegoś innego? To takie egoistyczne.

A właśnie, że nie. Chociaż dla osób poświęcających siebie w celu zaspokojenia potrzeb innych ludzi granica między egoizmem a dbaniem o siebie jest bardzo rozmyta lub, co gorsze, nie istnieje, to te dwa pojęcia nie są równoważne.

Egoizm wyklucza potrzeby innych z naszego działania, dbanie o siebie włącza w to działanie nasze samopoczucie i potrzeby. Egoizm = liczę się tylko ja, dbanie o siebie = ja TEŻ się liczę.

Zacznij od spraw najbardziej podstawowych – zaspokajania biologicznych potrzeb Twojego organizmu. Nieprawidłowe odżywianie może być tylko jednym z Twoich sposobów karania siebie, odmawiania sobie czegoś „wydawałoby się” niezbędnego. Inne to chociażby brak odpoczynku, gdy odczuwasz zmęczenie; nieuzasadnione pozbawianie się kilku godzin snu, nadużywanie szkodliwych substancji (np. trzeci kubek mocnej, czarnej kawy podrażniającej żołądek). Z pewnością przyszło Ci do głowy coś, co znasz z własnego doświadczenia.

Skoro już zidentyfikowaliśmy wierzchołek góry lodowej problemu, czas na rozwiązanie.

Ćwiczenie

Umów się ze sobą na spotkanie. Zarezerwuj jedną godzinę w tygodniu (możesz ją wpisać do kalendarza), którą spędzisz, troszcząc się tylko o siebie. To czas na wszystko, co sprawia Ci przyjemność – czytanie książki, spacer, jogę, domowe spa... Jeśli spodoba Ci się ten pomysł, nie miej oporu przed zwiększeniem częstotliwości, aż przyzwyczaisz się do codziennych chwil dobroci dla siebie ☺

Najtrudniej jest zacząć. Przekonanie o słuszności pozostawiania na ostatnim miejscu własnej listy ważności nie zniknie w jeden wieczór. Zachęcam Cię do rozważenia poniższego stwierdzenia:

Nie możesz być dla innych, jeśli nie jesteś dla siebie.

Co w dłuższej perspektywie bardziej „przyda się” tym, na których Ci zależy? Krótkoterminowe poświęcanie siebie aż do zupełnego wyczerpania, czy możliwość cieszenia się Twoją obecnością i wsparciem przy jednoczesnej świadomości, że nie odbywa się to kosztem Twojego zdrowia ani samopoczucia?

WSŁUCHAJ SIĘ W SIEBIE

Masz za sobą trudne momenty i chwile zmagania się z chorobą. Zobacz ile udało Ci się już osiągnąć i jak daleko zejść. Nie poddawaj się. Gratulacje!

Jak się dzisiaj czujesz?

Ćwiczenie

Weź białą kartkę papieru i spróbuj wyrazić swoje emocje. Nieważna jest forma ekspresji. Jeśli masz ochotę uzewnętrznić to słowami, zrób to. Jeśli kolorami, użyj ich. Jeśli szkicami, narysuj je. Wszelaka siła wyrazu jest dzisiaj dozwolona. Zatem do dzieła!

Gdy skończysz, odpowiedz na pytanie: *Co widzisz? Jak się z tym czujesz?*

Niecodziennie czujemy się dobrze. Czasami różne myśli krążą i kłębią się w Twojej głowie. Zadręczasz się lub nie zdajesz sobie sprawy dlaczego właśnie dzisiaj się tak czujesz. Przyczyn może być wiele. Dlatego ważna jest umiejętność *wysłuchania się w siebie*. Rzecz ta na pozór może wydawać się trudna, ale mając już za sobą parę ćwiczeń, łatwiej poradzisz sobie z niechcianymi myślami.

Wskazówka: Istnieje wiele przeszkód, które utrudniają skupienie myśli na chwili obecnej. Piotr Fijewski, psycholog kliniczny, określa to jako tzw. chaos priorytetów. Objawia się to tym, że myśli są rozproszone na tym co było i na tym co będzie. Natomiast brakuje możliwości skoncentrowania się na tym co jest ważne w danym momencie.

Postaraj wyciszyć się, zaobserwować siebie i zastanowić nad tym co czujesz, nie zwracając przy tym uwagi na świat zewnętrzny - zajrzyj głęboko w swój świat

wewnętrzny. Czy tak naprawdę osiągn(ęłaś)ąłeś spokój myśli? Jaki jest Twój nastrój? Jaki jest poziom Twojej energii?

- Jeśli odczuwasz zmęczenie, to zatrzymaj się na chwilę i postaraj powrócić tutaj z większym wigorem. Kilka głębokich wdechów lub zaczerpnięcie rześkiego powietrza odświeży Twój umysł.
- Z kolei jeśli czujesz niepokój to zastanów się, z czego może on wynikać. Fijewski jako jedną z przyczyn odczuwania lęku wskazuje na skupienie się na tym co będzie i było, na kontrolowanie wszystkiego, co niesie za sobą brak pełnego dostępu do tego, co jest tu i teraz.

Wszystkie te zabiegi mają na celu dążenie do otwarcia umysłu i wewnętrznego zrozumienia własnych odczuć, a także umiejętnego poradzenia sobie z konfliktami wewnętrznymi w sposób opanowany.

Kolejny krok: zwróć uwagę na siebie

Znalezienie siebie to długotrwała i wyczerpująca podróż opierająca się o poznanie siebie i przejęcia odpowiedzialności za własne życie. Dzięki pewności siebie zaczniemy być bardziej świadomi innych. Możemy to przyrównać do gry w domino, upadający jeden klocek – sytuacja w życiu stresująca/dołująca/obciążająca emocjonalnie – nie będzie już w stanie tak szybko wyprowadzić Cię z równowagi. Będziesz w stanie kontrolować swoje emocje i zachowania, a zarazem rozpoznać emocje i zachowania innych. Świadomość samego siebie, pozwoli na rozpoznawanie własnych odczuć, nazywanie emocji i kontrolowanie ich w zdrowy sposób, ucząc się nowych mechanizmów działania i radzenia sobie w kolejnych etapach życia - tak, aby zarządzać emocjami w sposób efektywny, a nie destruktywny.

Kolejny krok: zwróć uwagę na siebie w sposób POZYTYWNY

Ćwiczenie

Rozpoznaj swoje mocne i słabe strony. Na kartce papieru w dwóch kolumnach wypisz mocne

i słabe strony. Przyjrzyj się im. Nie wahaj się wpisując swoje mocne strony – i Ty je masz. Na pewno możesz tutaj wpisać: *staram się pokonać chorobę. A może nawet wygrałam/em z chorobą.* Mechanizmy choroby przysłoniły możliwość samorozwoju i głębokiego, swobodnego oddychania. Skup się na tym co jest teraz, a nie na tym, co było. Pod żadnym pozorem nie obwiniaj siebie, tylko staraj się zauważyć swoje mocne strony i wykorzystać je w codziennym życiu, podtrzymując proces wychodzenia z choroby.

Pamiętaj poświęcić trochę czasu, aby ćwiczyć optymizm przez:

- identyfikację swoich mocnych stron, doceniając je
- dostrzeganie słabe strony, akceptując je
- poprawę swojego poczucia humoru, aby zobaczyć jaśniejszą stronę trudności życiowych

Dodatkowo, nie zapominaj że przestrzeń stanowiąca Twój osobisty rozwój odkrywana jest przez całe życie, także zachowaj tę kartkę i z czasem ją uzupełniaj, dopisując coraz więcej swoich mocnych stron. Nie wystarczy po prostu przyjąć za oczywiste to, co rodzice, nauczyciele, koledzy z pracy lub ktokolwiek inny uważa, Twoja moralność musi być starannie wydedukowana z szerokiej otwartości na świat i dojrzałego wglądu w siebie.

HOUSTON MAMY PROBLEM

Ciśnienie wzrasta, ręce zaczynają się pocić, a bijące jak oszalałe serce wydaje się krzyczeć w niebogłosy. Jest niebezpiecznie. Coś się nie udało, pomyłka okazała się zbyt

tragiczna w skutkach, a pojawiający się w konsekwencji lęk staje się nie do zniesienia. Co robić? Co robić? W głowie daje o sobie znać pierwsza myśl: *W nogi, uciekać!* Po chwili następna: *Udam, że nic się nie stało, przecież zaraz się uspokoję.* I Kolejna: *Muszę jakoś rozładować te emocje...* STOP!

Dziś scenariusz działań wygląda inaczej. Skonfrontuj się z problemem i zidentyfikuj go, on naprawdę nie gryzie. Przecież w szalonym pościgu jesteś z góry na straconej pozycji, a założenie czapki niewidki w niczym tu nie pomoże. Czujesz, że nie potrafisz? To zbyt trudne? Spokojnie, wszystkiego się nauczysz.

KROK 1: Podejmij wyzwanie

Zacznij od postanowienia, że cokolwiek Cię nie spotka, będziesz traktować jako wyzwanie. Już samo nazwanie problemu wyzwaniem powoduje przedstawienie go w bardziej pozytywnym świetle, prawda? Wszystko, czego doświadczasz jest bowiem lekcją, która powoduje Twój rozwój, jest doświadczeniem, z którego wyciągasz wnioski na przyszłość. Traktuj zdarzenia jako motywację do szukania rozwiązań i nie poprzestawaj na uzalaniu się nad sobą.

KROK 2: Wszystko zależy od punktu widzenia

A gdyby tak wejść na poziom wyżej? Gdyby przyjąć, że nasze codzienne sytuacje nie są ani dobre, ani złe, po prostu są? Tak naprawdę to my sami nadajemy im sens poprzez istniejące w naszej głowie przekonania i doświadczenia. To Ty decydujesz, czy uznajesz je za szczęście czy traktujesz jako tragedię. To Ty nadajesz im znaczenie. Wątpisz? Zapewne niejednokrotnie był(a)eś świadkiem różnorodnych reakcji na ten sam fakt np. wiadomość o zajściu w ciążę - jedni są bezgranicznie szczęśliwi, a dla innych właśnie runął świat. Nasza reakcja, czyli uczucia oraz zachowanie jest wypadkową naszego nastawienia, a to jest już kwestia świadomego wyboru. Czy warto więc tracić nerwy z powodu negatywnej interpretacji danej sytuacji? Pamiętaj - zdarzenia po prostu są. To, jakie nadajesz im znaczenie zależy już tylko od Ciebie. Następnym razem zamiast złościć się, czy płakać

spróbuj zadać sobie pytania: Czego uczy mnie ta lekcja? Co mogę zrobić, by ta sytuacja więcej się nie powtórzyła?

KROK 3: Emocje są dobre

Możesz odnosić wrażenie, że największym Twoim wyzwaniem są własne emocje, które przeradzają się w destrukcyjne zachowania. Doskonale zdajesz sobie jednak sprawę, że to nie zaburzenia odżywiania stanowią problem, że są one tylko odzwierciedleniem jakiejś nieuporządkowanej części Ciebie. Przyjmij więc do wiadomości, że emocje nie są niczym złym, wręcz przeciwnie - są darem do poznania siebie. Wszystkie, bez wyjątków! Są mechanizmem, który mówi nam, czy jesteśmy na właściwym szlaku czy nie, czy przypadkiem nie zboczyliśmy z kursu. Pytanie - czy chcesz siebie poznać, czy chcesz siebie zrozumieć? Nie uciekaj od swoich emocji, nie wypieraj ich i nie tłum ich w sobie. Korzystaj z nich. Naucz się pytać: Dlaczego? Co spowodowało to uczucie? Nie lekceważ tych znaków, a odkryjesz drugie dno. Pamiętaj, że zaburzenia odżywiania są tylko objawem. Wyleczyć należy przyczynę. Pracuj mądrzej - nie ciężiej!

KROK 4: Przywiązania można zmienić

Gdy zaczniesz uważniej przyglądać się sobie, problemem mogą stać się automatyczne reakcje na pewne życiowe sytuacje. Są one nieświadomą odpowiedzią na myśl, uczucie czy zdarzenie. Po prostu zostaje naciśnięty guzik, który uruchamia dalsze postępowanie. Reakcje uwarunkowane stają się uzależnieniem, potrzebą, która musi być natychmiast spełniona. Są to przywiązania głęboko zakorzenione w podświadomości i uwarunkowane przez dawne błędne wnioski. Odczuwasz poczucie winy, gdy zjesz określony produkt. Podchodzisz nieufnie do nowych znajomości, bojąc się zranienia i odrzucenia. Wstydzisz się... Kluczem jest uświadomienie sobie zachowań, które nie służą naszemu dobru. Obserwuj swoje reakcje. Czy nie są one czasem automatyczne? Wychwytyj je, włączając swoją świadomość. Nie jesteś automatem. Potrafisz to zrobić. Nie możemy zmienić sytuacji, ale możemy zmienić nasz sposób reagowania na nie!

Przed Tobą wyzwania. Przyjmij je z otwartym sercem pełnym ufności. Tylko wówczas może pojawić się wzrastanie. Nie jesteś problemem i nie traktuj siebie w ten sposób. Jesteś osobą, która jeszcze nie odkryła swego potencjału. Kolejna lekcja za Tobą. Pamiętaj - egzamin z życia pisze każdy z nas, codziennie...

SZTUKA MOTYWACJI

To miał być ten dzień. Otwierasz oczy o poranku i zaczynasz czuć się nieswojo. Krople deszczu dudnią w szyby, wytrącając Cię z równowagi, a w głowie przebiegają mozolnie wypracowane postanowienia, przerywane raz po raz nieprzyjemnym dźwiękiem: To się nie uda! Rozpoczyna się lawina kolejnych cudownych sentencji życiowych: *Nie mam już siły! Nie potrafię! Nie poradzę sobie! Tyle pracy przede mną! To nie ma sensu...* Bla bla bla. STOP!

Niezaprzeczalnie istnieją gorsze dni, które zakończylibyśmy najchętniej jeszcze przed alarmem budzika. Doświadczamy jednak także takich chwil, w których brakuje nam po prostu podstawowego elementu naszej układanki - MOTYWACJI.

Każdy czasem cierpi na deficyt motywacji. Na każdego działa także coś odmiennego. Twoim zadaniem jest odkrycie tych czynników, które wpływają właśnie na Ciebie. Dużą rolę w tym procesie stanowi identyfikacja własnych potrzeb. Jak to zrobić? Przyjrzyj się sobie. Zadaj sobie pytania: *Na czym mi zależy? Czego potrzebuję? Co jest dla mnie ważne?* Uzyskane odpowiedzi pozwolą Ci na skuteczniejszy wybór motywatorów.

Eksperymentuj, doświadczaj, szukaj. Wybieraj sposoby, dzięki którym znów zaczniesz Ci się chcieć, znów poczujesz sens tego, co robisz. Pamiętaj, że nie istnieje ranking motywatorów. Liczy się tylko efekt. Powieś nad lustrem cytaty, który dodaje Ci siłę, wymyśl wierszyk albo przyklej na ścianie zdjęcie, które wywołuje w Tobie określone uczucia. Podoba Ci się jakiś tekst z tej książki? Weź flamaster i zaznacz go. Być może zapamiętał(a)eś jakieś ważne słowa Twego przyjaciela? Powtarzaj je w myślach, gdy jest

trudno. A może po prostu powiedz do siebie: *Dalej! Poradzisz sobie!* Posłuchaj swoich pragnień i nie lekceważ ich. Czy marzysz o posiadaniu dzieci? Czy chciałbyś iść na spotkanie z przyjaciółmi i nie stresować się tym, co będzie podane na stole? Czy pragniesz ubrać sukienkę i poczuć się atrakcyjnie? Czy to dodaje Ci sił? Motywujące może być także środowisko, w którym się obracasz. Może zainspiruje Cię jakaś osoba, która stała się dla Ciebie wzorem w określonych kwestiach, a może będzie to ktoś, kto doświadczenie zaburzeń odżywiania się ma już za sobą?

Ćwiczenie

Znajdź swoje własne motywatory. Jaka myśl jest dla Ciebie pomocna? Kto Cię inspirowa? Co sprawia, że czujesz przypływ energii? Wypisz co najmniej 5 przykładów.

Gdyby przeanalizować wszystkie nasze chęci i pragnienia, sprowadziłyby się one tak naprawdę do jednej jedynej potrzeby - szczęścia. Każdy z nas pragnie po prostu szczęśliwego życia, ale pod tym pojęciem mogą ukrywać się najrozmaitsze elementy. Być może chcesz powiedzieć: *A ja nie chcę już w ogóle żyć!* Doprawdy? Wydaje mi się, że oszukujesz siebie. Nie chcesz takiego życia, ale wcale to nie oznacza tego, że nie chcesz w ogóle żyć, że nie pragniesz innego życia, życia, w którym był(a)byś szczęśliw(a)y. Zdobądź się na szczerość z sobą. Jak jest naprawdę? Znajdź składowe Twojego poczucia szczęścia. Niech staną się dla Ciebie najlepszą motywacją!

Miej świadomość, że dany motywator starcza tylko na chwilę. Nie poddawaj się, gdy dotychczasowe inspiracje już nie przynoszą efektów. Szukaj dalej. Udoskonalaj. Zmieniaj. Ucz się siebie. Potrafisz! Pamiętaj: Zasługujesz na wszystkie dobre rzeczy, jakie życie ma Ci do zaoferowania!

KOMUNIKOWANIE EMOCJI

Tym razem tematem przystanku naszej wspólnej wędrówki będą emocje. Co to takiego jest? Emocja może być świadomym lub nieświadomym odczuwalnym stanem o silnym charakterze pobudzenia pozytywnego lub negatywnego, które zostało poprzedzone jakimś wydarzeniem w Twoim życiu i odpowiednio ukierunkowane. Charakterystyczne dla emocji pozytywnych jest wzbudzanie tendencji do podtrzymywania danej aktywności, którą ta emocja wywoływała. Natomiast emocje negatywne mają za zadanie sprowokować Cię do przerywania aktywności, która stała się ich przyczyną. Zatem teraz pokrótce już wiesz, że to, co odczuwasz, nazywane jest emocją i przybiera różne formy w zależności od odbioru sytuacji, która je spowodowała. W zmaganiu się z chorobą na pewno pojawiały się i będą występować trudne chwile. Zajmie to trochę, zanim poukładasz siebie na nowo. Ale nie poddawaj się. Pamiętaj, że nie jesteś w tym wszystkim sam(a). Dlatego ważne jest otwarcie się i uświadomienie sobie, tego co w danym momencie odczuwasz.

Teraz masz okazję na zmierzenie się i zaobserwowanie tego, jak komunikujesz innym to, co czujesz. Namawiam Cię do otwarcia się i wyrażenie tego, co dla Ciebie jest ważne. Zapewne pamiętasz momenty, kiedy było Ci źle i wydało się, że pomimo iż artykułujesz/wyrażasz to jawnie na zewnątrz i oczekujesz pomocy od osób najbliższych, to one w żaden sposób nie reagowały. Czułaś/eś bezsilność i bezradność oraz miał(aś)eś pretensje o taki zaistniały stan rzeczy. Może wtedy te osoby rzeczywiście nie potrafiły odczytać tego, o co ci chodziło.

Ćwiczenie 1

Zastanów się, czy emocje, które odczuwasz wewnętrznie, wyrażasz umiejętnie na zewnątrz.

Nie jest to proste, ale w komunikowaniu emocji dwie rzeczy odgrywają znaczącą rolę. Pierwszą z nich jest to, jak przedstawiamy je werbalnie, czyli za pomocą słów, a drugą - niewerbalnie, za pomocą mimiki, gestów i pozycji ciała. Jest to bardzo przydatne

i ułatwiające porozumiewanie się z innymi. Co więcej, istotną rolę odgrywa sposób wypowiedzianych słów i ekspresji emocji. Zobrazowanie tego spróbuję Ci przybliżyć za pomocą przykładowo przedstawionej frazy, np. wypowiedzenie *przesuń się*, jeśli zostanie to uczynione bardzo głośno, oraz szybko – może wyrażać gniew, natomiast inna intonacja głosu – powoli i cicho, może wskazać na wyrażenie prośby, w ogóle nie nacechowanej emocjonalnie. Kolejnym aspektem jest mowa ciała. Zsynchronizowanie sensu swojej wypowiedzi z gestami i mimiką, trafniej ukazuje emocje. W tym samym czasie, jeśli nasz gest, który wydaje się być przeciwieństwem słowa lub zamiarów, utrudnia lub wręcz myli słuchacza. Próbując wyrazić gniew przez śmiech i przytulanie, ktoś źle odczyta intencje sygnału wysyłanego przez nadawcę.

Daj się zrozumieć! Dzięki temu, poprzez trafną komunikację, kiedy będzie Ci naprawdę źle, ktoś wyciągnie do Ciebie rękę. W ten sposób jasno zakomunikujesz i zaznaczysz, co tak naprawdę jest nie tak. Bez tłumienia emocji w sobie i żalu. Nikt z nas nie posiada umiejętności czytania cudzych myśli. Dlatego staraj się wyrażać to, co czujesz, bo tylko w ten sposób druga osoba, będzie Ci mogła w stanie pomóc. Nie zamykaj się w sobie. Otwórz się na siebie i świat.

Ćwiczenie 2

Odpowiedz na niżej postawione pytania:

- Czy możesz podać jakieś przykłady sytuacji, gdzie wyrażone przez Ciebie emocje zostały źle odczytane?
- Podaj kilka przykładów tego, jak Twoje emocje wpłynęły na innych.
- Daj kilka przykładów, jak cudze emocje mają na Ciebie wpływ.

Przykład: Wybierałam się w daleką podróż i zależało mi, aby pożegnać się z najlepszą przyjaciółką. W jasny sposób przedstawiłam jej, że jest to dla mnie bardzo ważne, ale jednak pomimo tego, ona nie mogła się zjawić na umówioną wcześniej wizytę. Było mi bardzo przykro, bo wiedziałam, że już przez dłuższy czas nie będę mogła się z nią spotkać. Niemniej jednak, uświadomiłam sobie, że to nie moja wina, że ona się nie zjawiła. W tym wypadku mogłam być tylko odpowiedzialna za siebie.

- *Co powoduje odczuwanie tych emocji u ciebie? Jak wpływają one na innych? Co one komunikują?*

EMOCJA	ODCZUCIE, WPŁYW, KOMUNIKACJA
STRACH	
GNIEW	
SMUTEK	
RADOŚĆ	
ZASKOCZENIE	
MIŁOŚĆ	

Wiedząc, co i jak czujesz, znajdujesz się bliżej rozumienia samego siebie. Im bardziej jesteś świadomy swoich uczuć, tym lepiej możesz kontrolować swoje zachowania i rozumieć innych. Emocje mogą dać Ci również informacje na temat powstałych sytuacji lub zdarzeń. Ponadto, mogą zasygnalizować, że coś się dzieje i jest nie tak. Czasami

bodźce wywołane przez sytuację będą pojawiały się nieświadomie, a zaistniała wskutek tego reakcja emocjonalna będzie trudna do nazwania. Ale nie przejmuj się tym. Weź kilka głębszych oddechów i postaraj się na spokojnie przeanalizować wszystko. Spróbuj spojrzeć na dane zdarzenie z boku wraz z występującą tam emocją u Ciebie.

Ćwiczenie 3

Odpowiedz na pytania:

W stosunku do samego siebie:

- *Czy przypominasz sobie kiedy odczuwał(aś)eś niepokój i obawę?*
- *Czy niepokój ten okazał się być później uzasadniony?*

W stosunku do innych ludzi:

- *Pomyśl, kiedy ocena i wyczucie sytuacji, okazało się być później trafne.*

Jeśli Twoje emocje są minimalizowane i niewyrażane, to zaczynasz odczuwać, iż Twoje potrzeby nie są traktowane poważnie. Pierwotnie zwiększenie intensywności przeżywania w celu zaspokojenia potrzeb, a następnie zmniejszenie go, może sprowadzić się do punktu wyjścia, pokazując raz jeszcze brak poważnego respektowania potrzeb.

Przykład: Zostałam sama w domu i nie czułam się zbytnio komfortowo. Czułam się bardzo samotnie. Zadzwoeniłam do koleżanki, ale niestety nie zastałam jej w domu. Poczucie osamotnienia i pustki nasilało się, także coraz mocniej zaczęłam się przekonywać do odczuwania, że zostałam sama i nikt o mnie nie dba.

Ćwiczenie 4

Pomyśl teraz o niektórych przykładach z własnego życia obrazujących tę zależność, która została opisana powyżej.

Pamiętaj, że nie chodzi tutaj o skontrolowanie czyichś uczuć lub zachowań. Zadaniem jest uzmysłowienie sobie, jak emocje mogą funkcjonować i w jaki sposób możesz je komunikować. Umiejętność ta, ułatwi Ci, niewycofywanie się z własnego świata przeżyć, a świadome doświadczanie siebie, prowadząc do samoakceptacji na drodze zdrowienia.

W wyniku czego odczucie zadowolenia oraz radości z osiągnięcia wyznaczonego sobie celu – wyzdrowienia, będzie głębsze i trwalsze.

BĄDŹ WIERNYM PRZYJACIELEM

Pustka. Zimna, czarna pustka. Niespełnienie, wieczne niezadowolenie, poczucie bezradności. W towarzystwie czy w odosobnieniu, prawdopodobnie przez większość czasu czujesz rozczarowanie, niezrozumienie, po prostu samotność. Wpadł Ci do głowy więc pomysł, że tylko tocząc nieustanną wojnę z jedzeniem i własnym ciałem będziesz kochan(a)y? A czy czujesz się kochan(a)y? Nie jesteś sam(a)! Jesteś cudownym człowiekiem, który zasługuje na morze miłości!

Wybacz

Czas na rozprawienie się z poczuciem winy, które powraca niczym bumerang i spędza Ci sen z powiek. Wybacz - sobie i innym. Możesz zmienić swój stosunek do przeszłości. Niezależnie od tego ile żalu gromadzi Twoje serce, nie karm nim smutku, to w niczym nie pomoże. Głupotą jest karanie siebie w chwili obecnej za to, że ktoś zranił Cię w przeszłości, za to, że upadł(a)eś. Nie chodzi tu o usprawiedliwianie, szukanie wytłumaczeń czy pełnego zrozumienia. Nie musisz wiedzieć, w jaki sposób wybaczyć. Musisz tylko CHCIEĆ to zrobić - to wystarczy!

Zaufaj

Czas na zaufanie - innym, ale także sobie. Ktoś zranił Cię w przeszłości, zawiódł Cię i ktoś prawdopodobnie jeszcze to robi, rozwiązaniem jednak nie jest ucięcie relacji z ludźmi. Każdy człowiek na Twojej drodze jest darem - czy tego chcesz, czy nie. Zaufać sobie? Czujesz, że jest to poza zasięgiem? A co Cię ogranicza? Czy czasem nie jest to spowodowane strachem przed sam(a)y(m) sobą? Przecież nie jesteś zombi, yeti czy jeszcze

innym potworem! Twoje obawy dotyczą raczej reakcji, związanych z zaburzeniami odżywiania, których się po sobie spodziewasz. Pozbądź się lęków. Zbuduj na nowo swoje poczucie bezpieczeństwa. Zastanów się, co Ci je daje, a co ogranicza czy odbiera. Jak możesz wspomóc swoje poczucie bezpieczeństwa? Jeśli na razie pełna lodówka albo jedzenie w towarzystwie powoduje niepokój - staraj się nad tym zapanować, ułatwiasz sobie zadanie - ale świadomie. Zadawaj pytania: co, jak, dlaczego? Czy są do tego racjonalne podstawy? Czy masz pewność, że zachowasz się właśnie w taki sposób? Nie twórz obrazów, nie przewiduj. Oczyść umysł i serce. Wiedz jednak, że trzeba się z tym zmierzyć prędzej czy później. W jakim tempie, w jaki sposób? Powoli, świadomie, słuchając i obserwując swoje uczucia i zachowania, staraj się siebie rozumieć. Bądź dla siebie wyrozumiał(a)y, ale też wymagaj od siebie. Zaufaj sobie i innym, a znajdziesz rozwiązania.

Zadbaj o przyjaźń

Czas na przyjaźń. Potrzebujesz przyjaciół, znajomych. Musisz dbać o te relacje. Stwórz swój własny zastęp aniołów stróżów - osób, do których bez wstydu zadzwonisz, z którymi spotkasz się, gdy destrukcyjne myśli nie będą dawać Ci spokoju. Nie ma takich ludzi w Twoim otoczeniu? A może to Ty nie dał(a)eś im szansy sobie pomóc? Nie opieraj przyjaźni wyłącznie na aspekcie choroby. Nie oczekuj od innych cudów - cudownego zainteresowania, czytania w Twoich myślach, czy rozumienia w pełni Twoich lęków - nie zawsze zachowują się tak, jak w Twoich wyobrażeniach. Bądź ponad. Sam(a) stań się wiernym przyjacielem dla drugiego człowieka. Więcej radości daje dawanie niż branie. Pamiętaj też, że wsparcie bliskich jest nieocenione, ale najważniej zależy od Ciebie. Zaprzyjaźnij się więc ze sobą. Tak - akceptacja i polubienie siebie jest bezwzględnie konieczne! Odwróć role. Spróbuj potraktować siebie tak, jakbyś wspierał(a) swojego przyjaciela. Jakimi słowami chciał(a)byś mu pomóc? Czy dobrą sugestią byłaby zgoda na głodzenie się, stosowanie tabletek przeczyszczających czy innych form samobiczowania się? A może przekonanie go, jakim jest beznadziejnym człowiekiem i jak niewiele znaczy, ze względu na to, ile waży i jak wygląda? Dlaczego stosujesz te metody wobec siebie? Ty również zasługujesz na to, by obdarowywać się dobrem...

Bądź wiernym przyjacielem - dla innych, ale też dla siebie. Bądź wdzięczn(a)y za przyjaźnie, których doświadczasz - są lekarstwem życia.

BLISKIE RELACJE

W Twoim codziennym życiu nieprzerwanie znajdują się sytuacje, gdzie bezpośrednio i pośrednio inni ludzie oddziałują na siebie. Jesteśmy osobami społecznymi, co wiąże się z faktem, iż ważne jest umiejętne porozumiewanie się, aby w ten sposób unikać wchodzenia w niepotrzebne konflikty. Twoją najbliższą grupę odniesienia może stanowić rodzina, następnie przyjaciele i znajomi, a w późniejszym czasie znajdzie się i miejsce dla partnera życiowego. Wszystko zależy od tego, w jakim wieku jesteś teraz, czytając ten tekst.

W każdej relacji międzyludzkiej, dąży się do stworzenia bliskiego i owocnego kontaktu. Kluczowym celem stosunków interpersonalnych jest stworzenie optymalnych warunków i atmosfery, która będzie sprzyjać rozwojowi człowieka oraz realizacji jego konstruktywnych możliwości samoświadomości.¹ Wyznacznikami poziomu tych sprawności będą zatem sytuacje, w których masz możliwość otwartości w mówieniu drugiemu człowiekowi o swoich problemach i wyrażaniu prośby o pomoc, wchodzeniu z nim w bliskie relacje, okazywaniu uczuć, obdarzeniu innych zaufaniem, rozwiązywaniu konfliktów poprzez rozmowę.² Jest to bardzo pomocne w procesie zdrowienia, a zwłaszcza w wykreowaniu uświadomieniu Ci tego, że nie jesteś na tym świecie sam(a), że zawsze możesz na kogoś liczyć. W trudnych chwilach, ktoś poda Ci pomocną dłoń. Kto będzie tą osobą, to już zależy od Ciebie.

Ćwiczenie

- Przyjrzyj się bliżej swojej rodzinie. Masz jakieś rodzeństwo? Z kim z rodziny masz najlepszy i najbliższy kontakt? Od kogo podczas choroby otrzymywałaś najwięcej wsparcia? Na kogo teraz możesz zawsze liczyć?

- Jak wyglądają Twoje relacje z innymi? Czy masz problem w nawiązywaniu nowych znajomości? Czy masz problem w podtrzymywaniu wytworzonych relacji?

Jak możesz ulepszyć swoje relacje, na co zwrócić uwagę?

Zdrowa komunikacja polega przede wszystkim na znalezieniu nici porozumienia z drugą osobą, zwracając przy tym uwagę, aby obydwie strony były zadowolone i mogły w tej relacji mieć miejsce na wyrażenie siebie. Ważna jest przede wszystkim jasność wysyłanych i odbieranych komunikatów. Dlatego zastanów się czy zawsze dzielisz się z drugą osobą tym co chciał(a)byś powiedzieć?

Pośrednio oddziałuje również postawa ciała, gesty, mimika twarzy oraz dotyk, czyli to wszystko co ma związek z komunikacją niewerbalną. Wspominane już to było wcześniej w przypadku komunikowania emocji, gdyż te dwie sfery są ze sobą znacząco połączone. Dlatego

w bliskich relacjach, staraj się wyrażać swoje emocje, bez tłumienia ich, nazywając to, co czujesz

i myślisz. Otwórz się. Powiedz wszystko na spokojnie, nie zostawiaj tego tylko dla siebie, a zobaczysz, że poczujesz się lepiej. Dzięki temu ta druga osoba, też będzie miała możliwość dowiedzenia się, co tak naprawdę odczuwasz. Ważna jest również umiejętności obserwacji i oceny swoich własnych reakcji oraz zachowań w konkretnych sytuacjach w kontakcie z drugim człowiekiem. Utrzymuj kontakt wzrokowy z rozmówcą. Nie zapominaj również o szacunku względem tej osoby.

Pamiętaj, że celem skutecznych umiejętności komunikacyjnych powinny być wzajemne zrozumienie i znalezienie rozwiązania, które daje radość i satysfakcję obydwóm stronom.

Na podstawie:

¹ Mellibruda J. (2003). *Ja, ty, my. Psychologiczne możliwości ulepszania kontaktów międzyludzkich.* Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.

² Zawisza-Maszyk E. (2011). *Kompetencje Społeczne gimnazjalistów i ich wychowawcze implikacje.* Kraków: Wydawnictwo Naukowe UP.

O SILE I O SŁABOŚCI

Postrzeganie rzeczywistości wyłącznie przez pryzmat kategoryzacji na mocne i słabe strony niejednokrotnie sprowadza nas do szufladkowania własnych cech i zachowań na "te dobre" i "te złe". Bardzo często nasza szuflada z tym "co złe" zaczyna się powoli nie domykać. Dużo łatwiej jest przecież powiedzieć: *Beznadziejna jestem taka... Głupek ze mnie i w ogóle...* Dlaczego czasem skupiamy się wyłącznie na naszych wadach? Może jedną z przyczyn jest fakt, że nikt nie nauczył nas dostrzegania tego, co jest w nas pozytywne?

Trzeba być niezwykle silnym i pełnym odwagi, by mówić o swojej słabości.

Prawdopodobnie potrafisz bez zająknięcia wyrecytować rzeczy, których w sobie nie lubisz. Nie traktuj tego jednak jako prawdy jedynej, świętości, której oddajesz hołd każdego dnia. Codzienne samobiczowanie w niczym Ci nie pomoże. Potrzeba tutaj raczej pewnego rodzaju akceptacji, przyjęcia stanu rzeczy i uświadomienia sobie swoich słabości, ale bez narastającej fali krytyki. Chciał(a)byś coś w sobie zmienić? Podejmij decyzję i rozpocznij pracę nad sobą. Narzekanie jeszcze nikomu nie wyszło na dobre. Pamiętaj - nie wymagaj od siebie ideału. Doskonale wiesz, że nie ma to sensu.

Trzeba być niezwykle silnym i pełnym odwagi, by nauczyć się mówić o swojej sile.

Bądź uważnym obserwatorem same(j)go siebie. Naucz się koncentrować na swoich osiągnięciach. Czujesz się, jakbyś nie był(a) w stanie niczego zrobić właściwie? Doprawdy? Chcesz powiedzieć, że nigdy w życiu nic Ci się nie udało? Może masz za sobą zdany egzamin na prawo jazdy, może udało Ci się doprowadzić do skutku jakieś ważne spotkanie, a może po prostu sprawił(a)eś radość swoim przyjaciołom? Czy nie jest to sukces? Sięgnij pamięcią do swoich wspomnień i czerp z nich prawdziwą siłę.

Ćwiczenie 1

Poszukaj swoich sukcesów. Poszukaj chwil, w których przepełniało Cię uczucie zadowolenia

z siebie. Każdy z nas ma takie wspomnienia. Nie oszukuj siebie. Wypisz co najmniej 5 przykładów. Zapamiętaj je. Niech dodają Ci odwagi w gorszych chwilach. Niech przypominają Ci, że potrafisz!

Zdobądź się na uznanie dla siebie. Czy nie wymaga to prawdziwej siły? Docenź siebie. Tylko Ty możesz to robić, bo tylko Ty wiesz, jaką drogę trzeba było przejść, by dojść do danego miejsca, w którym się znajdujesz. Naucz się siebie chwalić. Naucz się lubić siebie. Tak, to nie jest łatwe, ponieważ do perfekcji opanowałeś krytykowanie siebie. Zastanów się jak do tego doszło. Czy nie składało się na to przypadkiem codzienne dostrzeganie wyłącznie swoich wad? Czas odwrócić sytuację. Zacznij zauważać w sobie dobro - dzień po dniu.

Ćwiczenie 2

Twoim zadaniem jest wypowiedzenie na głos słów: *Lubię siebie*. Rób to świadomie, powoli. Stań przed lustrem, spójrz sobie w oczy i powiedz głośno i wyraźnie: *Lubię siebie*. Powtarzaj to codziennie, dodając uśmiech! Zdobądź się na odwagę, by docenić siebie. Każdego dnia, zanim pójdziesz spać, znajdź choć jedną pozytywną sytuację z Twoim udziałem. Pochwal siebie. To nie musi być zdobycie wymarzonego stanowiska pracy, perfekcyjne posprzątanie mieszkania czy opieka nad zwierzętami w schronisku. Może zadzwoniłeś do przyjaciela i spytałeś, co u niego słychać - tak po prostu? A może miałaś ochotę sprawić przyjemność swojemu mężowi i zrobiłaś mu bezinteresownie jego ulubioną kawę? Zauważaj takie drobiazgi i podziękuj sobie. Pamiętaj - ćwiczenie czyni mistrza!

Uświadom sobie jaka siła tkwi w porównaniach. Zapewne często masz tendencję do porównywania się z innymi. Nie myślisz wówczas jednak: *On robi to tak wspaniale. Skoro on tak potrafi, ja również mogę się tego nauczyć*, a raczej: *Nigdy nie opanuję tej czynności tak, jak on. Ja nie dam rady...* Robisz zestawienie z góry skazując się na przegraną. Czy ma to

sens? Zaczynj porównywać się "sam(a) ze sobą". Obserwuj postępy, które dokonujesz. Może umówiłaś się na spotkanie z przyjaciółmi w restauracji, a jeszcze miesiąc temu byłoby to niemożliwe ze względu na strach przed tym, jak poradysz sobie z jedzeniem w publicznym miejscu? Może coraz rzadziej odreagowujesz swoje emocje w destrukcyjny sposób, a wcześniej nie widziałeś innego rozwiązania? Dostrzegasz to? Zauważaj drogę, która jest już za Tobą i czerp z tego siłę. To Twoje osiągnięcie!

Ćwiczenie 3

Porównaj "siebie z sobą". Zastanów się, w czym widzisz poprawę. Doceniaj drobnostki. Wypisz co najmniej 5 przykładów i zapamiętaj je.

To z siebie możesz czerpać najwięcej siły. To od siebie możesz jej także najwięcej otrzymać. Nie od terapeuty, rodziców, ukochanej osoby czy przyjaciół. Niezaprzeczalnie - ich wsparcie jest bezcenne, ale tylko TY możesz stać się dla siebie prawdziwym źródłem siły.

Jak długo walczysz - jesteś zwycięzcą. Walcz o siebie, nie ze sobą! Nie tocz walki ze światem - stwórz swój własny świat!

O WIERZE, NADZIEI I NASTAWIENIU

Nie jesteśmy stworzeni przypadkowo, bez możliwości rozwoju. Nie nastąpi on jednak w oderwaniu od wiary. Wiara nie stanowi tu celu, do którego należy dążyć. Jest ona raczej początkiem wszelkich podróży. Bez niej nie posiadalibyśmy odwagi, by kroczyć naprzód. To warunek jedyny i konieczny do spełnienia.

Potrzebujesz uwierzyć - że wyzdrowienie jest możliwe, że rozwiązania istnieją, że będzie dobrze... Potrzebujesz uwierzyć już TERAZ. Nie oznacza to tego, że wszystko

będzie zrozumiałe, łatwe i przyjemne. Bez wiary, nadziei i pozytywnego nastawienia możesz natomiast być pewn(a)y(m) jednego - nie uda się. Wybór należy do Ciebie.

Jesteś dla siebie największym wyzwaniem, a Twoim obowiązkiem jest dołożenie wszelkich starań, by jak najefektywniej je osiągnąć. Nigdy nie jest za późno, by zacząć kształtować siebie. Jedną z koniecznych lekcji do odrobienia jest nauka pozytywnego nastawienia.

1. Nie "gdybaj"

Gdybym wcześniej rozpoczął leczenie... Gdyby ktoś mi pomógł... Trzeba było zrobić to i tamto... Nie trać czasu na zastanawianie się, co by było gdyby. Nie zadręczaj się przeszłością. Jest tu i teraz.

2. Nie szukaj wymówek

Czy Twoje przekonania nie są zwyczajnym lenistwem? Przyznaj się przed sobą, to żaden wstyd. Nie uciekaj się już jednak więcej do usprawiedliwień. Stać Cię na znacznie więcej.

a) *Jest za późno, żeby wyzdrowieć...*

Szanse i możliwości istnieją zawsze. Zakładając z góry, że powrót do zdrowia jest już nierealny, otrzymasz dokładnie to, czego oczekujesz. Spróbuj z wiarą i energią przystąpić do pracy nad sobą - niezależnie od tego, jakie masz doświadczenie i jak długo chorujesz, a osiągniesz swój cel.

b) *Nie potrafię uwierzyć, że mi się uda...*

Nie chodzi o to, by ślepo wierzyć w powodzenie swoich planów powrotu do zdrowia. Ważne, by robić wszystko, co niezbędne dla osiągnięcia celu - zarówno na poziomie psychicznym, jak i fizycznym. Twoja wiara ma bezsprzecznie ogromne znaczenie. Spróbuj uwierzyć więc "na zapas". Wątpliwości szybko ustąpią, gdy tylko zaobserwujesz i docenisz pierwsze rezultaty.

c) *Nie jestem w stanie się zmobilizować...*

Oczywiście, że trudno jest całkowicie pozbyć się przyzwyczajeń i utartych schematów myślowych. Sama świadomość, że wiele z nich to po prostu nawyki jest już dużym

krokiem naprzód. Nikt nie podejmie za Ciebie próby kształtowania swojego życia na nowo. Tylko Ty możesz je zmienić. Jesteś odpowiednią osobą na właściwym miejscu. Tylko Ty decydujesz, czy chcesz wziąć odpowiedzialność za swój rozwój.

3. Otaczaj się pozytywnymi ludźmi

Przyjaciele potrafiący wyłącznie narzekać 24 godziny na dobę, na pewno nie są dla Ciebie odpowiednim lekarstwem. Zweryfikuj swoje znajomości. Zaobserwuj, czyja obecność dodaje Ci skrzydeł i powoduje, że tryskasz nadzieją i optymizmem. Kto natomiast potęguje Twoje negatywne myśli, blokuje Cię wewnątrz i wpływa na Ciebie destrukcyjnie? Postaraj się budować wokół siebie otoczenie, które powoduje Twój optymalny rozwój.

4. Skonfrontuj się ze swoim wewnętrznym głosem

Częstą przyczyną negatywnego nastawienia jest Twój wewnętrzny głos. Co najczęściej słyszysz? *Jesteś obrzydliwa. Już zawsze tak będzie... Jesteś gruby. Nie możesz jeść. Nie zasługujesz na normalne życie. Niczego nie potrafisz...* Krytyczny głos, do którego nietrudno się przyzwyczaić jest zawsze bezlitosny i autodestrukcyjny. Reprezentuje on obrazy i przekonania, które nabywaliśmy przez całe życie. Po prostu jest. Twoje myśli będą Ci towarzyszyć, nie musisz jednak im wierzyć. Gdy następnym razem Twój wewnętrzny głos będzie mieszał Cię z błotem - posłuchaj go w pełni świadomie i postaraj się zareagować.

- Znów Ci się nie udało. Za mało się starasz. Nigdy nie wygrasz. Powinnaś się wstydzić. Wciąż tylko zawodzisz i ranisz bliskich...

Tak, potknęłam się, ale zrobiłam już niesamowite postępy. Wstaję i idę dalej!

- Spójrz, jaki jesteś gruby. Nie można na Ciebie patrzeć...

Dobra, słyszałam to już sto razy. Nudzisz mnie.

- Twoje życie jest beznadziejne. Nie potrafisz tego zmienić. Lepiej z niego zrezygnuj, bo na nie nie zasługujesz...

To nieprawda. Moje życie z każdym dniem staje się coraz piękniejsze. Doceniam to, co mam.

Gdy wyłapywanie negatywnych głosów i konfrontacja z nimi nie będzie stanowić już dla Ciebie problemu, postaraj się zastanowić nad tymi myślami. Może nie potrafisz sobie z czymś poradzić, może od czegoś uciekasz, nad czym warto popracować? Nabierz dystansu i uważnie obserwuj siebie. Pamiętaj, jesteś bezpieczn(a)y. To Ty masz nad tym władzę. Zwykli ludzie, którzy osiągają niezwykle sukcesy, biorą pełną kontrolę i odpowiedzialność za swój wewnętrzny dialog. Możesz być jednym z nich.

Te z pozoru drobne zadania mogą przynieść ogromne korzyści. Pamiętaj, że pozyskaną wiedzę i umiejętności trzeba cały czas świadomie trenować. Zmiany mogą nastąpić w jednej chwili, ale konieczne jest ich utrwalanie.

Tam, gdzie jest wiara, może pojawić się także zwątpienie. Miej świadomość, że jest to zupełnie naturalne. Gdy pojawia się niezgoda między tym, co czujemy, a tym, co robimy - zaczynamy się wahać i zastanawiać, a nieufność nierzadko powoduje rozpacz. Czasem wystarczy zatrzymać się i porozmawiać ze sobą, rozpoznać miejsca zagrożone i skupić się na ich naprawie. Czasem konieczne będzie skorzystanie z pomocy bliskich. Czasem trzeba będzie uwierzyć, że po prostu wszystko ma sens.

Przestań walczyć z życiem. Wsłuchaj się w nie i korzystaj z każdej podpowiedzi. Głodu duszy i serca nigdy nie zaspokoisz na poziomie fizycznym. Niech nie zabraknie Ci wiary i nadziei, że potrafisz nakarmić SIEBIE. Niech nie zabraknie Ci również otwartości, by pozwolić się nakarmić.

PODŁĄCZAMY ZASILANIE

Niezależnie od Twoich najskrytszych marzeń, proces odżywiania nie zniknie z powierzchni Ziemi. Nie jesteśmy zasilani na prąd elektryczny, wodór, energię słoneczną czy cudowną biomasę. Człowiek potrzebuje pokarmu do życia. Nie ma dyskusji - czy Ci się to podoba czy nie.

Ale ja nie potrafię... Nieprawda. Poradzisz sobie. Po prostu potrzebujesz nauczyć się na nowo racjonalnego odżywiania.

LEKCJA 1: Zaakceptuj sytuację

Uświadom sobie, że przyjmowanie pokarmu jest konieczne dla Twojego funkcjonowania. Nie możesz mieć co do tego najmniejszych wątpliwości. Pogódź się również z tym, że rozpoczynasz dopiero naukę zdrowego stosunku do jedzenia. Odkrywanie smaków, słuchanie potrzeb organizmu, poznawanie zasad żywieniowych - to wszystko dopiero przed Tobą. Bądź uczniem, który z zapałem i wiarą podchodzi do przekazywanej mu wiedzy.

LEKCJA 2: Znajdź powody

Zastanów się dlaczego chcesz jeść. Potrzebujesz motywacji. Może zależy Ci na dobrym odżywieniu mózgu, by móc lepiej pracować, cieszyć się wspaniałą koncentracją i nabywać nowe umiejętności? Może chciałabyś mieć dzieci i zapewnić im niezbędne składniki pokarmowe podczas ciąży? A może chciałbyś doskonalić w sobie sportową pasję i mieć siłę na treningi? Niedługo nastąpi moment, w którym odkryjesz potrzebę odżywiania się dla SIEBIE, dla swojego zdrowia, owocnego życia.

LEKCJA 3: Daj sobie czas

Nie, nie nauczysz się jeść w jeden dzień, tydzień czy miesiąc. Zmiany mogą nastąpić bardzo szybko, ale proces ich utrwalania wiąże się z upływem czasu i wytrwałością. Zrozum, że Twój organizm również potrzebuje bardzo wielu dni, by wrócić do równowagi. Długo był wystawiony na różnorodne próby. Teraz wszystkie procesy będą się powoli normalizować. Pamiętaj również o tym, że nie ma tutaj żadnych reguł. Każdy organizm jest inny i może zareagować w odmienny, ale zawsze w najlepszy dla siebie sposób.

LEKCJA 4: Pozwól sobie pomóc

Nie oszukujmy się - niekoniecznie będzie łatwo i przyjemnie. Wsparcie bliskich będzie na pewno nieocenione. Warto także skorzystać z pomocy specjalisty. Nie ma to jednak sensu bez Twojego zaufania. Nie licytuj się odnośnie "zakazanych produktów", pożądanych ilości pokarmu czy utrwalonych nawyków żywieniowych. Albo chcesz powrotu do zdrowia, albo nie. Nie ma innej drogi. Przejdiesz ją jednak. Uda się. Tak, właśnie Tobie się uda!

LEKCJA 5: Nie wyręczaj się innymi

Nie ma nic złego w przyjmowaniu pomocy, ale pamiętaj, że praca należy do Ciebie oraz, że posiadasz wszystkie cechy i umiejętności niezbędne do jej wykonania. Wymagaj od siebie. Początkowo przygotowanie posiłków czy zrobienie zakupów może okazać się nie lada wyzwaniem, ale poradzisz sobie z tym. Zrób pierwsze kroki, spróbuj. Każdy kolejny dzień będzie obdarowywał Cię dawką nadziei na prawdziwą wolność.

LEKCJA 6: Przewyciężaj pokusy

Powrót do normalności żywieniowej będzie obfitował w pułapki. Doskonale wiesz, że niejedzenie nie jest rozwiązaniem. Wymioty czy stosowanie środków przeczyszczających również w niczym Ci nie pomogą. Gdy jednak zdarzą się drobne potknięcia - wstań, otrzep kolana i idź dalej. Nic się nie stało. Z czasem upadki staną się coraz rzadsze. Powoli będziesz uczyć się, że sensem odżywiania nie jest skrupulatne liczenie kalorii i odważanie pokarmów. Twój organizm zasługuje na różnorodność i bogactwo wartościowych produktów. Pozwól mu je przyjmować.

LEKCJA 7: Wyłapuj filtry

Ten posiłek mnie zniszczy. Jest mnie coraz więcej. To za dużo. Nie poradzę sobie... STOP! Znasz te teksty na pamięć. Odrzucaj je świadomie. Pojawi się uczucie pełności, złe samopoczucie, przerażenie. Będziesz rosnać w swojej głowie, a jedzenie może wydawać się być poza

Twoim zasięgiem. Zareaguj. Warto wówczas powiedzieć sobie: *Jedzenie jest dobre. Potrzebuję tego...* W tych trudnych chwilach postaraj się potraktować odżywianie jak lekarstwo. Ono ma leczyć - nie musi być przyjemne.

LEKCJA 8: Dostrzegaj owoce

Powoli zaczniesz zauważać jak wyostrzają się Twoje zmysły, jak poprawia się Twoja odporność fizyczna i psychiczna, a procesy termoregulacji wracają do normy. Doceniaj to. Przyjdzie dzień, w którym jedzenie stanie się normalną częścią Twojego cudownego życia, co więcej - zacznie Ci smakować. Poczujesz wolność, która daje niesamowity spokój i ukojenie.

Ponosisz odpowiedzialność za swoje ciało, swój organizm - w pełni i tylko TY. Tym ciałem możesz przytulać bliską osobę, wyostrzonymi zmysłami możesz odczuwać bogactwo doznań, a odżywionym umysłem możesz poznawać świat. Twoje ciało nie jest przekleństwem - jest darem. Dbaj o nie. Dbaj o SIEBIE.

NAUKA RACJONALNEGO ODŻYWIANIA

Poprawne komponowanie codziennego jadłospisu zapewnia utrzymanie prawidłowej masy ciała. Może wydawać Ci się to dziwne, ale jeśli jemy małe, regularne, dobrze skomponowane posiłki wcale nie musimy stosować diet. Dzieje się to dlatego, że wywodzimy się od ludzi pierwotnych, którzy często cierpieli głód. Dlatego biologia wyposażyła ich w naturalny magazyn energii w postaci tkanki tłuszczowej. Czasy zdecydowanie się zmieniły, jednak biologia człowieka pozostała ta sama. Dlatego też, kiedy zjadamy duże posiłki, a potem nie jemy nic, następnie znowu się opychamy, po czym znowu stosujemy głodówkę (lub po prostu przerwy między posiłkami są zbyt długie), organizm, obawiając się śmierci głodowej, gromadzi to, co zjemy, w tkance tłuszczowej. Kiedy dostarczamy sobie regularnych, niedużych posiłków, nasz organizm „wie”, że nie musi nic magazynować nauczony tym, że i tak niedługo dostanie kolejny

zapas „paliwa”. Na podobnym mechanizmie opiera się efekt jojo. Kiedy stosujemy głodówkę i potem chcemy znowu normalnie jeść, tkanki tłuszczowej przybywa nam więcej niż przed wprowadzeniem diety, dlatego ważne jest, kiedy wracasz do normalnego jedzenia, aby korzystać z zasad racjonalnej diety, co zapobiegnie wystąpieniu nadwagi oraz pomoże utrzymać prawidłową masę ciała.

Z pewnością znane jest Ci pojęcie racjonalnego żywienia. Wiele słyszy się na ten temat w mediach, panuje ogólna moda na zdrowe, racjonalne odżywianie. Ale czy wiesz, co to znaczy żywić się racjonalnie?

Racjonalne żywienie to taki sposób odżywiania się, który pokrywa zapotrzebowanie na składniki odżywcze, mineralne oraz witaminy w sposób odpowiedni dla naszego wieku, stylu życia oraz płci.

Nigdy nie jest za późno, aby zacząć żywić się racjonalnie. Nawet osobom starszym zaleca się zmianę nawyków żywieniowych, co nawet w późnym wieku może być cenne dla ich zdrowia i życia. Pomyśl więc o sobie: jesteś młodą osobą, wszelkie zmiany wprowadzające pozytywne skutki zdrowotne będą dla Ciebie bardzo, bardzo cenne.

Od czego zacząć wprowadzać w swój styl życia racjonalne odżywianie?

Przyjrzyj się piramidzie zdrowego żywienia. Składa się ona z kilku stopni, na których pokazane są różne produkty, obok niej napisane jest ile ich porcji powinno się znaleźć w codziennej diecie. Podstawę piramidy stanowią produkty zbożowe, powinno się ich spożywać 5 porcji dziennie. Ich głównym elementem są węglowodany złożone, czyli takie, które nie zostały przetworzone w przetwórstwie, zawierają dużo błonnika pokarmowego, są dobrym źródłem witamin z grupy B oraz witaminy E, ponadto zawierają żelazo, cynk, potas, miedź oraz fosfor. Produkty zbożowe powinny znaleźć się w KAŻDYM posiłku w ciągu dnia. Kolejnym stopniem piramidy są warzywa, są produktem który możemy spożywać bez ograniczeń. Dziennie zalecane jest spożywanie minimum 400 g warzyw. Są cennym źródłem błonnika pokarmowego oraz witamin C i β -karotenu, które są ważne dla zachowania urody oraz młodego wyglądu przez długi czas.

Ponadto zawierają kwas foliowy, sód oraz magnez. Na 3 stopniu znajdują się owoce. Podobnie jak warzywa są źródłem błonnika i witamin oraz składników mineralnych. Dziennie zaleca się spożycie 2 – 3 owoców, szczególnie na śniadanie, gdyż są źródłem cukrów, które dostarczą energii na resztę dnia. Kolejne są produkty mleczne. Mleko oraz jego przetwory są źródłem wapnia, witam A,D,E oraz K. Spożywanie ich jest niezbędne do zachowania prawidłowej masy kostnej oraz zdrowych zębów. Na przedostatnim stopniu piramidy znajdują się produkty białkowe, takie jak mięso, ryby lub rośliny strączkowe, które stanowią budulec dla naszego organizmu, będą z nich korzystać zarówno mięśnie jak i narządy. Na samym szczycie znajdują się oleje. Szczególnie ważne są oleje roślinne, ponieważ zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe – omega 3, które niezbędne są do prawidłowej pracy układu nerwowego, krwionośnego oraz wykazują działanie antynowotworowe.

Wiesz już, ile czego trzeba spożywać dziennie aby żywić się racjonalnie, ale jak skomponować to w prawidłowych proporcjach w ciągu dnia? Warto postępować według powiedzenia, że należy jeść śniadanie jak król, obiad jak kupiec a kolację jak żebrak. Istnieje prosty schemat, jak prawidłowo skomponować posiłek:

- **Śniadanie** powinno składać się z produktu białkowego (np. mięso, jajko, ryba, rośliny strączkowe), nabiału (np. mleko, ser, twaróg, maślanka, kefir, jogurt), produktu zbożowego (np. płatki, chleb, bułka), warzywa / owocu oraz napoju;
- **II śniadanie** nie musi być pełnowartościowe, może składać się głównie z produktu węglowodanowego (np. kromka chleba, makaron, baton zbożowy) lub nabiału (np. twarożek);
- **Obiad** powinien składać się z dwóch dań, na pierwsze należy zjeść zupę, na drugie powinien znaleźć się produkt białkowy (np. ryba, mięso, rośliny strączkowe), węglowodany (np. ryż, ziemniaki, kasza, makaron), warzywa (surowe, w postaci sałatki, gotowane, pieczone) oraz napój;
- **Podwieczorek** podobnie jak II śniadanie, może być mniejszym posiłkiem, popularnie spożywany na słodko, jednak nie jest to regułą;

- **Kolacja** podobnie jak śniadanie powinna się składać z produktu zbożowego, białkowego, nabiału, warzywa oraz napoju. Warto by kolacja była wysokobiałkowa i niskowęglowodanowa.

Nie musisz spożywać pięciu posiłków w ciągu dnia, choć będzie to najzdrowsza opcja. Jeśli spożywasz choć 3, które są pełnowartościowe to z pewnością Twój organizm na tym skorzysta.

W trakcie dnia pamiętaj o dostarczaniu sobie płynów, ważne jest aby wypijać ich około 2l. Szczególnie zalecane są wody mineralne, które poza nawodnieniem dostarczą Ci cennych minerałów.

Pamiętaj, że dieta ma sprawiać Ci przyjemność! Nie można ograniczać jedzenia jedynie do funkcji niezbędnego paliwa. W Internecie oraz w książkach mnóstwo jest rewelacyjnych przepisów dzięki którym można wyczarować niesamowite posiłki, które będą zarówno smaczne, ładne jak i zdrowe, a ich odkrywanie może stać się Twoją nową pasją.

KALORIE - CO TO WŁAŚCIWIE JEST?

Czy wiesz czym są kilokalorie? Wielu ludziom kojarzą się one z dziwnymi i złymi składnikami pożywienia, które powodują tycie. W rzeczywistości nie są to kalorie, a kilokalorie - jest to wyrażenie, które określa, ile energii przyjmimy po spożyciu danego produktu. Zagłębiając się bardziej w fizjologię kilokaloria, to ilość ciepła, która jest potrzebna do podgrzania temperatury wody o 1 stopień Celsjusza.

W różnych produktach występuje określona ilość kilokalorii, w 1 g białka 4 kcal, w 1 g węglowodanów również 4 kcal, zaś w 1 g tłuszczów 9 kcal. 1 g alkoholu dostarcza 7 kcal. W prawidłowo skomponowanym jadłospisie powinno się znaleźć 13 % energii pochodzącej z białka, 50-57 % z węglowodanów oraz 30% z tłuszczu. Mając tą wiedzę, bez problemu możesz wyliczyć sobie, ile jakiego składnika pokarmowego powinnaś

spożywać. Istnieje wiele wzorów wskazujących, w jaki sposób określić swoje zapotrzebowanie kaloryczne.

Istnieją dwa rodzaje energii, których potrzebujesz, aby Twój organizm funkcjonował prawidłowo: energia swobodna oraz energia cieplna. Pierwsza - wykorzystywana jest w procesach zachodzących w organizmie, do skurczu mięśni oraz do transportu metabolitów przez błony komórkowe. Energia cieplna potrzebna jest Ci do ciągłych zmian, związanych z przepływem ciepła z organizmu do otoczenia. Organizm musi utrzymywać stałą temperaturę ciała, dodatkowo musi ona być wyższa niż ta, panująca na zewnątrz. Podczas rozpadu (katabolizmu) w organizmie związków wielkocząsteczkowych, takich jak białka, triacyloglicerole czy glikogen rozerwaniu ulegają wiązania łączące podstawowe elementy tych składników, w kolejnym etapie elementy te ulegają utlenieniu. Podczas etapu wcześniejszego powstaje ciepło, które jest potrzebne do utrzymania stałej temperatury ciała. Z kolei energia, która powstaje w procesach utlenienia, wykorzystywana jest zarówno do ogrzania ciała, jak i do energii swobodnej.

Pamiętaj, że energia nie jest Ci potrzebna tylko po to, by podejmować się większej aktywności fizycznej czy do intensywnej pracy umysłowej. Istnieje pojęcie podstawowej przemiany materii. W skrócie jest to zapotrzebowanie energetyczne organizmu na podstawowe procesy życiowe, takie jak oddychanie, sprawne działanie narządów czy przemiana składników pokarmowych. Aby obliczyć swoją podstawową przemianę materii należy posłużyć się wzorem zaproponowanym przez Światową Organizację Zdrowia (WHO)

Dla kobiet:

- w wieku 18 – 30 lat: $(0,0621 \times \text{aktualna masa ciała w kg} + 2,0357) \times 240 \text{ kcal / dobę}$
- w wieku 31 – 60 lat: $(0,0342 \times \text{aktualna masa ciała w kg} + 3,5377) \times 240 \text{ kcal / dobę}$

Dla mężczyzn:

- w wieku 18 – 30 lat: $(0,0630 \times \text{aktualna masa ciała w kg} + 2,8957) \times 240 \text{ kcal / dobę}$

- w wieku 18 – 30 lat: $(0,0484 \times \text{aktualna masa ciała w kg} + 3,6534) \times 240 \text{ kcal / dobę}$

Następnie uwzględniając swoją aktywność fizyczną możemy się dowiedzieć, ile energii potrzebujemy spożyć aby zaspokoić całkowitą przemianę materii (taką która uwzględnia też codzienną aktywność fizyczną).

Uzyskany wynik PPM mnożymy przez odpowiednią wartość w zależności od aktywności fizycznej

- 1,3 – niska aktywność fizyczna
- 1,5 – średnia aktywność fizyczna
- 1,7 – wysoka aktywność fizyczna

Czy wiesz, co dzieje się w Twoim organizmie, kiedy nie dostarczasz mu wystarczającej ilości energii?

Na początku działanie ciepłotwórcze pożywienia zaczyna być niższe, następnie obniża się podstawowa przemiana materii (i to już w pierwszym tygodniu niedożywienia!), kolejno zmniejsza się aktywność fizyczna, ponieważ organizm chce zaoszczędzić energię, którą zużyłby na procesy pracy mięśni. Kiedy organizm traci tkankę tłuszczową, łatwiej może być przechłodzony, co potęguje drżenie ciała, mające za zadanie wytworzenie energii potrzebnej do ogrzania. Organizm „przestawia” się na zużywanie mniejszej ilości energii potrzebnej mu do przeżycia i pozostaje na tym poziomie. Jest to wytłumaczeniem występowania efektu „jo –jo” po stosowaniu diet głodówkowych. W przypadku dużej głodówki, kiedy organizm nie otrzymuje w ogóle pożywienia, zmiany są jeszcze większe. Obniża się stężenie glukozy, wzrasta poziom insuliny, organizm zaczyna zwiększać ilość przemian katabolicznych i zużywa zapasy, które miał zgromadzone. Energia wykorzystywana jest z tłuszczu. Po kilku dniach mięśnie nie żywią się już glukozą a kwasami tłuszczowymi. Również mózg po pewnym czasie zaczyna żywić się związkami ketonowymi. Pomimo początkowego „radzenia sobie” organizmu, po kolejnych dniach głodówki pojawia się kwasica metaboliczna, prowadząca nawet do zagrożenia życia.

A po co dostarczać sobie energię regularnie? Dlaczego nie można okresowo stosować głodówek?

Wyjaśnia to wcześniejszy akapit: podczas głodzenia ulega obniżeniu przemiana materii, dla której nowy, niższy poziom, staje się normalnym, wystarczającym do podtrzymania życia. Kiedy znowu zaczynamy jeść tak, jak wcześniej, występuje gwałtowne przybieranie na masie ciała, gdyż organizm nie jest w stanie wykorzystać całej energii, jakiej mu dostarczamy. Ale spokojnie, jeśli głodówki nie są Ci obce, można zdrowo i bez skutków ubocznych przyzwyczajać swój organizm do większej ilości energii. Należy to tylko robić stopniowo i racjonalnie, najlepiej pod okiem dobrego dietetyka.

Jak sam(a) widzisz organizm aby działał sprawnie potrzebuje energii! Ważne, aby posiłki były gęste odżywczo, czyli zawierały maksymalnie dużą wartość odżywczą. Kilokaloria nie jest równa kilokalorii! Spożywając 2000 kcal możemy niejednokrotnie gorzej pokryć zapotrzebowanie na składniki odżywcze niż spożywając ich 1800 kcal. Niezwykle istotne jest odpowiednie zbilansowanie posiłku oraz zwracanie uwagi na to, co się je. Nie ma więc potrzeby pomijania czy ograniczania sobie jedzenia. Ważne jest, aby jeść racjonalnie i z głową, a wtedy mamy pewność dobrego samopoczucia, zdrowia oraz zgrabnej sylwetki, nie mówiąc już o przyjemności płynącej z przygotowywania i spożywania atrakcyjnych oraz odżywczych posiłków.

Na podstawie:

red. J. Gawędzki, L. Hryniewiecki „Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu” pod, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008

Zahorska-Markiewicz B., „Kontrowersje wokół diet”, Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii, 2005, tom1, nr1, s. 9-14

WPŁYW NIEDOBORÓW SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH NA ZDROWIE PSYCHICZNE

Pewnie pamiętasz z lekcji biologii podziały składników pokarmowych i ich funkcje w organizmie. Białka, tłuszcze, cukry, sole mineralne, witaminy. Budują, dają energię,

regulują itp. Ich odpowiednia ilość jest konieczna dla utrzymania zdrowia. Może przekaz wtedy nie wydawał Ci się specjalnie ciekawy, jednak dotyczył Ciebie, Twojego ciała, Twojego życia i jego jakości. Teraz być może czujesz, że temat ten dotyczy Cię bardziej. Możliwe, że zaczynasz dostrzegać lub już od dawna dostrzegasz u siebie skutki niedoborów składników odżywczych. Uczucie zimna, wypadanie włosów, problemy z cerą? To tylko kilka przykładów. Problem dotyczy nie tylko zdrowia fizycznego, ale także zdrowia psychicznego. Podczas choroby zapewne wielokrotnie doświadczałeś(aś) stanu, gdy wszystko wydawało się bez sensu. Jesteś zmęczony(a), przygnębiony(a), Twoje samopoczucie jest mocno obniżone, brakuje Ci chęci do działania? To objawy depresji, która bardzo często współwystępuje z zaburzeniami odżywiania.

Z talerza do głowy?

Odpowiednio jedząc, codziennie troszczysz się także o psychikę. Wiele badaczy sugeruje wpływ sposobu odżywiania na powstawanie zaburzeń psychicznych. Zaburzenia odżywiania to wynik wielu zależności (czynniki biologiczne, społeczne, psychologiczne). Dieta w każdej chorobie powinna być brana pod uwagę. Pożywienie ma duży wpływ na Twoje zachowanie dlatego, że oddziałuje na strukturę i funkcje mózgu. Jeśli nie dostarczysz organizmowi odpowiednich składników z pożywieniem lub będą one podane w nieadekwatnych proporcjach, nie będziesz w stanie wytworzyć z nich właściwych substancji w zadawalającej ilości dla funkcjonowania Twojego mózgu. Tak się dzieje np. przy niedoborach kwasu foliowego i witamin z grupy B: B6, B12, co skutkuje zaburzeniem szlaków biochemicznych takich neuroprzekaźników, jak np. serotonina czy dopamina, które mają podstawowe znaczenie dla naszego nastroju. (Jeśli w organizmie nie będzie witaminy B2, czyli ryboflawiny, to już w ciągu półtora miesiąca odczujesz pierwsze objawy depresji). Gdy produkcja serotoniny zostanie skrajnie zaburzona, może dojść do poważnych problemów emocjonalnych. Podstawowe objawy to długotrwały spadek nastroju, przewlekły smutek, niezależnie od okoliczności, brak apetytu, ale i objadanie się (szczególnie słodyczami), brak chęci do życia, wahania nastroju (od euforii do rozpacz) niezrozumiałe dla Ciebie jak i dla otoczenia.

Doceń ryby i Omega-3

Na pewno słyszałe(a)ś o społeczeństwach słynących z dobrego zdrowia. Powiązania pomiędzy dietą społeczeństw, a funkcjonowaniem ludzkiego mózgu oraz stanem psychicznym człowieka i jego zachowaniem są znane i wciąż badane. Społeczeństwa, w których spożycie nienasyconych kwasów omega-3 w diecie jest wysokie wykazują znacznie niższe wskaźniki zachorowalności na depresję. (Kwasy omega-3 stanowią znaczny składnik osłonek mielinowych neuronów czyli 60% naszego mózgu). W Japonii, Tajlandii, na Tajwanie, w Hong Kongu, zapadalność na np. depresje sezonowe jest nieoczekiwanie niska w porównaniu do Europy czy USA, gdzie przeważa w konsumpcji żywność wysoce przetworzona, bogata w węglowodany, białko zawierające duże ilości metioniny (Lee i wsp. 1998). Japończycy, którzy mają światowy rekord w spożyciu ryb (blisko 64 kg rocznie na osobę), mogą się pochwalić najmniejszym wskaźnikiem występowania depresji – zaledwie 0,12%. U Nowozelandczyków, jedzących tylko nieco ponad 11 kg ryb na osobę, depresja występuje z częstością 5,8%, a więc jest pięćdziesięciokrotnie częstsza niż u Japończyków, w Polsce – ponad 10 kg na osobę – depresja ok. 11% (Timonen i wsp. 2004). Negatywne skutki w psychice może powodować też brak żelaza (jego głównym źródłem jest mięso). Jego deficyt zwykle kończy się anemią, która z kolei prowadzi do zmęczenia, ospałości, osłabienia koncentracji. (Witamina C poprawia bilans żelaza). Selen z kolei jest niezbędny przy wytwarzaniu tyroksyny, hormonu, który reguluje nasze nastroje. Jeszcze inne witaminy, np. witamina D oraz takie mikroelementy jak: cynk, chrom, bor mają swój istotny udział w biochemii neuroprzekaźników. Nad ich wpływem na nastrój prowadzone są dalsze badania.

„Zmień dietę, zmień umysł”

W Rotherham, w Wielkiej Brytanii, prowadzony jest pionierski program łączący kwestie żywieniowe i zdrowia psychicznego. Pacjenci z problemami psychicznymi z którymi tam pracowano, mieli zazwyczaj fatalną dietę. Dietetyczka relacjonowała, że zazwyczaj znajdowało się w niej dużo mrożonek, przekąsek, dań na wynos, batoników czekoladowych, chipsów, a także około 2 litrów Coli dziennie. Przyjmowali w ten sposób dużo cukru, za to bardzo wielu z nich spożywało tylko jedną porcję warzyw lub owoców dziennie lub w ogóle. Terapia w tym programie obejmuje koncentrację na

zdrowej diecie. Podaje się kwasy tłuszczowe omega-3 i multiwitaminy. Niezdrowe jedzenie z fast foodów zastępowane jest tłustymi rybami, zielonymi warzywami liściastymi, z racji zawartego w nich kwasu foliowego, brazylijskimi orzechami dla selenu i posiłkami bogatymi w tryptofan. Niektórzy pacjenci, odrzucający kurację farmakologiczną, zgadzają się na terapię dietą. Większość z nich zauważa poprawę swojej kondycji psychicznej i przyływ energii. Psychiatrzy dostrzegają wielką różnicę w stanie swoich pacjentów.

„Niech żywność będzie twoim lekiem a lek żywnością”

Zastanów się nad zdaniem Hipokratesa sprzed 2,5 tysiąca lat: *„Niech żywność będzie twoim lekiem a lek żywnością”*. Opuszczając posiłki, eliminując tłuszcze z diety czy też objadając się i wymiotując, zaburzasz równowagę organizmu. Tak naprawdę szkodzisz sobie bardziej niż myślisz. Jeśli zdrowie psychiczne jest osłabione, trudniej znaleźć siłę, motywację do osiągania swoich celów zdrowotnych. W przygnębieniu i stresie jesteś słabszy(a). Jedzeniem lub niejedzeniem próbujesz ten nastrój poprawić i tkwisz w mechanizmie błędnego koła. Przecież Twoje ciało, Twój umysł mają Ci służyć. Twoje ciało i Twój umysł to TY. Wprowadzenie niektórych produktów może Ci się wydać się bardzo trudne. Jeśli jesz bardzo mało, żołądek może się buntować. To minie. Spożywanie tłuszczu może jeszcze jakiś czas będzie budzić Twój niepokój, w końcu wiele jedzenia właśnie przez niego było lub wciąż jest na liście zakazanych produktów (np. orzechy). Niepotrzebnie. Na początek możesz pod opieką lekarza lub dobrego dietetyka przyjmować suplementy diety, należy jednak dążyć do tego by dostarczać potrzebne składniki z jedzenia. Ważne by było urozmaicone, świeże i dobrej jakości. Może w momentach „zdrowszych”, w tzw. „lepszych dniach”, kiedy motywacja jest zwiększona, zaczniesz świadomie sięgać po żywność „antydepresyjną”?*. Wtedy proces zdrowienia będzie przebiegał szybciej. Powodzenia!

**Jedzenie bogate w pojawiające się w artykule składniki odżywcze :*

- *do najbogatszych źródeł B6 należą ryby, mięso, ziemniaki i inne warzywa skrobiowe, niektóre owoce (np. banany);*

- *do źródeł witaminy B12 w pożywieniu człowieka należą produkty mięsne, ryby, drób, jajka, mleko i jego przetwory. Często wzbogacane są tą witaminą płatki śniadaniowe;*
- *kwask foliowy znajduje się w liściastych warzywach, głównie w szpinaku, także w sałacie, kapuście, brokułach, szparagach, kalafiorze, brukselce, a w mniejszych ilościach w pomidorach, grochu, fasoli, soczewicy, soi, burakach, orzechach, słoneczniku, drożdżach piwnych, wątrobie, żółtku jaj, pszenicy, pomarańczach, bananach i awokado;*
- *Omega-3 znajdują się w rybach, skorupiakach, tofu, migdałach, orzechach włoskich, jak również w niektórych olejach roślinnych, takich jak olej lniany, arachidowy i rzepakowy;*
- *najbogatszym naturalnym źródłem witaminy D jest tran i mleko. W dalszej kolejności ryby (szczególnie te tłuste), mięso (szczególnie wątróbka), jajka, przetwory mleczne;*
- *bogatym źródłem selenu są np. orzechy brazylijskie oraz ryby;*
- *chrom: brokuły, orzechy, grzyby, ostrygi, ziarna, drożdże, jęczmień;*
- *pokarmy bogate w cynk to pestki dyni, indyk, wątróbka cielęca lub ostrygi;*
- *bor występuje w owocach, np.; jabłkach, gruszkach, rodzynkach a także warzywach strączkowych, soi, orzechach, migdałach i w miodzie.*

JEDZENIE W TOWARZYSTWIE

Jedną z najbardziej stresujących sytuacji jest jedzenie w towarzystwie innych osób. Nawet jeśli wracasz do zdrowia i towarzystwo przy posiłkach nie wiąże się już z komentarzami na temat tego co zostawiasz na talerzu, obecność kogoś przy stole może być nie lada wyzwaniem. W takich sytuacjach możesz odczuwać wstyd, zakłopotanie a nawet poczucie winy. Zastanów się, co kryje się pod tymi emocjami: wstyd może być związany z obawą przed oceną, zakłopotanie z jawnym zaspokajaniem potrzeb swojego ciała, poczucie winy może być konsekwencją sprzeciwu wobec tego co podpowiadają zaburzone myśli. To tylko kilka spośród wielu możliwych wyjaśnień.

Szczególnie intensywne uczucia mogą wzbudzać w Tobie okazje nierozzerwalnie związane z dużą ilością jedzenia: urodziny, Święta czy inne okazje rodzinne, gdy niejako w planie dnia zawarte jest uczucie przejedzenia powodujące dyskomfort. Potrawy sycą

oczy, kubki smakowe dopominają się o degustację, babcia namawia na dokładkę... jak w tym wszystkim przysłowiowo nie zwariować? To zależy od tego, co w całej sytuacji niepokoi Cię najbardziej.

Czy są to:

- Oczekiwania innych wobec Ciebie
- Sam widok ilości jedzenia
- Konieczność wyboru
- Poczucie, że się ograniczasz
- Uczucie pełnego żołądka
- Myśli o przytyciu i kaloriach

Dla każdego z tych problemów można znaleźć rozwiązanie. Na pewno masz kilka pomysłów, możesz włączyć w burzę mózgów innych ludzi – rodziców, przyjaciół; zapytać jak oni, zdrowi, radzą sobie z tymi wyzwaniami. Przygotuj zawczasu podręczny zestaw dla odreagowania stresu – mogą to być książka i torebka herbaty, film, spacer na świeżym powietrzu, a nawet sen. Ważne, by środki te były łatwo dostępne i co najważniejsze, pomagały zamiast szkodzić.

AKCEPTACJA ZAKAZANYCH PRODUKTÓW

Często w trakcie choroby pojawia się wewnętrzny głos, mówiący: "Tego nie możesz zjeść, to nie dla Ciebie, po tym przytyjesz". Może przy tym pojawić się obawa, która uniemożliwi Ci sięgnięcie po określone produkty. U wielu osób występuje przekonanie, że nie będą mogli przestać jeść. Nie musisz czuć się zobowiązany(a)y, żeby przełamywać ten lęk - to tylko i wyłącznie Twoja decyzja.

Spróbuj się zastanowić, jakiego produktu sobie zakazał(aś)eś? Czy pamiętasz okoliczności, w jakich to się stało (miejsce, czas)? Jakie myśli Ci wtedy towarzyszyły?

Jeśli chcesz pozbyć się tego wewnętrznego zakazu, możesz spróbować metody małych kroczków- zaczynając od małych kęsów, aż do normalnych porcji. Pamiętaj- niepowodzenie to nie porażka, a kolejny ważny krok!

O WYMIOTACH I ŚRODKACH PRZECZYSZCZAJĄCYCH

Jeśli cierpisz na bulimie, nieobce Ci są tzw. zachowania kompensacyjne. Najbardziej powszechnym zachowaniem kompensacyjnym jest prowokowanie wymiotów. Inne to restrykcyjna dieta pomiędzy epizodami objadania się, stosowanie leków „odchudzających”, odwadniających, przeczyszczających, lewatyw, intensywny wysiłek fizyczny. Myślisz, że to cena za utrzymanie figury i chociaż nie lubisz się za to, nie chcesz tego robić, to coś wciąż nie pozwala Ci przestać. Musisz jednak wiedzieć, że zachowania te nie są obojętne dla Twojego zdrowia. Domyślam się, że sporo na ten temat wiesz, prawdopodobnie jednak stosujesz racjonalizację i usprawiedliwienia, co jest typowe dla tej choroby. Wydaje Ci się, że inni chorzy są może narażeni na powikłania, konsekwencje, ale akurat nie Ty. Nie chodzi o to, żeby Cię teraz straszyć. Zachęcam jednak do zapoznania się z poniższymi informacjami.

Wśród skutków zachowań kompensacyjnych najczęściej spotykane to :

a) związane z wymiotowaniem:

wtórna hipokaliemia (stężenie potasu w surowicy krwi mniejsze niż 3,6 mmol/l), hipowolemia (stan, w którym w łożysku naczyniowym znajduje się zbyt mała ilość płynu - krwi - do jego pojemności, tym samym nie zapewnia wystarczających warunków do funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego), zasadowica metaboliczna z hiperchloremią (nagromadzenie we krwi nadmiaru zasad w wyniku znacznej utraty kwaśnego soku żołądkowego oraz nadmiar chloru we krwi związany z odwodnieniem), hiperaldostrenizm (nadczynność kory nadnerczy).

b) związane (poza wymiotowaniem) ze stosowaniem środków przeczyszczających hipokaliemią, nefropatią hipokaliemiczną z zaburzeniami zagęszczania moczu (zaburzenia nerkowe), kwasica metaboliczna z pozornie prawidłowym poziomem potasu, alkaloza hipochloremiczna, hipomagnezemia (obniżony poziom magnezu).

Stosując wymioty i środki mające według Ciebie pomóc w utrzymaniu wagi jesteś narażony(a) na przykre komplikacje. Biegunki Cię osłabiają, możesz obserwować po nich spadek masy ciała, co zapewne cię cieszy, jednak w dużej mierze to odwodnienie. Pojawia się obrzęk ślinianek przyusznych, może zdarzyć się zapalne powiększenie trzustki, z czasem prawdopodobne jest, że pojawią się nadżerki w przełyku i w żołądku, nadżerki tylnej ściany gardła. Możesz zacząć odczuwać ból w zakresie nerwu twarzowego, zmieni Ci się głos na chrypliwy, pojawią się choroby dziąseł, obrzęk kończyn dolnych, duszności, zaburzenia rytmu serca, słabe tętno, spadek ciśnienia tętniczego. Objawami typowymi mogą być też: rozdęcie brzucha, niedrożność jelit, nagłe rozszerzenie żołądka, neuropatie, objawy psychoorganiczne, zaburzenia świadomości, wzmożone pragnienie, zwiększona produkcja moczu, miopatia, napady drgawkowe, kurcze mięśniowe i zaburzenia miesiączkowania, obrażenia na grzbietach dłoni.

Nie brzmi to zbyt ciekawie, prawda? Skutków fizycznych nie da się oddzielić od psychicznych. Ciało i umysł są niepodzielone. Wymiotowanie i stosowanie środków przeczyszczających powoduje, że masz poczucie winy i wstydzisz się siebie, przestajesz się lubić, coraz mniej jest Cię w życiu towarzyskim, wybierasz samotność. Masz już tego dosyć? Rozwiązania istnieją. Jest wiele osób, które sobie poradziły. Ty też możesz wyzdrowieć!

Mimo to nie potrafię przestać...

Może Ci się wydawać, że wymiotowanie lub stosowanie środków przeczyszczających po posiłku pomoże Ci zrzucić kilogramy. Warto dokonać rozróżnienia na dwa typy "obżarstwa". Osoby z bulimią niekiedy faktycznie spożywają większe ilości niż większość ludzi w podobnej sytuacji. Z kolei w przypadku anoreksji pojęcie

“objadania się” jest subiektywne - czasem nawet zjedzenie kanapki bywa uznane za niedopuszczalne obżarstwo, co z kolei przez większość zostało by nazwane “posiłkiem”.

Zapewne wiesz, jakie są konsekwencje przeczyszczania. Doskonale Cię rozumiem- sama zdawałam sobie z tego sprawę, nie mogąc jednocześnie przestać tego robić i czując wewnętrzny przymus. Ulgę przynosiło mi leżenie na zimnych płytkach w łazience. Gdy myślę o tym, zamykam oczy i widzę siebie, uparcie twierdzącą: “To już ostatni raz, to tak strasznie boli”. Teraz Ty zamknij oczy i spróbuj sobie wyobrazić możliwie najgorszy scenariusz: co stałoby się, gdybym nie przeczyściła się? Możesz spróbować też to opisać czy wyrazić poprzez rysunek. Miej na uwadze fakt, że możesz czuć się bezpieczna, wykonując takie ćwiczenie - nasze myśli nie są faktami, a poprzez wizualizację możesz sprawdzić swoje odczucia bez potrzeby wchodzenia w realną sytuację.

Bardzo trudno jest od razu zaprzestać przeczyszczania się i powiedzieć: “nie, już tego nigdy więcej nie zrobię”. Warto zacząć metodą małych kroków: “Zwykle wypijam herbatkę z 3 torebek, dziś wypiję z dwóch”.

Ćwiczenie

Wypisz produkty, które wywołują w Tobie potrzebę oczyszczenia się. Zastanów się, dlaczego tak się dzieje?

Spróbuj zjeść jeden z tych produktów i obserwować swoje uczucia w trakcie sięgania po niego, przeżuwania, połykania. Pomyśl o emocjach wewnątrz swojego ciała. Obserwuj siebie

Na podstawie:

Wolska M.: Zaburzenia odżywiania się w perspektywie kulturowej i społecznej [W]: Anoreksja i bulimia psychiczna. Józefik B. (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999, 104-115.

AUTODESTRUKCJA

To ja – Twoje ciało. To bolało. Ukarło mnie. Za co? Proszę, przestań mnie ranić.

Akty samoagresywne stanowią zachowania jawne, obserwowane i świadome dla podejmującego je podmiotu. Wszystkie one ujmują autoagresywność jako rodzaj samokarania. Zachowania te pełnią tutaj różne funkcje, ale ostatecznie spowodowane zostają do powodowania potencjalnej i doraźnej szkody jednostki. Autodestruktywność to termin stosowany zazwyczaj wobec zachowań powodujących fizyczne uszkodzenie ciała, zagrożenie życia lub wobec działań podejmowanych w intencji wywoływania takich następstw¹. (...)

Czy jesteś gotow(a) już na to, aby poradzić sobie z tym problemem?

Pamiętaj: Ilekroć jesteś skłonn(a) skrzywdzić siebie, zadaj sobie pytanie: *co chcę przez ten akt osiągnąć*. Wtedy możesz zacząć szukać zaradczych sposobów, aby pokazać i osiągnąć ten cel

w sposób bardziej wyraźny i umiejętny, nieniszczący sam(ej)go siebie. Spójrz na zegarek i powiedz sobie, że masz 15 minut, aby się powstrzymać od tego. Spróbuj skoncentrować myśli na czynności, która sprawia Ci największą radość. Wyjście nr 2: znajdź sobie szybko jakieś pożyteczne zajęcie. Idź na spacer, zadzwoń do kogoś. Staraj się w jakiś sposób odszukać zewnętrzne ujęcie dla napięcia kumulującego się w Tobie, ale nie raniąc przy tym siebie. Jeśli po 15-minutach nadal czujesz to samo, to postaraj się grać ze sobą dalej. Może kolejne 15 minut pomoże? Im dłużej będziesz odwlekać dokonanie aktu autoagresywnego, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że do niego dojdzie. Jeśli Ci się udało, to pogratuluj sobie. Udało się! Tak, tak TO WŁAŚNIE TOBIE SIĘ DZISIAJ UDAŁO! Nie mi, nie jemu, TYLKO TOBIE! Możesz być z siebie DUMNA/Y.

Już wiesz, że jesteś w stanie nad tym zapanować. Nawet jeśli nie zawsze Ci to wyjdzie, to nie przejmuj się. Ważne jest, że próbujesz i starasz się tego dokonać tego ze wszystkich sił. Już samo odroczenie aktu w czasie jest jakimś osiągnięciem. Przede

wszystkim musisz podjąć decyzję o zaprzestaniu dokonywania samookaleczeń czy innych aktów autodestruktywnych i zacząć sobie powtarzać: chcę przestać krzywdzić siebie!

Co jest tutaj istotne? Jeśli już dojrzał(aś)eś do tej decyzji, to zdobądź się na gruntowne sprzątnięcie swojej przestrzeni, co oznacza w tym wypadku usunięcie z najbliższego otoczenia, wszelkich przedmiotów, które wykorzystywał(aś)eś w aktach samookaleczenia. Jeśli używasz żyletek, to pozbądź się ich wszystkich. Tych zapasowych, schowanych głęboko w kącie też. Nie ma już dla nich w Twoim życiu miejsca. Kolejną rzeczą jest monitorowanie swoich zachowań i odczuć. Postaraj się zaobserwować i zanotować momenty oraz myśli, w których odczuwasz największą chęć samookaleczenia siebie. Pewne zachowania, ciągną za sobą myśli, co skutkuje odczuwaniem określonych doznań i uczuć, z którymi nie potrafisz sobie poradzić. Istotną funkcję stanowi też sytuacja czy środowisko. Jeśli uda Ci się zaobserwować, że w pewnych miejscach chęć do dokonania aktu maksymalizuje się, to postaraj się unikać tych lokalizacji. Dodatkowo istotne jest, aby zmniejszyć poczucie izolacji i wyobcowania, ponieważ chęć samookaleczenia często wynika z tych odczuć. Większość ludzi rani siebie, gdy za długo przebywają sami. Dlatego w miarę możliwości staraj się, nawet czasami na siłę, kreować sytuacje, kiedy przebywasz wśród ludzi, nawet pozornie. Masz ochotę poczytać książkę? To świetnie. Zamiast siedzieć i robić to w domu, idź do parku. A jeśli pogoda nie dopisuje, to idź do czytelní. Nawet pójscie gdzieś na kawę i czytanie książki w kawiarni zaowocuje mniejszym odczuciem izolacji i osamotnienia. Staraj się mieć oraz budować jak największą sieć wsparcia, w skład której może wchodzić ktokolwiek pomocny w sytuacji kryzysu: rodzina, przyjaciele, sąsiedzi. Dla Ciebie ważne jest, żeby ktoś był.

Kolejnym ważnym aspektem jest zatrzymanie lub zmiana Twoich negatywnych myśli. Istnieją dwa sposoby zmiany sposobu myślenia:

1. Identyfikacja myśli
2. Przeformułowanie myśli

W pierwszym przypadku rzecz rozbiega się o umiejętność zidentyfikowania niechcianych myśli oraz mocnego zaparcia się w sobie, poprzez wypowiedanie słowa STOP. W drugim

procesie istotna jest praca nad wytrenowaniem techniki zmiany negatywnych myśli na pozytywne.

Ćwiczenie 2

Zamień negatywne myśli na pozytywne:

- *Jestem beznadziejna, znowu się zraniłam -> Zrobiłam to, co musiałam zrobić w tym momencie -> Miejsce na Twoją propozycję: ...*
- *To będzie dla mnie trudne, aby poradzić sobie z tym wszystkim -> Stawię czoło temu wyzwaniu -> Miejsce na twoją propozycję: ...*
- *Muszę zachować swój problem w tajemnicy -> To ode mnie zależy komu o tym powiem, a komu nie -> Miejsce na twoją propozycję: ...*

Niektóre z tych zmian w myśleniu mogą być subtelne, ale pozwalają na bardziej pozytywne i wyraźniejsze widzenie swoich zachowań w perspektywie samookaleczeń. Istotnym elementem tworzenia długoterminowych zmian w zachowaniu jest identyfikowanie oraz przekształcanie negatywnych wzorców myślowych.

Propozycje innych sposobów zaradczych:

- umiarkowane ćwiczenia fizyczne
- spacer
- spotkanie z bliską osobą
- rozmowa
- posłuchanie ulubionej piosenki
- śpiew
- wszelkie formy artystyczne: malowanie, rysowanie
- pójście do kina
- pójście na zakupy
- inne...

Ćwiczenie 3

Do wyżej przytoczonych propozycji dopisz swoje. Zastanów się co sprawia Ci radość i co w momentach kryzysowych może Ci pomóc. Uzupełnij tabelkę poniżej. Możesz ją przerysować na kolorową kartkę papieru i wtedy dopiero uzupełnić. Miej ją zawsze przy sobie i spoglądaj, jeśli tylko zajdzie taka potrzeba.

Co sprawia mi radość?	Co może mi pomóc?	Do kogo się mogę zwrócić w momentach kryzysowych? Przydatne numery telefonu
		tel.
		tel.
		tel.

Algorytm pomocy

AAA -> chęć dokonania aktu samookaleczenia (innego aktu autodestruktywnego) -> zamykam oczy -> liczę do 15-stu -> próbuję zastanowić się, co wywołało u mnie ten stan -> powtarzam na okrągło w myślach lub na głos słowo: STOP -> próbuję przeformułować myśli -> znajduję argumenty uzasadniające, że nie chcę tego zrobić -> próbuję znaleźć inny sposób na ujście wewnętrznego odczuwanego napięcia.

Inną możliwością jest nauczenie się identyfikacji i wyrażania swoich uczuć. Sprowadza się to do znalezienia lepszych sposobów wyrażania lub regulowania swoich emocji, niż poprzez odwoływanie się do aktów autoagresywnych. Samookaleczenie w tym wypadku stanowi dla Ciebie znany sposób na wyrażanie i uwolnienie się od niechcianych emocji. Jest to Twój wyuczony mechanizm, po który sięgasz automatycznie w chwili odczuwania niechcianego napięcia. Dlatego w takich momentach nie jest ważne reagowanie impulsywne, tylko doprowadzenie to nazwania i przemyślenia odczuwanych przez Ciebie stanów.

Na podstawie:

¹ Suchańska A. (1998). Przejawy i uwarunkowania psychologiczne pośredniej autodestrukcyjności. Poznań: Wydawnictwo naukowe UAM.

NIE MA CZEGO ŻAŁOWAĆ

Myślenie o przeszłości może być trudne. Uczucia, które wówczas pojawiają się, nie zawsze są komfortowe. Negatywne myśli to samonapędzająca się spirala- przypominanie przykrych wydarzeń przywołuje kolejne i kolejne. Spróbuj ten ciąg przerwać czymś pozytywnym.

Czasu nie da się cofnąć- to nic odkrywczego; ale można wyciągać wnioski z przeszłości. Sama niejednokrotnie powracałam do lat, w których chorowałam. Pojawiały się łzy, żal z powodu “utraconych lat”. Czy rzeczywiście utraconych? Dla wielu osób choroba jest wykluczeniem z życia społecznego z powodu powtarzających się hospitalizacji, gwałtownych pogorszeń nastroju czy niechęci do kontaktu ze znajomymi. Jak jest w Twoim przypadku?

Z perspektywy lat zauważyłam, że dla mnie pomocne było niejako odcięcie się od przeszłości. Część starych ubrań sprzedawałam, oddawałam, wyrzuciłam. W przypiływie wielkiego smutku spaliłam pamiątnik. Zerwałam kontakty z dziewczynami, które poznałam na forach. Tym sposobem zostawiłam w tyle to, co było dla mnie tak bolesne.

Próbowałam wyciągnąć jakieś wnioski z tej sytuacji. Co choroba zmieniła w moim życiu? Co mi zabrała? Co mi dała? Bilans zysków i strat zakończył się wygraną plusów- czego i Tobie życzę.

OSTOJA RADOŚCI

Chciał(a)bym być szczęśliw(a)y... To standardowe i podstawowe pragnienie każdego człowieka, niezależnie od szerokości geograficznej, posiadanego statusu społecznego czy stanu zdrowia. Niestety tak, jak powszechna jest potrzeba bycia szczęśliwym, tak równie popularne jest obejmowanie stanowiska: *Moje życie jest do dupy i postanawiam narzekać dalej.*

A Ty - Jesteś szczęśliw(a)y?

Być może przygniecenie konsekwencjami zaburzeń odżywiania pozostawia w Twojej głowie miejsce wyłącznie na myśl typu: *Mnie już nic nie cieszy. Ja już niczego nie lubię*. Nie, nie bawimy się w grę: nigdy, zawsze, nic i wyłącznie. Na radość życiową składa się radość z najdrobniejszych codziennych rzeczy. Stań się dziś swoim własnym detektywem. Niczym Sherlock Holmes obserwuj każdy szczegół, dedukuj i wyciągaj wnioski. Może cieszą Cię pierwsze promienie wiosennego słońca? Może jest to uśmiech przyjaciela? A może rytuał porannego parzenia kawy? Prawdopodobnie zwykle nie dostrzegasz tej chwili błogostanu, ale to nie znaczy, że ona nie istnieje!

Poznaj swoje pasje, pragnienia i miłości. Tylko Ty wiesz, co naprawdę kochasz. Być może jest to majsterkowanie, przekazywanie posiadanej wiedzy czy projektowanie krzeseł. Rozwijaj własne zainteresowania, udoskonalać dane Ci talenty. Masz wrażenie, że nic Cię nie interesuje? Stań się poszukiwaczem własnego szczęścia. Może czas wrócić pamięcią do swoich pragnień z dzieciństwa? Zastanów się kogo i za co podziwiasz, kto Cię inspiruje. Gdybyś miał(a) milion dolarów, za możliwość czego dokonał(a)byś zapłaty? Może to, co robisz, ma szansę stać się Twoją pasją, tylko potrzebuje dostrzeżenia, pewnej obróbki i odejścia od rutyny? Próbuje, modyfikuj, a czasem po prostu odpuść - samo przyjdzie i to w najmniej oczekiwanym momencie. Całe życie stanie się dla Ciebie pasją, gdy będziesz robić to, co kochasz!

Nie żałuj uśmiechu. Żadne słowo nie zawiera w sobie tak potężnej siły. Szczery uśmiech jest niczym fontanna pozytywnej energii. Uśmiech nie tylko wpływa dodatnio na Twoje samopoczucie, ale też buduje pozytywną aurę w Twoim otoczeniu. Dziel się swoją radością! Uśmiechnij się do sprzedawczyni w sklepie, zapytaj współpracownika co u niego słychać, pogłaszcz psa sąsiada i powiedz dzień dobry... Choć czasem łatwiej będzie się po prostu smucić, nie żałuj sobie własnej śmiechoterapii.

Ćwiczenie 1

Znajdź odosobnione miejsce, usiądź wygodnie i na chwilę zamknij oczy. Oddychaj głęboko i staraj się doprowadzić organizm do stanu relaksu. Zatrzymaj jednak przez cały czas poważny wyraz twarzy. Potem szeroko się uśmiechnij i pozostań w takim stanie co

najmniej przez minutę. Pewnie zauważysz, że nawet wymuszony i sztuczny uśmiech poprawi Twoje samopoczucie!

Pamiętaj, że o poczuciu szczęścia nie decyduje uśmiech przyklejony do twarzy dwadzieścia cztery godziny na dobę. Na jego definicję składa się raczej pewna trudna do zidentyfikowania kompozycja wewnętrznego spokoju, radości, sensu istnienia. To pewność i wiara, że to jak żyjesz jest słuszne i prawidłowe, że jesteś we właściwym miejscu i we właściwym czasie. Dobro nie potrzebuje fajerwerków, dobro się zawsze wybroni. Oczywiście, że przyjdą chwile cudownego uskrzydlenia, w których będziesz przenosić góry i tryskać optymizmem. Przyjdą chwile "Wow, mogę wszystko, od dziś będzie inaczej!" Ciesz się nimi, ale pamiętaj, że one nie mają trwać wiecznie. Naucz się doceniać "zwyczajność". Miej także świadomość, że przyjdą dni pełne smutku - to normalne. Czasem musimy poczuć się gorzej, by dostrzec to, że jest nam dobrze. Przyjmij to z pokorą i akceptacją. W chwilach kryzysu warto jednak działać aktywnie. Gdy destrukcyjne myśli bombardują Cię ze wszystkich sił, gdy wewnętrzne napięcie jest nie do zniesienia lub gdy nie możesz wstać z upadku - nie czekaj biernie! Masz możliwości, by poczuć się lepiej. Korzystaj z nich!

Ćwiczenie 2

Stwórz listę rzeczy dodających Ci pozytywnej energii, powodujących ukojenie lub rozładowanie negatywnych emocji. Wypisz co najmniej dziesięć przykładów. Miej tę listę zawsze pod ręką i nie wahaj się jej użyć - dobrze wiesz, w których momentach. Czasem jakaś z nich nie pomoże lub nie będzie możliwa do realizacji w danej chwili. Nie poddawaj się wówczas tylko sięgnij po kolejne koło ratunkowe.

Przykłady:

- *Zadzwoń do przyjaciela (Nie rezygnuj gdy nie odbiera, przejdź do kolejnej pozycji z listy.)*
- *Obejrzyj ulubiony film (Może to być głupia komedia, wyciskacz łez lub film o woli walki - zdecyduj, czego w danej chwili potrzebujesz.)*
- *Pogłaszcz kota lub wyjdź z psem na spacer (Dla miłośników zwierząt - nic tak nie koi nerwów jak pomruk kota i nic nie daje tyle radości jak merdający ogon psa.)*

- *Posłuchaj konkretnej muzyki (Stwórz specjalnie wyselekcjonowaną listę przebojów, nagraj ją na MP3 i miej zawsze przy sobie - możesz skorzystać z tego praktycznie w dowolnej chwili i w każdym miejscu.)*
- *Sięgnij pamięcią do pozytywnych wspomnień (Może będzie to sytuacja z wakacyjnego wyjazdu, szalona randka albo odwiedziny przyjaciół...)*
- *Przeczytaj coś, co dodaje Ci sił (Może to być stworzony przez Ciebie zbiór cytatów, fragment Pisma Świętego - jeśli jesteś osobą wierzącą - czy ulubionej książki.)*

A teraz jeden z najważniejszych składników na drodze do radości: **PODZIĘKUJ!** Za co? Za wszystko, co masz! Za to, że widzisz i możesz teraz czytać ten tekst, za to, że obudził(a)eś się dziś rano, za to, że masz wspaniałych przyjaciół, za to, że jesteś... Bądź z siebie zadowolony(a)y i dumny(a)y każdego dnia. Postaraj się czasem zatrzymać, uświadomić i docenić to, co posiadasz. Wycieczka na Majorkę? Dziękuję, nie potrzebuję jej. Wystarczy mi wyjazd do rodziny na wieś i zachwycanie się pięknem przyrody. Najnowsze BMW? Naszym dziesięcioletnim autem też tam dojedziemy. Piętnaście tysięcy miesięcznie? Doceniam swoją wypłatę, jakoś sobie radzimy i starcza nam czasem na wypad do kina. Najważniejsze, że mam pracę. Widzisz? Wszystko zależy od Twojego nastawienia i punktu widzenia. Postaraj się każdego dnia powiedzieć: **DZIĘKUJĘ!**

Ćwiczenie 3

Codziennie wieczorem przed snem znajdź co najmniej pięć przykładów rzeczy i podziękuj za nie w myślach. Może ktoś obdarzył Cię dziś uśmiechem? Może przeczytałeś ciekawy artykuł? A może spotkałaś się dziś z przyjaciółką? Podziękuj za to.

Szczęście zależy tylko od Ciebie. Nie bój się być szczęśliw(a)y. Uśmiechnij się i powiedz do siebie: Jestem wdzięczn(a)y za to, że żyję! Jak długo trzeba czekać na szczęście? Jak będziesz czekać - to długo!

DŻIN I ŻŁOTA RYBKA

To kolejny dzień, w którym poranne otwarcie oczu wydaje się graniczyć z cudem. Wyobraź sobie jednak, że w momencie, gdy dokonujesz tego heroicznego wysiłku w magiczny sposób pojawia się u Twego boku Dżin w obstawie złotej rybki. Zrywasz się z łóżka, z niedowierzaniem przecierasz oczy i słyszysz potężny głos: *Spełnimy Twoje trzy marzenia. Jakie są Twoje życzenia?* Po chwili zastanowienia, prawdopodobnie przełykasz ślinę i mówisz ze łzami w oczach: *Chcę tylko pozbyć się zaburzeń odżywiania...Chcę być zdrow(a)y...* Nuda, nuda, nuda! Tylko na tyle Cię stać?

Uświadom sobie, że realizacja jakiegokolwiek pragnienia związanego wyłącznie z Twoimi problemami z jedzeniem nie da Ci prawdziwej satysfakcji, ani uczucia radości. Zawsze będzie za mało. Zawsze będziesz odczuwać niedosyt. Miej w życiu inne cele i marzenia. Wiedz, że ich spełnienie nie jest uzależnione od dżina, złotej rybki czy innej cudownej wróżki. Wszystko, czego potrzebujesz - masz w sobie!

KROK 1: Zidentyfikuj swoje marzenia

Spróbuj oderwać się od codziennych trudności i rozpocznij swoją wędrówkę do świata fantazji. Obserwuj siebie - swoje potrzeby i wartości. Stań się dzieckiem, którego wyobraźnia nie posiada żadnych ograniczeń. O czym marzysz? Co chciałbyś robić? Kim chciałabyś być? Może wydawać Ci się, że nie wiesz czego chcesz, do czego dążysz, gdyż wszystko przyćmiewa choroba. Spokojnie, weź głęboki oddech. Czasem potrzeba cierpliwie poczekać. Odkrycie to przyjdzie w odpowiednim dla Ciebie czasie, ale musisz otworzyć się na swoje pragnienia i niejednokrotnie kierować się intuicją. Pamiętaj - nigdy nie przestań marzyć. Marz wiele, by zwiększyć prawdopodobieństwo realizacji choć części swoich wyobrażeń...

KROK 2: Zamień marzenia na plany i cele

Gdy już odkryjesz przyjemność wypływającą z niepoprawnego marzycielstwa, pora na kolejny stopień wtajemniczenia. Sformułuj swoje cele. Nie ma to być jednak zwyczajna lista rzeczy do zrobienia. To plany, które, dzięki nadaniu im głębszego znaczenia oraz zadbania o ich spójność, pozwolą odkrywać sens życia i zaowocują prawdziwą, wewnętrzną satysfakcją. To plany realizacji pięknego życia, a nie walki z chorobą. Pozwól stanąć im na pierwszym miejscu. Tylko Ty o tym decydujesz. Pamiętaj, by Twoje cele były osiągalne i konkretne: nazwij je, określ ramy czasowe, narzędzia i miejsce. Widziany cel powinien być pozytywny - to coś, czego chcesz, a nie coś, czego chcesz uniknąć. Cel będziesz realizować Ty, a nie ktoś inny - muszą to być Twoje pragnienia, a nie powinności. Dostyc spraw w Twoim życiu wynikało z wewnętrznego przymusu. Pora zrobić coś tylko dlatego, że masz na to ochotę.

Ćwiczenie

Czas na zaplanowanie swoich własnych celów. Wypisz co najmniej 5 przykładów. Teraz! Pamiętaj o zachowaniu odpowiednich kryteriów oraz rozłożeniu ich na czynniki pierwsze: co, gdzie, kiedy, z kim, dlaczego i za pomocą jakich środków?

KROK 3: Obierz taktykę i realizuj cele

Zaplanuj poszczególne kroki, by dojść do linii mety i... realizuj je! To najwyższy czas na działanie - świadome, pełne koncentracji i konsekwencji. Skupiaj swoje wysiłki na konkretnym celu i pamiętaj o dyscyplinie i samokontroli. Nie odkładaj realizacji marzeń na później. Nie traktuj zaburzeń odżywiania jako usprawiedliwienia lub wymówki. Nie myśl także, że możesz dokonać czegoś dopiero, gdy wyzdrowiejesz. To nieprawda. Możesz osiągnąć wszystko, czego tylko zapragniesz - TERAZ!

KROK 4: Trzymaj rękę na pulsie

Może się okazać, że realizacja któregoś z celów przysparza Ci wyjątkowych trudności lub zaczyna budzić w Tobie negatywne emocje. Zatrzymaj się wówczas i zastanów się, co

może być tego przyczyną. Nie daj się swoim wewnętrznym głosom, mówiącym: *Musisz najpierw wyzdrowieć. Nie dasz rady...* Zwyczajnie przeanalizuj sytuację. Jeżeli obrany cel okazuje się być nierealistyczny - praca nad nim będzie niezwykle demotywująca. Być może wyznaczony został zbyt krótki czas na wykonanie zadania lub za mało środków wspierających Twoje wysiłki. Gdy cel okazuje się być zbyt małym wyzwaniem - warto wtedy podnieść sobie poprzeczkę. Zdarza się również, że po prostu nastąpiła zmiana - pojawiły się nowe umiejętności, inne priorytety i zainteresowania. Wówczas konieczna jest rezygnacja z dawnego przedsięwzięcia, bo nie ma ono już dla Ciebie sensu.

KROK 5: Zatrzymaj się

Znajdź czas na obserwację realizacji swoich celów. Doceniaj to, co udało Ci się już dokonać. Ciesz się z pojedynczych sukcesów i wyciągaj wnioski z tego, czego już się nauczył(a)eś. Każdy kolejny krok przybliży Cię do poznania siebie. Każdy osiągnięty cel jest dowodem, że nie jesteś tylko zaburzeniami odżywiania, że w każdej chwili możesz diametralnie zmienić swoje życie.

Pamiętaj - największym ograniczeniem dla marzeń jesteśmy my sami. Pozwól sobie na marzenia i odważ się je realizować.

NIE OD RAZU ZDROWIE ZBUDOWANO

Powrót do zdrowia zajmuje mnóstwo czasu – przeważnie przynajmniej tyle ile trwało chorowanie. Czasami nie masz już siły. Odczuwasz zniechęcenie, gdy Twoje usilne starania wydają się nie przynosić żadnych efektów. Może nawet tęsknisz za chorobą – jej przewidywalnością, jasno wytyczonym celem, określonymi miarami sukcesów i porażek. W takich momentach łatwo zapomnieć, dlaczego zdecydowałaś/-eś się zawałczyć o swoje zdrowie. Postaraj się teraz przypomnieć sobie te powody.

Ćwiczenie

Zastanów się nad tym, co już udało Ci się zmienić na lepsze. Może korzystasz z terapii? Podzielił(aś) się z kimś swoim problemem? Udało Ci się przełamać obawy związane z jedzeniem określonych produktów? Nie ważysz się już tak często jak kiedyś? Wypisz wszystkie te zmiany i regularnie uzupełniaj listę.

W momentach nieprzyjemnego zastoju pomyśl o procesie zdrowienia jak o instalowaniu nowego oprogramowania na komputerze. Z doświadczenia wiesz, że z początku szybki postęp zatrzymuje się czasem na 60% i przez długi okres nie może przeskoczyć tej bariery. Potem kolejne procenty ładują się z trudem i to co wcześniej zajmowało kilka sekund, nagle wymaga cierpliwości. Na sam koniec 95 procent prześladowuje Cię przez godzinę cynicznym podpisem „pozostało 6 sekund”, a frustracja rośnie. Kolejność opisanych zdarzeń może się różnić, zasada jest taka sama.

Powyższa metafora nie sprawdza się w wyjaśnianiu powrotu zaburzonego zachowania. Błędy w trakcie instalacji zwykle powodują odwołanie wszystkich wprowadzonych zmian. Zdrowienie rządzi się swoimi prawami, ale zanim o nich, musimy dokonać bardzo ważnego rozróżnienia: między potknięciem a nawrotem choroby.

Potknięcia to na przykład:

- jednorazowe napady objadania się,
- krótkotrwałe ograniczenie jedzenia,
- zażycie środków przeczyszczających,
- pomysł zdrowszego odżywiania/aktywności fizycznej, w który po drodze wkradł się zamiar schudnięcia itp.

Potknięcia raczej nie trwają długo – szybko orientujesz się, że nie przybliżają Cię do celu i wracasz na drogę do zdrowia. Inaczej wyglądają nawroty choroby – tutaj potknięcie goni potknięcie, do czasu aż przestaje chcieć Ci się podnosić. Bagatelizujesz niepokojące objawy lub przestaje Ci zależeć na tym, by się pozbierać i ruszyć dalej. O ile potknięcia są niemiłymi przystankami na Twojej drodze i nie obywa się wtedy bez siniaków, nawroty

wypaczają kierunek obranej trasy: możesz się cofać, kręcić w kółko, kopać pod sobą dołek. Jak widzisz, jest to poważna sytuacja, ale nawrót choroby nie przekreśla Twojej dotychczasowej pracy. Nawet jeśli się cofniesz (przykładowo znów codziennie się ważysz), nie wymazuje to Twoich pozostałych zwycięstw. Nie wracasz do punktu wyjścia, cały Twój trud i wysiłek nadal się liczy.

Niestety droga do zdrowia obfituje w potknięcia – akceptacja swoich słabości jest częścią procesu zmiany na lepsze. Zachęcam Cię jednak do przygotowania planu awaryjnego, który zapobiegnie nawrotom choroby, a dzięki temu potknięcie o jeden kamyczek nie zaowocuje lawiną niechcianych zdarzeń.

Podziel swój plan na kilka części: w pierwszej wypisz wszystkie stresujące Cię sytuacje, szczególnie trudne momenty skutkujące nasileniem chęci odchudzania/niekontrolowanego jedzenia/przeczyszczenia/wymiotowania. Następnie zastanów się w jaki inny, nieszkodliwy sposób możesz odreagować takie sytuacje. Czy pomaga Ci bieganie, kubek gorącej herbaty, relaksująca kąpiel? Spisz je, by w razie potrzeby lista była pod ręką. Trzecia część jest najtrudniejsza – to test odpowiedzialności. Do kogo zwrócisz się o pomoc? W trakcie nawrotu choroby jest to ostatnia rzecz, na którą będziesz mieć ochotę, dlatego pomyśl o tym już teraz. Przyda się ktoś, kto będzie miał na Ciebie oko i zmotywuje Cię do działania. W czwartej części napisz, dlaczego chcesz wrócić do zdrowia.

Warto walczyć, nie poddawaj się!

NIE, NIE NIE... NIE, NIE, NIE!

Są chwile, gdy świat osuwa się pod nogami, znowu coś poszło nie tak i dzieją się rzeczy, na które nie masz wpływu. Naturalnym odruchem w takiej sytuacji jest poszukiwanie deski ratunku, czegoś na tyle przewidywalnego i stabilnego, by mogło zapewnić minimum poczucia bezpieczeństwa i spokoju. Potrzebujesz kontroli, więc

uciekaś się do sprawdzonego mechanizmu kontrolowania siebie: swojego ciała i jego potrzeb, kilogramów na wadze, kalorii na talerzu, centymetrów... Znajome myśli pozwalają Ci się na coś skupić, wreszcie możesz coś zaplanować i niemal na pewno tak właśnie się stanie. W końcu, w tym jednym aspekcie, wszystko zależy od Ciebie. Albo tak Ci się tylko wydaje.

Jak już z pewnością dobrze wiesz, po pewnym czasie ciało się zbuntuje. Tłumione potrzeby wrócą ze zdwojoną siłą, a Ty zamiast czuć się lepiej, będziesz w jeszcze gorszym stanie – do starych problemów dołożą się nowe: znowu mi się nie udało, za dużo jem, za dużo ważę, do niczego się nadaję. To kluczowy moment, przed Tobą otwierają się dwie drogi.

Pierwsza: ucieczka w zwyczaje związane z zaburzeniami odżywiania jest tylko drobnym potknięciem. W trakcie upadku osiadło na Tobie trochę kurzu i chwilę zajmie Ci doprowadzenie się znów do stanu „przed”, zanim wyruszysz w dalszą drogę. Odpowiednio przemyślane, doświadczenie to pokaże Ci jakie sytuacje są dla Ciebie szczególnie stresujące i na jakie sygnały ostrzegawcze musisz uważać.

Druga: zwątpisz w siebie, w swoją siłę i zdolność powrotu do zdrowia. Zaburzone myśli będą podpowiadać Ci, że Twój jest ten kawałek podłogi i nie ma sensu oszukiwać się, że może być inaczej. Uznasz, że jesteś właśnie tam, gdzie Twoje miejsce. Że nie zasługujesz na to, by czuć się lepiej. W takich chwilach wróć myślami do wszystkich powodów dla których zdecydowałaś/-eś się walczyć o siebie (najlepiej jest mieć je zapisane wcześniej na kartce, w takich chwilach wartościowe myśli mają utrudnione zadanie).

Ćwiczenie

Zastanów się jaki mógł(a)byś zrobić teraz mały krok w kierunku zdrowia.

Przykłady:

- *Zjedzenie śniadania*
- *Odniesienie paczki ciastek do kuchni*
- *Spacer*

- *Porozmawianie z przyjacielem*

Zdecyduj się na jeden krok i zrób go. Właśnie teraz. Nawet jeśli nie masz na to najmniejszej ochoty. Podziękujesz sobie później ☺

Czego uczy Cię to spotkanie? Jak możesz sobie poradzić ze stresem w przyszłości (w taki sposób, by nie krzywdzić siebie)? Zastanów się nad rzeczami, które Cię uspokajają. Mogą to być świeczki zapachowe, ulubiona herbata, płyta z muzyką... Zachęcamy Cię do przygotowania Apteczki Pierwszej Pomocy i umieszczenia w niej wszystkich tych rzeczy. Trzymaj ją w widocznym miejscu, niech będzie zawsze pod ręką. Udziel sobie wsparcia wykorzystując jej zawartość, a potem spokojnie staw czoła problemom. Dasz sobie radę!

ODNALEŹĆ SIEBIE

I nadszedł czas zagłady. Podupadająca na siłach niezwykle złożona w swej strukturze planeta JA, nie powstrzymuje zmasowanej inwazji obcych. Następuje powolna degradacja systemu, zakończona najczęściej rozpaczliwym pytaniem: Kim ja właściwie jestem?

Prawdopodobnie uczucie utraty tożsamości jest Ci doskonale znane. Gdy panowanie nad Twoim życiem obejmują zaburzenia odżywiania, a przybieranie kolejnych masek prowadzi do rozdwojenia jaźni, dochodzisz w końcu do przepaści i wydajesz z siebie bezgłośny krzyk: Czy JA w ogóle istnieje? Nie wiesz kim jesteś, jak(a)i jesteś, jakie są Twoje wartości, w co wierzysz, czy w ogóle w coś wierzysz...

By odnaleźć siebie, musisz poznać, przyjąć do wiadomości oraz respektować to, co jest dla Ciebie ważne.

Zanim jednak dokonasz tych odkryć godnych Kopernika, pogódź się z faktem, że jesteś czymś więcej niż tylko zaburzeniami odżywiania. Nie odnajdziesz siebie, dopóki nie przestaniesz siebie odrzucać. Jesteś. Twoje istnienie ma sens. Bardzo dobrze, że jesteś. Teraz przyszedł czas, by nie tylko BYĆ, ale też BYĆ SOBĄ.

Osiąganie zgodności z samym sobą polega na poznaniu własnych wartości i przekonań oraz działaniu zgodnie z nimi. W takim razie jakie są Twoje priorytety? Odnosisz wrażenie, że już w nic nie wierzysz? To tylko złudzenie.

Ćwiczenie

Wypisz 10 stwierdzeń, przekonań, co do których masz absolutną pewność.

Przykład:

- *Uważam, że to ważne, by mówić prawdę.*
- *Kocham mojego męża bardziej niż kogokolwiek innego.*
- *Przyjaciele są niezwykle ważni w życiu.*

Jednak w coś wierzysz... Obserwuj siebie. Twoja lista z czasem będzie się coraz bardziej wydłużać, a poglądy staną się jasne i zrozumiałe.

Twoja konfiguracja wartości i przekonań powinna być swego rodzaju wyznacznikiem do odzyskiwania własnej tożsamości. Zaczynij szanować swoje zasady i realizować życie zgodnie z nimi. Jeśli cenisz bogactwo przyjaźni, zacznij dbać właśnie o te relacje. Jeśli liczy się dla Ciebie wygląd zewnętrzny - zatroszcz się o siebie (oczywiście w racjonalny sposób). Jeśli Twoja rodzina zajmuje najwyższe miejsce w hierarchii wartości - zorganizuj lepiej pracę zawodową, by mieć czas dla bliskich. Rozpoznaj składowe siebie, zaobserwuj pożądane proporcje i staraj się dążyć do ich zachowania - tylko wówczas odzyskasz równowagę i znajdziesz swoje miejsce na ziemi.

By odnaleźć siebie, musisz słuchać i przyjmować siebie.

Zatrzymaj się. Znajdź dla siebie czas. Posłuchaj siebie. Słuchanie oznacza otwieranie się na przyjmowanie, umożliwia poznanie. Gdy kogoś słuchamy, równocześnie poszukujemy go sercem, pragniemy go odkryć. Czas, by odważyć się pokochać siebie, bez względu na to, jak ogromnym wysiłkiem wydaje się to być dla Ciebie. Tak jak traktujemy siebie, będziemy także postępować wobec innych. By pokochać siebie, konieczne jest wsłuchanie się we własne pragnienia, tęsknoty, we własne serce. By pokochać siebie konieczne jest przyjęcie wszystkiego, co w sobie odkrywasz, bez

uprzedniego krytykowania czy selekcji. Przyjęcie tego wszystkiego, co według własnej oceny jest niedobre, upokarzające, ułomne. Miłości do siebie uczymy się całe życie. To proces - wyboista droga przyjmowania i akceptowania. Jest to jednak jedyna droga do odnalezienia siebie.

By odnaleźć siebie, musisz pozwolić sobie na poczucie godności.

Twoje pojawienie się na świecie oznaczało jedno - był(a)eś niezaprzeczalnie kimś godnym istnienia. To, jak czujesz się w obecnej chwili jest więc wyłącznie przekonaniem nabytym. Poczucie godności jest niezwykle ważne w życiu. To świadomość, że zasługujesz na wszystko, co najlepsze, że zasługujesz, by zawsze cieszyć się szacunkiem i wszelkimi darami. Jeśli nie jesteś godzien i sam(a) siebie nie szanujesz - zawsze pozostaniesz na przegranej pozycji. Nie istniejesz po to, by cierpieć, poniżać się i walczyć z sam(ą)yem sobą. Pozwól sobie na poczucie godności, a szacunek wobec siebie ochroni Cię przed autodestrukcją.

By odnaleźć siebie, musisz zachować autentyczność tu i teraz.

Pamiętaj: przeszłość minęła, nie przejmuj się nią. Nie jesteś tym, co powiedział(a)eś wczoraj, co zrobił(a)eś wczoraj i co pomyślał(a)eś wczoraj. Nie czyni z tego swojego piętna. Kurczowe przywiązywanie się do przeszłości nie jest dobre nawet dla tych, którzy odnieśli sukces. Może ono doprowadzić wyłącznie do zahamowania rozwoju. Nie spoczywaj na laurach, ale też nie roztrząsaj swoich potknięć. Przyszłość jeszcze nie nadeszła. Nie martw się znanadto tym, co będzie jutro. Odkryj swoją autentyczność dziś. Codziennie zaczynaj od nowa i miej swój start w terażniejszości. Bądź sobą tu i teraz.

Przyjdzie czas, gdy poczujesz jak to jest być naprawdę sobą. Czas, w którym nie będzie trzeba patrzeć na innych, by przekonać się, co powinno się czuć. Czas, w którym słuchanie siebie i rozumienie siebie będzie zupełnie naturalne. Po prostu to poczujesz. Zrozumiesz, że Twoje dłonie, powieki, Twoje nogi i myśli, Twoje serce są darem i są tylko TWOJE. Nikt ani nic tego nie ogranicza, nie zabiera, nikt ani nic o tym nie decyduje. Tylko TY. Właśnie wtedy poczujesz się SOBĄ.

CZĘŚĆ II

ROZMOWA I

Rozmowa z dr Anną Brytek-Materą - psychologiem, psychoterapeutą, adiunktem w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej.

Magdalena Krupa: Osiągnięcie szczupłej sylwetki jest pragnieniem powszechnym. Kiedy możemy powiedzieć, że odchudzanie jest jeszcze bezpieczne? Jak zauważyć, że dzieje się z nami coś niedobrego?

dr Anna Brytek-Matera: Obecnie żyjemy w dobie kultu cielesności. Kobiety pragną posiadać sylwetkę szczupłą, natomiast mężczyźni dążą do muskularnej. Zrozumiałe jest, że osoba, której zależy na własnym wyglądzie będzie podejmować różnego rodzaju aktywności mające na celu doprowadzenia do racjonalnej masy ciała. Może na przykład skorzystać z pomocy specjalisty (dietetyka, lekarza), podjąć aktywność fizyczną i przy tym prawidłowo funkcjonować w sferze społecznej i rodzinnej. Kiedy natomiast osoba zauważy, że pragnienie utraty masy ciała zaczyna dominować w jej życiu, że cała jej aktywność skupia się na odchudzaniu, że znajomi, przyjaciele przestają być tak ważni, jak kiedyś, że nie potrafi skupić się na niczym innym, aniżeli na myśleniu o jedzeniu, wtedy bez wątpienia jest to sygnał, że działanie, jakie podjęła, nie jest dla niej bezpieczne i może świadczyć o początkach jadłowstrętu psychicznego, potocznie nazywanego anoreksją.

M.K.: Czy w przypadku niepokojących objawów jesteśmy w stanie pomóc sobie sami albo przy wsparciu bliskich? Do jakiego momentu jest to możliwe?

A.B.-M.: Istnieje taka możliwość, jednak w dużym stopniu uzależnione jest to od okresu, w jakim wsparcie nastąpi. Jeśli w życiu młodej kobiety bądź mężczyzny będzie osoba, która możliwie szybko zauważy i zareaguje na nieprawidłowe zachowanie – nieprawidłowe postawy żywieniowe, nadmierną aktywność fizyczną, skupianie się na liczeniu wartości kalorycznej poszczególnych produktów, itp.- występuje wówczas prawdopodobieństwo, że choroba nie rozwinie się. Ogólnie mówi się o tym, iż interwencja samej rodziny czy kogoś bliskiego może być pomocna bez udziału specjalisty, ale powinna

ona nastąpić w okresie przedchorobowym, w czasie, gdy u osoby odchudzającej się nie występują zniekształcenia poznawcze, dotyczące nieprawidłowego postrzegania obrazu własnego ciała. W tej sytuacji otrzymywane informacje będą odbierane jako troska, a nie jako atak.

M.K.: Czy zawsze na początku nie jesteśmy świadomi swojej choroby? Czy potrzeba dopiero wycieńczenia organizmu, by zrozumieć, że jesteśmy chorzy i poprosić o pomoc?

A.B.-M.: Niestety, potwierdzają to liczne wyniki badań. Osoby chore na anoreksję w początkowym etapie choroby nie mają wglądu w chorobę, nie są jej świadome. Jak wygląda przebieg choroby? Najczęściej, dziewczęta/chłopcy podejmują decyzję o odchudzaniu się i co za tym idzie działania, które doprowadzą do uzyskania wymarzonego celu. Na etapie, kiedy zaczynają ograniczać ilość spożywanych pokarmów, walczą z potrzebą jedzenia i uczuciem głodu. Na ogół utrata masy ciała i w konsekwencji - szczuplejsza sylwetka przynosi osobom korzyści - akceptację społeczną. Przykładowo, jeśli po powrocie z wakacji okazuje się, że osoba schudła 10 kg – wielu znajomych to zauważa i często przekazuje pozytywne informacje zwrotne „ładnie wyglądasz”, „zeszczuplałaś”, itp. Takie zachowanie mobilizuje jeszcze bardziej dziewczęta/chłopców do odchudzania. Ponadto, daje poczucie kontroli nad własnym życiem. Samokontrola jest na tyle silna, że myśl „jestem chora/jestem chory” nie pojawia się.

Istnieje jednak granica takiego zachowania. Gdy choroba rozwija się, zazwyczaj rodzina zaniepokojona nadmiernym chudnięciem, apatią i zmęczeniem córki/syna reaguje. W tym okresie dla osoby chorej zjedzenie czegokolwiek (najczęściej pod presją rodziny) powoduje przykre uczucie przepełnienia żołądka. Aby zmniejszyć dyskomfort psychiczny, dziewczęta/chłopcy podejmują zachowania kompensacyjne: zażywają środki przeczyszczające i/lub moczopędne, stosują intensywne ćwiczenia fizyczne, bądź prowokują wymioty. Walka z jedzeniem wysuwa się na pierwszy plan. Aby pomóc córce/synowi rodzina korzysta z pomocy specjalisty (psychiatry, psychoterapeuty, psychologa). Osoba dowiaduje się, że jest chora na anoreksję. Bardzo często diagnoza wyzwala w niej gniew i brak zrozumienia ze strony otoczenia - „przecież nie jest chora”. Dodatkowo, pojawia się negowanie istnienia choroby.

M.K.: Czy można więc stwierdzić, że w pierwszym etapie choroby największą rolę odgrywa otoczenie i jego reakcja?

A.B.-M.: Tak. Osoby chore najczęściej zaprzeczają swojej chorobie i w momencie zgłoszenia się na terapię deklarują, że przychodzą wyłącznie ze względu na napiętą sytuację rodzinną.

M.K.: A czy takie leczenie - za namową czy pod przymusem bliskich ma sens?

A.B.-M.: Jeśli pacjentka/pacjent podejmuje terapię i informuje, iż robi to tylko ze względu na rodzinę („rodzice mi kazali”), warto zwrócić jej/jego uwagę na to, czy została/został przyprowadzony wbrew własnej woli. Tak naprawdę, gdyby pacjentka/pacjent nie chciał przyjść na spotkanie terapeutyczne, nie zrobiłby tego. Podejmuje decyzję o leczeniu po części dlatego, że „chce mieć spokój” ze strony rodziny, ale przychodzi sama/sam. Osoba chora powinna zrozumieć, że bardzo wiele zależy od niej samej i jej motywacji. Niesłuchanie ważne jest, aby osoba chora podjęła leczenie. Czasami już samo rozpoczęcie terapii jest dla pacjentki/pacjenta i rodziny „ważnym krokiem”. Niestety, wciąż jest wiele osób chorych, które się na to nie odważą.

M.K.: Czy utrudnieniem w zgłoszeniu się po pomoc może być strach albo wstyd?

A.B.-M.: W anoreksji jest to raczej brak świadomości bycia chorym i zaprzeczanie istnienia choroby. Natomiast w bulimii pojawia się zazwyczaj poczucie wstydu najczęściej wynikające z nadmiernego objadania się i przeczyszczania (wymiotowania). Na ogół, pacjenci z anoreksją szybciej zaczynają leczenie (głównie za sprawą rodziny), ale zdarza im się częstsze wypadanie z terapii. Natomiast pacjenci z bulimią dłużej zwlekają z decyzją o podjęciu terapii, ale częściej kontynuują leczenie.

M.K.: Czy na skuteczność terapii wpływa moment, w którym podejmiemy leczenie? Czy sprawdza się tu reguła - im wcześniej tym lepiej?

A.B.-M.: Zdecydowanie tak. Im wcześniej zgłosimy się na leczenie, tym lepiej. Tak jak w każdej chorobie, warto się z nią konfrontować już na samym początku. Im wcześniej osoby chore zgłoszą się na terapię, tym istnieje większe prawdopodobieństwo wyzdrowienia. Jeśli osoba obserwuje u siebie niepokojące objawy, jeśli myśli o jedzeniu i wyglądzie pojawiają się nieustannie lub gdy wielokrotnie słyszy od bliskich, że „dzieje się z nią coś niedobrego” - powinna skorzystać z pomocy specjalisty.

M.K.: To, czego nie znamy, często budzi lęk. Na czym polega psychoterapia? Czego można się spodziewać?

A.B.-M.: W zależności od tego, w jakim nurcie pracuje terapeuta, na różne aspekty zwraca uwagę. Na przykład, w terapii poznawczo-behawioralnej (badania pokazują, że jest to najskuteczniejsza metoda leczenia bulimii), pracuje się z pacjentem nad tym, aby zniekształcone myśli zastąpić myślami prawidłowymi, a nieprawidłowe zachowania - zachowaniami prawidłowymi. W terapii systemowej (według badań najbardziej skutecznej w przypadku leczenia anoreksji), gdy spotykają się terapeuta razem z całą rodziną, pracuje się nad zmianą dysfunkcyjnych zachowań rodziny. Tak naprawdę, zarówno w przypadku anoreksji, jak i bulimii, ważne jest, aby osoba rozpoczęła leczenie - niezależnie od szkoły terapeutycznej. Niezmiernie istotne jest także, aby terapeuta specjalizował się w problematyce zaburzeń odżywiania.

M.K.: Czy istnieje reguła, że podczas leczenia objawy mogą się nasilić?

A.B.-M.: Nie jest to regułą, ale może się zdarzyć, że pojawi się moment, w którym objawy nasilą się. Występują także okresy, kiedy zostają one wyeliminowane. Wszystko zależy od tego, jak pracuje osoba chora. Trzeba jasno powiedzieć, że terapia nie jest przyjemna. W czasie jej trwania konfrontujemy się ze naszymi dysfunkcyjnymi działaniami, myślami, zachowaniami, emocjami. Zadaniem terapeuty jest prowadzenie terapii w taki sposób, by minimalizować ryzyko wzmocnienia objawów. Terapia, tak naprawdę, jest pracą pacjenta przy współpracy, „towarzyszeniu” terapeuty. Ważna jest również refleksyjność osoby chorej - czy myśli i analizuje, co wydarzyło się na spotkaniu

terapeutycznym, jak podchodzi do wykonywania zadań domowych (obecnych, np. w terapii poznawczo-behawioralnej), itp.

M.K.: Czy można wymienić jeszcze jakieś czynniki, o których można powiedzieć, że nie sprzyjają leczeniu?

A.B.-M.: Paradoksalnie leczenie mogą utrudniać członkowie rodziny. Jeśli pacjentka/pacjent choruje na anoreksję i wiemy, że najbardziej wskazaną byłaby terapia rodzinna, a bliscy nie zgadzają się na terapię, to niewątpliwie decyzja rodziny utrudnia leczenie. Owszem, pacjentka/pacjent może podjąć terapię indywidualną, ale w większości przypadków (zwłaszcza, gdy córka/syn mieszka z rodziną) zdecydowanie skuteczniejsza byłaby terapia rodzinna. Współpraca rodziny jest niesłychanie ważna w terapii. Zaburzenia odżywiania są objawem, który pojawia się i występuje w rodzinie i dlatego też, razem ze wszystkimi członkami rodziny powinno się nad nim pracować. Kiedy terapeuta pracuje indywidualnie z osobą chorą, jej bliscy nie mają wglądu (bowiem nie uczestniczą w spotkaniach) i mogą nieświadomie wywoływać i/lub podtrzymywać u pacjentki/pacjenta pewne nieprawidłowe zachowania, myśli, emocje.

M.K.: Podkreśla Pani rolę sytuacji rodzinnej. Jak odnosi się to do osób, które są już dorosłe, nie mieszkają z rodzicami?

A.B.-M.: Najczęściej anoreksja występuje u dziewcząt i chłopców w wieku adolescencyjnym, a pacjentami są osoby, które jeszcze mieszkają z rodzicami. Mniej jest przypadków osób starszych (dorosłych), które zachorowały na anoreksję. Kiedy pacjentka/pacjent ma swoją własną rodzinę, warto zadać pytanie kiedy rozwinęła się anoreksja. Jeśli, na przykład, pacjentka mieszka z mężem wskazane jest uczęszczanie zarówno na terapię małżeńską, jak i indywidualną. Zaburzenia odżywiania wywierają ogromny wpływ na życie małżeńskie. Mowa tu m.in. o problemie wspólnego spożywania posiłków czy też kontaktach seksualnych. Pacjentki z anoreksją odczuwają lęk przed kobiecością, mają problem z cielesnością, dotykaniami, przytulaniem, obcowaniem z drugim człowiekiem. W przypadku bulimii natomiast, terapię najczęściej podejmuje osoby powyżej dwudziestego roku życia. W tym takie, które mają już własną rodzinę

i tutaj także zalecana jest terapia małżeńska (par) i indywidualna. Należy również podkreślić, że czynniki rodzinne są jednymi z wielu, które wpływają na rozwój zaburzeń odżywiania. Do pozostałych należą czynniki psychologiczne (osobowościowe), biologiczne, społeczne i kulturowe.

M.K.: Czy możliwa jest u osoby chorej pozytywna zmiana występująca z dnia na dzień, zakładając, że następnie przychodzi proces utrwalenia tej zmiany?

A.B.-M.: Trudno na to pytanie jednoznacznie odpowiedzieć. Istotne jest, w jakim momencie choroby i w jakim wieku pacjentki/pacjenta rozpoczęła się terapia, w jaki sposób pacjent pracuje, angażuje się. Zdarzają się sytuacje, w których pozytywna zmiana pacjentki/pacjenta (w wyniku terapii) odbierana jest przez najbliższych członków rodziny jako niepożądana. Na przykład, jeśli pacjentka ma problem z komunikowaniem własnego zdania i na terapii „uczy się” wyrażania swoich myśli, emocji oraz komunikowania się z innymi, jej bliscy mogą być niemile zaskoczeni, że „nagle” zaczęła mówić o tym, co czuje. Czasem w trakcie terapii następuje zmniejszenie objawów, co może wywołać u osoby chorej zaniepokojenie. Chorując długo, przyzwyczajamy się do pewnych myśli oraz zachowań i stają się one dla nas normą. Gdy występuje poprawa, zdarzają się także pokusy powrotu do starych nawyków. Zmiana często budzi lęk.

M.K.: Wspomina Pani wiele o roli zaangażowania się pacjenta. Czy może Pani przybliżyć to zagadnienie?

A.B.-M.: W powrocie do zdrowia niezwykle istotna jest praca ze sobą i praca nad sobą. Chodzi o to, żeby nauczyć się bycia ze sobą. Zatrzymać się nad tym co się myśli, czuje, otoczyć się opieką. Konieczne jest słuchanie siebie.

M.K.: Skupiając się na chwilę na obrazie ciała - czy będzie on już zawsze zniekształcony u osób chorych?

A.B.-M.: Nie. Jeśli osoba wyzdrowieje, jej obraz własnego ciała nie będzie zniekształcony.

M.K.: W jaki sposób poradzić sobie z nieakceptacją własnego ciała w procesie powrotu do zdrowia?

A.B.-M.: Warto przede wszystkim zastanowić się „dlaczego ciało jest dla mnie tak bardzo ważne”? Co ono mi daje? Dlaczego poświęcam mu tyle uwagi? Dlaczego koncentruję się wyłącznie na nim? Powszechnie wiadomo, że istnieją różne aspekty naszego życia, mamy swoje wartości, zainteresowania czy przyjemności. Nieakceptowanie własnego ciała powoduje, że nie lubimy na nie patrzeć. Czasem proszę pacjentki podczas terapii, by wyobraziły sobie swoje ciało z różnych perspektyw - z przodu, z prawego i lewego boku, z tyłu. Osoba mówi o swoich myślach i uczuciach (które, oczywiście nie są przyjemne) związanych z „oglądanym” ciałem. Następnie „uczy się” obcowania z obrazem swojego ciała w myślach, a potem, kiedy jest gotowa – konfrontuje się z nim przed lustrem. Podobne techniki konfrontacji z „zagrożającym obiektem” stosuje się u innych pacjentów. Jeśli, na przykład osoba cierpi na arachnofobię, jedną z metod leczenia jest „oswajanie się” pacjenta z pajakiem. W pewnym momencie pacjent dojdzie do przekonania, że „nic złego się nie stało”. Podobnie jest w przypadku osób z zaburzeniami odżywiania. Owszem będą doświadczać negatywnych myśli i uczuć, ale realnie nic złego im się nie przytrafi. W przypadku pracy z pacjentami z zaburzeniami odżywiania „problemem” jest także fragmentaryczne postrzeganie własnego ciała oraz niechęć do niego.

Pracując z ciałem, można poprosić pacjentkę/pacjenta o skupienie uwagi na tych partiach swojego ciała, które lubi. Oczywiście, może być taka sytuacja, że początkowo osoba stwierdzi, że niczego w sobie nie lubi. Można wówczas zadać dodatkowe pytania. Być może podoba jej się kolor jej oczu czy włosów, kształt nosa, itp. Głównymi elementem pracy terapeutycznej są stopniowe osvajanie się pacjentki/pacjenta z wszystkimi częściami ciała, (także tymi, których nie lubi) oraz uczenie się całościowego (holistycznego) postrzegania swojego ciała. Istotą terapii jest akceptacja własnego ciała a nie jego zmiana. Jest to bardzo trudne i nieprzyjemne. Należy pamiętać, że ważną w całym procesie powrotu do zdrowia jest metoda „stawiania małych kroków”.

M.K.: Kiedy możemy mówić o wyzdrowieniu?

A.B.-M.: Wówczas, kiedy ustępują objawy, np. w bulimii - gdy pacjentka nie objada się nadmiernie i nie wymiotuje, w anoreksji - gdy następuje powrót menstruacji, normuje się masa ciała, nie występuje nadmierne zaabsorbowanie szczupłą sylwetką. Kluczowe jest zminimalizowanie myśli dotyczących niezadowolenia z własnego ciała, akceptacja siebie oraz tego, jak się wygląda. W momencie, gdy osoba zaczyna akceptować siebie, można w terapii pracować nad wzmocnieniami. Nad wzrostem poczucia własnej samooceny, radzeniem sobie z trudnościami, z którymi wcześniej nie była w stanie się uporać.

M.K.: Pomówmy jeszcze o nawrotach. Co zrobić, gdy się pojawiają? Kiedy mogą one wystąpić? Czy można temu jakoś zapobiec? Czy pojawienie się nawrotów oznacza, że tak naprawdę nie nastąpiło wyleczenie?

A.B.-M.: Nawrót choroby może być spowodowany różnymi czynnikami: przedwczesnym przerwaniem terapii, małą motywacją pacjentki/pacjenta do kontynuowania leczenia, młodym wiekiem pacjentki/pacjenta, długim czasem trwania choroby, sytuacją życiową (np. śmierć bliskiej osoby), niekorzystną sytuacją rodzinną, itp.

Z badań wynika, że u około 1/3 osób z zaburzeniami odżywiania choroba ma charakter chroniczny, około 1/3 umiera z powodu zaburzeń (najczęstszą przyczyną śmierci w przypadku anoreksji jest niedożywienie oraz samobójstwo), a u pozostałych osób obserwuje się wyzdrowienie. Najbardziej właściwą decyzją w przypadku zaobserwowania nawrotu objawów choroby jest bezpośredni kontakt ze specjalistą.

M.K.: Kończąc naszą rozmowę - czy chciałaby Pani przekazać jakiś komunikat osobom chorym?

A.B.-M.: Uważam, że zawsze jest czas, żeby zaopiekować się sobą, poświęcić sobie czas. Kiedy osoba chora, mimo swojego lęku, zgłasza się na terapię, pokazuje, że chce zadbać o siebie. Daje sobie możliwość poznania siebie. Należy pozwolić sobie na zatrzymanie się i kontakt ze sobą, spełnienie swoich potrzeb i pragnień. Mieć odwagę żyć.

ANNA BRYTEK-MATERA - dr n. hum., psycholog. Adiunkt w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej (Wydział Zamiejscowy w Katowicach). Specjalizuje się w problematyce zaburzeń odżywiania, otyłości, obrazu ciała i obrazu siebie. Posiada doświadczenie terapeutyczne z osobami z zaburzeniami odżywiania oraz ich rodzinami. Aktualnie kształci się w Polskim Instytucie Ericksonowskim oraz jest w trakcie szkolenia w terapii poznawczo-behawioralnej zaburzeń osób dorosłych. Ukończyła Podyplomowe Studium Arteterapii Polskiego Instytutu Ericksonowskiego oraz Polskiego Komitetu Międzynarodowego Stowarzyszenia Wychowania przez Sztukę. Jest członkiem the Academy for Eating Disorders (AED), the European Association for Developmental Psychology (EADP), Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Autorka ponad 60 publikacji naukowych, w tym czterech książek

ROZMOWA II

Rozmowa z dr Grzegorzem Iniewiczem - psychologiem klinicznym, psychoterapeutą, superwizorem, adiunktem w Instytucie Psychologii UJ, psychoterapeutą w Oddziale Klinicznym Klinik Psychiatrii Dzieci, Młodzieży i Dorosłych Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie.

Sylwia Kwiatkowska: Czy osoby z zaburzeniami odżywiania mają problem z przeżywaniem swojej seksualności?

dr Grzegorz Iniewicz: Zdecydowana większość osób chorujących na zaburzenia odżywiania ma problemy ze swoją seksualnością. Wynika to przede wszystkim z problemów z przeżywaniem własnej cielesności, co stanowi niejako fundament doświadczania seksualności. Przeżywanie przez osoby cierpiące na zaburzenia odżywiania trudności z akceptacją własnego ciała wpływa znacząco nie tylko na rozwój seksualny, ale także na podejmowanie kontaktów seksualnych. Jeśli bowiem nie potrafię zaakceptować swojej cielesności trudno jest wejść w bliską intymną relację, gdyż cały czas będę odczuwać emocjonalne napięcie związane z tym, jak moje ciało zostanie odebrane czy ocenione przez partnera/partnerkę, co z kolei prowokuje ciągłą potrzebę kontrolowania swoich emocji, odczuć czy seksualnych zachowań.

S.K.: Czy ta problematyka seksualności wygląda podobnie w anoreksji i bulimii, czy są jakieś różnice?

G.I.: Jeżeli chodzi o anoreksję to wiele koncepcji dotyczących mechanizmów tego zaburzenia zwraca uwagę, że jest ono wyrazem nieakceptacji dojrzewania czy też wchodzenia w okres dojrzewania i potem dorosłości. Ważnym wymiarem jest pojawiająca się w tym okresie problematyka seksualna. W związku z tym, jeśli mówimy o seksualności dziewcząt chorych na anoreksję, to w pewnym sensie mówimy o czymś, czemu one zaprzeczają, czego nie chcą doświadczyć. Seksualność zostaje przez nie odrzucona. Dziewczeta chorujące na anoreksję reagują w sposób zdecydowanie negatywny na takie cechy związane z dojrzewaniem seksualnym, jak na przykład miesiączka, pojawienie się piersi, poszerzenie bioder czy też inne zmiany fizyczne, które w pewnym sensie są symbolem seksualności czy kobiecości. Z kolei u dziewcząt chorujących na bulimię seksualność często nie jest obszarem, w oparciu o który buduje się intymne relacje, lecz niejako służy ona do rozładowania emocjonalnego napięcia. Tak jak objadanie się czy wymiotowanie przybiera formę impulsywnych zachowań, tak samo podejmowanie kontaktów seksualnych może służyć radzeniu sobie z własnymi emocjami.

S.K.: Jakie podłoże może mieć w tej sytuacji odrzucenie własnej cielesności, co może być przyczyną?

G.I.: Myślę, że aby dobrze przeżywać swoją seksualność, trzeba mieć pozytywne nastawienie do własnego ciała. Jeśli mówimy o współżyciu seksualnym, to musimy akceptować własne ciało, żeby tym ciałem wejść w bliską relację z partnerem czy z partnerką. Jeżeli tego nie ma, to pojawiają się różnego rodzaju napięcia, zahamowania i wtedy kontakt seksualny głównie skupia się na próbach kontrolowania własnego ciała, np. staram się, żeby pewne części mojego ciała były niewidoczne. Zmiany w ciele, które zachodzą w okresie adolescencji pokazują, że powoli zaczyna się wchodzenie w etap dorosłości, co oznacza, że dziewczyna przestaje być już dzieckiem. Jeżeli zaczynają się zmiany związane z cielesnością, zmiany, które ukierunkowują rozwój dziewczynki w kierunku kobiecości i jeżeli ona tego nie chce, to może przeżywać te zmiany w kontekście utraty pewnego aspektu bycia dzieckiem czy też utraty bliskości

z rodzicami. W związku z tym, kiedy pojawiają się zmiany związane z cielesnością i dojrzewaniem, to są one przez taką dziewczynkę blokowane, zatrzymywane. To jest to, co mi się wydaje najistotniejsze w zrozumieniu dynamiki tych zaburzeń.

Można na ten problem spojrzeć jeszcze inaczej. Zaburzenia odżywiania traktujemy również jako problemy związane z kontekstem kulturowym, gdzie duży nacisk kładzie się na wygląd, na kontrolowanie własnego ciała czy w ogóle kontrolowanie siebie.

To co się dzieje z ciałem w okresie dojrzewania, z jednej strony wymyka się spod kontroli i może powodować silny lęk, a z drugiej, zmiany te mogą oddalać dorastające dziewczyny od przekazywanego kulturowo ideału kobiecości - takiego wzorca, który kładzie duży nacisk na szczupłość, na kontrolowanie siebie, trzymanie diety i dyscypliny. Jeśli spojrzymy na zaburzenia odżywiania z takiej perspektywy, to anoreksja jest zaburzeniem, w którym mamy do czynienia z perfekcjonizmem patologicznym, czyli takim, który powoduje problemy z funkcjonowaniem, perfekcjonizmem w skrajnej postaci, który obraca się przeciwko danej osobie. Właśnie to rodzi nieakceptację swojego ciała, a co za tym idzie - seksualność staje się odrzuconym obszarem funkcjonowania.

S.K.: Jak negatywny stosunek do ciała wpływa na kontakty seksualne?

G.I.: Jeśli mam negatywny stosunek do własnego ciała, to podczas kontaktów seksualnych będę się skupiać na tym, czego w swoim ciele nie akceptuję, będę starać się to ukryć i będę doświadczać lęku, aby mój partner czy partnerka tego nie odkryli. Jeśli kontakty seksualne mają sprawiać przyjemność, to musi być w nich element spontaniczności. Żeby tak się stało, to partnerzy muszą mieć poczucie bezpieczeństwa w relacji między sobą, jak również akceptować własne ciało.

S.K.: Z czego wynika obniżone zainteresowanie lub brak ochoty na seks?

G.I.: To jest jakby rodzaj pewnej psychicznej blokady. Trzeba tutaj wspomnieć, że oczywiście nie zawsze jest tak, że osoby, które chorują na anoreksję czy też na bulimie tego życia seksualnego w ogóle nie mają. Można tu raczej mówić o pewnych tendencjach. Jest jeszcze jedna ważna rzecz, o której trzeba wspomnieć. U chorych dziewcząt negatywny stosunek do ciała, czy ta trudność w przeżywaniu swojej cielesności

i seksualności mogą być związane z doświadczeniem nadużycia seksualnego. Jak pokazują badania, jest to bardziej prawdopodobne w przypadku dziewcząt chorujących na bulimię niż na anoreksję.

S.K.: Jak w takiej sytuacji pogodzić niechęć do własnej cielesności z potrzebami seksualnymi?

G.I.: Myślę, że jeśli jest niechęć do własnej cielesności, to i potrzeb seksualnych będzie mniej. Poza tym mogą być one realizowane na różne sposoby, dając poczucie nie tyle przyjemności samej w sobie, co raczej przyjemności wynikającej z rozładowania napięcia psychicznego. Może do tego dochodzić np. poprzez zachowania agresywne czy masturbację. Tak więc zachowania, które będą zachowaniami niby seksualnymi, de facto mogą z seksualnością mieć niewiele wspólnego. Generalnie, negatywny stosunek do własnej cielesności obniża czy niemal likwiduje potrzeby seksualne. Te potrzeby seksualne mogą być realizowane jeszcze w inny sposób, a mianowicie poprzez zachowania autoagresywne. Jest to pewien rodzaj przyjemności wynikający ze sprawiania sobie bólu. Niektórzy badacze zwracają uwagę na to, że diety, umartwianie własnego ciała zawierają w sobie pewien rodzaj perwersyjnej przyjemności. Czyli zadawanie sobie bólu może być połączone z przeżywaniem pewnego rodzaju seksualnej przyjemności.

S.K.: Jak sobie z tym radzić szczególnie w sytuacji bycia w związku?

G.I.: Jest to dosyć trudne, bo wymaga od partnera dużej akceptacji. Trzeba tu od razu zaznaczyć, że wielu problemów nie da się rozwiązać w relacji z bliską osobą i potrzebna jest w związku z tym terapia. Partner może być osobą wspierającą w rozwiązywaniu tych problemów poprzez dawanie poczucia akceptacji. Absolutnie nie wolno zmuszać do kontaktów seksualnych, zarówno kogoś, jak i siebie samego, co czasami się zdarza jako próba wyrażenia miłości do partnera. Zmuszanie do kontaktów seksualnych może tylko zwiększyć do nich niechęć. Myślę, że rozwiązaniem jest to, o czym wspomniałem wcześniej – akceptująca i wspierająca relacja, w której osoba z problemami będzie mogła stopniowo uczyć się akceptować siebie samą, swoją cielesność i w końcu seksualność. Ważne jest również, aby partner zrozumiał, że ta niechęć i różne trudności związane

z cielesnością czy seksualnością, nie wynikają z tego, że jego partnerka, żona czy dziewczyna go nie kocha, tylko że jest to wyraz jej własnych problemów emocjonalnych.

S.K.: Jakie konsekwencje może mieć zaburzone życie seksualne - zarówno dla osoby z zaburzeniami odżywiania jak i dla jej związku?

G.I.: Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, bo dla różnych par różnie ważny to jest obszar. Jeżeli dla danej pary kontakty seksualne są bardzo istotnym elementem, to oczywiście napięcia, nieporozumienia związane z zaburzeniami w tej sferze mogą się przenosić również na inne obszary ich życia, będzie wtedy dużo napięć i dużo konfliktów w związku.

Kłótnie będą dotyczyły różnych spraw, ale prawdziwym podłożem będzie frustracja potrzeb seksualnych. Są też pary, dla których współżycie nie jest tak istotnym elementem ich relacji. Tu jest pewna ważna kwestia, a mianowicie pytanie o to, co jest pierwotne, a co wtórne. Czy zaburzone życie seksualne wpływa na problemy w innych obszarach, czy też najpierw zaczynają się problemy w innych sferach – na przykład z akceptacją własnej cielesności, tendencjami perfekcjonistycznymi, poczuciem własnej wartości, przeżywaniem własnej kobiecości – i to one wpływają na zaburzenia życia seksualnego. Myślę, że tak naprawdę wszystkie te elementy wpływają na siebie nawzajem. Nasza seksualność, cielesność, potrzeba perfekcjonizmu, kontroli, samoocena, poczucie wartości, poczucie atrakcyjności, poczucie bycia kobietą, mężczyzną – to wszystko jest ściśle ze sobą powiązane.

S.K.: W jaki sposób problematyka seksualności pojawia się w terapii?

G.I.: W terapii, kiedy zaczynają się pojawiać zmiany związane z większą akceptacją swojej cielesności czy seksualności, świadczy to o tym, że proces leczenia posuwa się do przodu. Pamiętam takie dziewczęta chorujące na anoreksję, które na początku terapii miały styl prezentowania się nie tyle jako małe dziewczynki, ale pokazywały pewien rodzaj uniseksu, czyli takiej bezpłciowości. Mam na myśli ubieranie się w dresy, swetry czy ogólnie ubrania, które nie są charakterystyczne dla żadnej płci. To nie jest tak, że one chcą pozostać małymi dziewczynkami, one w ogóle chcą żyć bezpłciowo i też siebie tak

prezentują. I w trakcie terapii można zauważyć dyskretne zmiany: zaczynają się ubierać bardziej kobieco, noszą pierścionki, kolczyki, malują paznokcie,. Jest to istotny moment, bo wtedy właśnie zaczyna się ujawniać ich kobiecość. W przypadku dorosłej osoby ważnym momentem terapii jest czas, kiedy zaczyna ona wchodzić w relacje z mężczyznami, kobietami, mam na myśli wchodzenie w relacje miłosne czy erotyczne.

S.K.: Rozmawiamy cały czas o dziewczętach i kobietach, a jak to jest u chłopców?

G.I.: U chłopców zaburzenia odżywiania są w moim odczuciu bardzo mocno związane z problematyką tożsamości psychoseksualnej. U chłopców z anoreksją obserwuje się podobny mechanizm co u chorych dziewcząt - oni również nie akceptują swojej seksualności, zaprzeczają jej. Chłopcy ci często są w bardzo bliskich, wręcz symbiotycznych relacjach ze swoimi matkami. Zaczynają w związku z tym identyfikować się ze światem kobiet, z kobiecymi cechami, sposobem przeżywania. Usunięcie seksualności ze swojej świadomości może być też obroną przed erotycznymi fantazjami na temat matki, co może wynikać z jednej strony z pojawienia się w okresie dojrzewania popęduwości, a z drugiej, z emocjonalnej, ale też fizycznej bliskości z nią. Ten rodzaj erotycznych fantazji jest traumą dla chłopca, i aby do niej nie dopuścić, jak i równocześnie nie stracić bliskiego kontaktu z matką, neguje on swoją seksualność. W przypadku leczenia chłopców z anoreksją, wątek budowania męskiej tożsamości wydaje się kluczowy. W terapii widać postępy, gdy chłopak utożsamia się z męskimi cechami. Dopuszcza do głosu swoją męskość, seksualność, agresywność ale agresywność rozumianą w sposób konstruktywny - kiedy chłopcy mogą o coś zawalczyć a nie cały czas przyjmują tylko postawę wycofaną.

S.K.: Spotkałam się z poglądem łączącym anoreksję chłopięcą z orientacją homoseksualną, jakie jest Pana stanowisko?

G.I.: Rzeczywiście, niektórzy autorzy łączą zaburzenia odżywiania z homoseksualnością. Ja bym jednak zachował tutaj pewną ostrożność. Różne badania, które widziałem, nie były dla mnie przekonujące, aczkolwiek mogę sobie wyobrazić, że anoreksja może być próbą zanegowania seksualności, a w tym przypadku próbą zanegowania homoseksualnych

fantazji, emocji czy odczuć. Ale, co chciałbym podkreślić - jestem daleki od ścisłego łączenia zaburzeń odżywiania z orientacją homoseksualną.

GRZEGORZ INIEWICZ – dr n. hum., psycholog kliniczny, psychoterapeuta, superwizor, adiunkt w Instytucie Psychologii UJ, psychoterapeuta w Oddziale Klinicznym Klinik Psychiatrii Dzieci, Młodzieży i Dorosłych Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie. Autor prac z zakresu psychologii klinicznej, psychoterapii, etiologii zaburzeń emocjonalnych, między innymi zaburzeń odżywiania, depresji i zaburzeń zachowania. Współredaktor książek: „Koncepcja przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej”, „Seksualność człowieka. Wybrane zagadnienia” i wydanej w ubiegłym roku: „Wprowadzenie do psychologii LGB”.

ROZMOWA III

Rozmowa z Maciejem Bychem - trenerem osobistym dyplomowanym międzynarodowymi uprawnieniami w Warszawie.

Magdalena Krupa: W przypadku zaburzeń odżywiania aktywność fizyczna staje się często jedną z chorobliwych czynności. Jakie są konsekwencje nadmiaru ćwiczeń fizycznych przy złym odżywieniu organizmu?

Maciej Bych: Niedożywiony organizm to przede wszystkim brak wszystkich kompozytów, które są potrzebne do tego, żeby taki wysiłek neutralizować. Generalnie, wysiłek fizyczny to bardzo duży stres dla organizmu, oczywiście nie w sensie napięcia nerwowego. Jest to stres oksydacyjny, czyli zaburzenie równowagi w organizmie. Organizm skonstruowany jest w taki sposób, że jego celem numer jeden jest przywrócenie równowagi i robi wszystko oraz poświęci wszystko, żeby to osiągnąć. Jednym z pierwszych elementów, które ulegają zmianie w tej sytuacji jest pH krwi. Krew po wysiłku zmierza w kierunku kwasowości. Organizm użyje wszelkich metod, aby powrócić do równowagi. Skoro chce wyrównać kwasowość, a nie otrzymuje odpowiednich substancji razem z pożywieniem, będzie korzystał z takich zasobów organizmu, które uzna za mniej istotne. Najpierw "zje" swój glikogen mięśniowy, czyli pozbędzie się mięśni, a w dalszej kolejności zabierze się za kości (pojawia się odwapnienie

kości), włosy, paznokcie. Dotrze wszędzie tam, gdzie znajdzie mikroelementy, które są potrzebne mu do wyrównania tego, co dzieje się w organizmie. Drugą kwestią po kwasowości są dewastacje, czyli zużycie komponentów. Konieczne jest odnowienie i regeneracja tkanki mięśniowej, która ulega zniszczeniu podczas wysiłku fizycznego, kompensacja energii, odbudowa ponaciąganych więzadeł, przyczepów mięśniowych, wyrównanie mazi stawowych - do tego wszystkiego są potrzebne komponenty odżywcze. Organizm chwilowo poradzi sobie, ale później zaczyna się buntować. Osoba cierpiąca na anoreksję ma pod koniec choroby paradoksalnie stosunkowo więcej tkanki tłuszczowej niż na początku. Wygląda to mniej więcej tak, że osoba zaczyna się odchudzać mając około 30-35 % tkanki tłuszczowej. W trakcie swojej choroby jej masa mięśniowa potrafi spaść prawie w 40%, a nadal ma około 30% tkanki tłuszczowej. Organizm po prostu pozbywa się mięśni, a nie tkanki tłuszczowej - to jest ostatnia rzecz, którą postanowi zlikwidować. Gdy dołoży się do tego wysiłek, następuje pełna dewastacja organizmu. Kolejną kwestią są hormony, które odpowiadają za wiele mechanizmów w naszym życiu. Są to sterowniki, zarządzające w taki sposób naszymi przemianami w organizmie, by tę homeostazę przywrócić. Pojawiają się zaburzenia hormonalne, które potrafią być nieodwracalne. Jednym słowem - nadmierny wysiłek nie jest sposobem do tego, by dobrze wyglądać.

M.K.: Co zrobić w sytuacji, gdy sport dla osoby z zaburzeniami odżywiania był tylko sposobem na schudnięcie? Jak wrócić do równowagi, do odpowiedniego stosunku wobec aktywności fizycznej?

M.B.: Moim zdaniem, nie ma tu w ogóle korelacji, czy sport był taki czy taki. Tu nie sport był problemem, a nastawienie. Istotniejsza jest więc praca z nastawieniem. Konieczna jest zmiana stosunku do samego siebie. Potrzebne jest większe zrozumienie i świadomość tego, jakie sport powoduje konsekwencje, co dzieje się podczas wykonywanego wysiłku. Mamy tu do czynienia przede wszystkim z kwestią zmian hormonalnych - wysiłek podnosi adrenalinę, dopaminę, hormony szczęścia. Są to również hormony, które działają znieczulająco m.in na uszkodzenia tkanki mięśniowej podczas wysiłku. Ciało radzi sobie w naturalny sposób. Jeśli mielibyśmy zablokowany poziom endorfin, nikt nie podejmowałby wysiłku, bo powodowałby on ból.

M.K.: Załóżmy, że doszliśmy do momentu, w którym podjęliśmy decyzję, że chcemy racjonalnie zadbać o naszą aktywność fizyczną. Pojawiają się pytania: co wybrać, w jaki sposób to zrobić, czy ma to bardziej sprawiać przyjemność, czy ma być obowiązkiem, od czego zacząć?

M.B.: Moim zdaniem, żadne "muszę" nigdy nie będzie zdrowe. A jeśli chodzi o to jak zacząć? Podstawą jest edukacja. Należałoby zwrócić uwagę z czego sport nas zubaża, co eksploatuje w naszym organizmie. Sprawdzić, czy mamy tego nadmiar w pożywieniu, czy dostarczamy takich elementów, które są nam potrzebne do tego, żeby organizm szybko wracał do siebie po wysiłku. Zrozumieć jakie obciążenie jest dla nas obciążeniem bodźcującym, ale nie wyniszczającym i dostosować się do tego. Oczywiście jest to dla każdej osoby indywidualne.

M.K.: Tak naprawdę nie ma więc określonej formy ruchu, która jest najlepsza dla każdego, która sprawi przyjemność każdemu?

M.B.: Jedną z najlepszych form aktywności fizycznej jest nasz sposób lokomocji czyli chodzenie i bieganie. Na tym bym się skoncentrował. Marsz, rozszerzanie tego do podbiegów, do przebieżek, żeby uruchomić nasze całe ciało. Przed tym jednak warto by było udać się do specjalisty, który zmierzy, czy jesteśmy w stanie to wykonać. Czy nasze wzorce ruchowe są na tyle odpowiednie, żebyśmy nie zrobili sobie krzywdy, bo możemy wyrównać sobie minerały, witaminy, możemy się dobrze odżywiać, a mamy złe wzorce ruchowe, ponieważ nasze ciało musiało zareagować na dewastację. Mogły pojawić się przykurcze, rotacja kręgosłupa i inne zmiany. Należy sprawdzić, czy nie ma przeszkód, by wykonywać te formy ruchowe, w przeciwnym razie zrobimy sobie krzywdę, zamiast ukształtowania zdrowego ciała.

M.K.: Czy istnieją jakieś podstawowe zasady związane z tym: ile, jak długo, w jaki sposób, jak często?

M.B.: Ukazywały się różne recepty. Przykładowo 3 x 30 x 130 - czyli 3 razy w tygodniu po 30 minut z tętnem minimum 130 - to jest dobra metoda. Później można to zwiększyć do 4

x 45 x 145. Na tym oparłbym się i decydowałbym się na takie aktywności, które sprawiają przyjemność. To jest tak jak ze smakowaniem - jeśli chodzi się do jednej restauracji, to nie rozwija się zmysłu smaku, jeśli się uprawia jedną aktywność, to przestaje być ona w krótkim czasie bodźcem.

M.K.: Czy zasada im więcej tym lepiej ma odzwierciedlenie w rzeczywistości? Jak zrozumieć, że niewskazane jest kilkugodzinne, codzienne przemęczenie organizmu, że potrzebna jest regeneracja?

M.B.: Tutaj znów warto oprzeć się o naukę. Trzeba zrozumieć kwestie związane są z odnową i regeneracją organizmu. Należałoby poszukać informacji, ile każdy wysiłek w przybliżeniu potrzebuje czasu na regenerację. Jeśli dana aktywność staje się coraz bardziej intensywna, ma coraz większą objętość, to konieczne jest pilnowanie tego. Jeśli ktoś bardzo mocno chce zintensyfikować trening, powinien udać się z pewnością do specjalisty. Ten przygotuje mu profesjonalny plan, który będzie miał sens i będzie kontrolowany, by nie zniszczyć sobie organizmu. Przetrenować jest się bardzo łatwo. Silna wola u ludzi w bardzo wielu przypadkach doprowadza do tego, że zniszczą oni swój organizm, a mimo to będą nadal ćwiczyć. Warto by było prowadzić dziennik, w którym zapisuje się następujące informacje: ile przebiegłem, jak czułem się podczas biegu, jaka była pogoda itd. Do tego warto dopisać stan emocjonalny - co czuję podczas biegania albo wykonywania innej aktywności? Czy bieg ma mnie doprowadzić wyłącznie do pięknej sylwetki, czy sprawia mi przyjemność bycia w tym biegu? To są dwie zupełnie inne rzeczy. Jeśli bieg pcha mnie wyłącznie do sylwetki, to niestety długo się zdrowo nie pobiega, bo trzeba będzie coraz więcej, coraz mocniej, gdyż ciało zaadaptuje się do określonego wysiłku i przestanie na niego reagować. Zwiększenie ilości i objętości kończy się zwykle kontuzją, która jest wielką frustracją.

M.K.: Czy można powiedzieć, że współpracy z ciałem trzeba się nauczyć?

M.B.: Wydaje mi się, że nie. Bardziej potrzebujemy oduczyć się tych wszystkich zakłóceń. Ciało daje tysiące sygnałów. Należy zacząć od tego, by wsłuchać się w swoje ciało sprawdzić, co mi to daje. Niektórych rzeczy człowiek nie jest w stanie się nauczyć. Tak jak

dziecko, które ma rok i robi idealny przysiad, zgodnie z biomechaniką ruchu, a przecież nikt je tego nie uczył...

M.K.: Jak długo, w przypadku osób chorujących na zaburzenia odżywiania może trwać powrót do dobrej formy fizycznej?

M.B.: Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, ponieważ jest to bardzo indywidualne. Zależy to od tego, w jaki sposób dana osoba rozwija w międzyczasie swoją świadomość, jak siebie obserwuje oraz czy się bada. Uważam, że takim minimum są 3 miesiące. To czas konieczny, żeby zacząć radzić sobie z podstawowymi obciążeniami, takimi jak intensywniejszy chód czy bieg. Zależy to w dużej mierze od skali dewastacji organizmu. Jednak określenie długości i formy całego procesu rekonwalescencji jest już zadaniem zespołu specjalistów.

M.K.: Odwieczny dylemat : ilość czy jakość? Jakość przede wszystkim?

M.B.: To skomplikowana kwestia. Ludzkie ciało zawsze przedłoży ilość nad jakość. Zrobimy generalnie więcej, ale bardziej "byle jak" i to jest zbliżone ku naszej naturze. Dlatego zawodowy sport opiera się o trenerów indywidualnych. Nieuwaga, brak obserwacji powoduje powielanie błędów. Czasem zdarza się, że taka osoba ma bardzo mocno wyczułone poczucie perfekcji, stara się wszystko robić perfekcyjnie, bardzo boi się błędów. Podejmuje się czegoś, chce to zrobić idealnie, a niestety nie jest to możliwe. W taki sposób działa ciało i trzeba się z tym pogodzić.

M.K.: Osoby z historią zaburzeń odżywiania zderzają się z wieloma lękami podczas powrotu do zdrowia. Jednym z nich jest obawa przed nadmiernym wzrostem masy mięśniowej, która skutecznie blokuje - szczególnie kobiety - przed rozpoczęciem zdrowej aktywności fizycznej. Czy mógłbyś powiedzieć coś na ten temat?

M.B.: Każdy kilogram tkanki mięśniowej to około 100 do 200 kilokalorii spalanych więcej. Oznacza to, iż, im więcej mięśni, tym lepiej. Jeśli chodzi o mięśnie, kobiety mają tutaj bardzo niewyrównane szanse z mężczyznami. Posiadają bowiem około 30% tkanki

mięśniowej mniej. Odwołując się do własnego doświadczenia, historie dotyczące nadmiernego wzrostu tkanki mięśniowej można włożyć raczej między bajki. Naprawdę nie ma się tutaj czego obawiać. Oczywiście wysiłek fizyczny musi być dostosowany do sposobu odżywiania się. Żeby osobę chorą powrócić do stanu aktywności, najpierw trzeba zadbać o jej mięśnie głębokie. Początkowo ciało nie zmienia swej objętości, a waga może wzrosnąć. Pojawia się dezorientowanie, pytanie - co się dzieje? Zbudowanie kilograma mięśni dla takiej osoby zajmuje kilka tygodni. Wówczas waga nadal stoi, a objętość widocznie maleje. Druga sprawa - przy takiej dewastacji organizm nie przyjmie wszystkiego od razu, musi się najpierw nauczyć. To tak, jak byśmy zbankrutowali. Na nowo musimy nauczyć się prowadzić firmę, żeby nie popełnić tego samego błędu. Dla mnie choroby związane z odżywianiem to po prostu bankructwo ciała. Wyjście z bankructwa to proces. Zależy on od osoby chorej oraz od tego, w jakie ręce trafi, kto nią pokieruje, jak szybko pojawi się świadomość...

M.K.: Czynniki psychologiczne są istotne?

M.B.: To 90%. Równowaga i powolne dochodzenie do siebie. Świadomość, odpowiednie nastawienie, ale także zrozumienie mechanizmów ciała. Przykładowo, skoro dane ćwiczenie sprawia większy ból, to znaczy, że jest najbardziej potrzebne, bo porusza w nas coś, co akurat dobrze nie działa. Bardzo dużo kobiet przede wszystkim lubi ból mięśniowy po wysiłku, co nazywają zakwasem. To swoją drogą nieprawda, bo kwas mlekowy już po 40 minutach jest odprowadzony. Są to po prostu bolesne mikrouszkodzenia. W momencie gdy po jakimś czasie przestają się utrzymywać znieczulające nas endorfiny, organizm daje sygnał bólowy. Osoby interpretują to tak, że skoro boli, tzn. że ciało się zmienia. Po drugie - zakwaszone mięśnie trochę sztywnieją, pęcznieją i są bardziej ściśnięte, poprzez co, dana osoba czuje się bardziej zwarta, a przez to szczuplejsza. To wszystko złudzenie. Istotna jest praca nad elastycznością mięśni. Gdy mięśnie są sztywne, wówczas się urywają, co skutkuje kontuzjami. Pamiętajmy o jednym: gdy chcemy wybudować dom, najpierw stawiamy fundament, później budujemy szkielet, a dopiero później przychodzi estetyka. Tak samo wygląda praca z naszym ciałem.

MACIEJ BYCH - trener personalny. Absolwent wrocławskiego AWF o specjalności trener koszykówki. Już w okresie studiów odpowiedzialny za przygotowanie fizyczne koszykarskich juniorów Śląsk Wrocław, byłych vicemistrzów Polski. Do dnia dzisiejszego pracuje nad sprawnością fizyczną licznych piłkarzy, koszykarzy i tancerzy. Współpracuje z klubami sportowymi oraz indywidualnymi zawodnikami. Od kilku lat z licznymi sukcesami zajmuje się estetyką ciała – odchudzaniem i kształtowaniem atletycznej, smukłej i zdrowej sylwetki. Szczególną uwagę poświęca treningowi funkcjonalnemu dzięki temu skutecznie pracuje z osobami po przebytych chorobach i kontuzjach. Uczestnik elitarnych kursów i szkoleń z zakresie: dietetyki i suplementacji, fizjologii anatomii i biomechaniki ruchu, psychologii treningu sportowego, rehabilitacji. Jeden z nielicznych trenerów osobistych dyplomowany międzynarodowymi uprawnieniami przez AWF w Warszawie.

ROZMOWA IV

Rozmowa z dr n. med. Agnieszką Ostachowską – Gąsior – dietetykiem, kierownikiem Pracowni Poradnictwa Żywnościowo-Dietetycznego oraz adiunktem na Wydziale Lekarskim Collegium Medicum UJ.

Olga Kwiatkowska: Czy w swojej wieloletniej praktyce dietetyka natknęła się Pani na osoby z problemem zaburzeń odżywiania?

dr Agnieszka Ostachowska – Gąsior: Tak, coraz częściej. Zazwyczaj wygląda to następująco: przychodzi mama z córką i mówi, że coś się złego się dzieje, że córka wydziwia, robi fochy – nie chce jeść. Dziewczęta odmawiają przyjmowania posiłków, udają że jedzą.

O.K.: Jaką pomoc może zaoferować dietetyk w takim przypadku?

A.O.-G.: Zależy na jakim etapie jest choroba. Jeśli w trakcie rozmowy z pacjentem zauważę najmniejsze symptomy mogące świadczyć o predyspozycjach w kierunku anoreksji lub bulimii to proszę o wypełnienie kwestionariusza EAT 26 będącego wiarygodnym narzędziem we wstępnej diagnostyce zaburzeń odżywiania. Kwestionariusz ten składa się z 26 pytań o różnej punktacji. Następnym krokiem jest seria

krzyżowych pytań oraz rozmowa mająca na celu pokazanie konsekwencji niewłaściwej diety, odpowiednie nakierowanie żywienia i edukację pacjenta. Osoby z problemem zaburzeń odżywiania zazwyczaj zadają wiele pytań, mają dużą wiedzę na temat wartości energetycznej produktów, chętnie opowiadają o przepisach na różne potrawy. Jednak zaburzenia odżywiania to choroba psycho-somatyczna, konieczna jest współpraca z terapeutą, ponieważ na etapie znacznego zaawansowania choroby sama edukacja żywieniowa nie wystarcza. Zawsze staram się nakierować pacjentkę na spotkanie ze specjalistą, a jeśli jest nieletnia, rozmawiam o tym z jej rodzicami. Niestety niepokojące jest to, że rodzice często nie zdają sobie sprawy, jaka to choroba, na czym polega, myśląc tylko, że to wymysł córki, jej fanaberia, która niedługo jej przejdzie. Tak się jednak nie stanie, ponieważ zaburzenia odżywiania to choroba przewlekła i nieleczona prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych, a nawet przedwczesnej śmierci.

O.K.: A co ze stosowaniem suplementów jako zamienników jedzenia? Czy ma to jakikolwiek sens z żywieniowego punktu widzenia? Czy zapewni chociaż utrzymanie lepszego wyglądu?

A.O.-G.: Na rynku dostępna jest szeroka gama suplementów diety, wiele można mówić o ich jakości. Suplementy wypracowane w laboratorium tzw. syntetyczne mają znikomą skuteczność, organizm je rozpoznaje, przez co nie należy spodziewać się spektakularnych efektów i korzyści zdrowotnych. W momencie kiedy są to suplementy pochodzenia naturalnego mogą działać dużo dobrego, ale na pewno nie mogą być one substytutem wartościowych naturalnych produktów spożywczych, mogą być jedynie wspomaganie, uzupełnieniem zróżnicowanej diety. Często młode osoby zażywają suplementy, chociaż wcale ich nie potrzebują, tak jakby chciały, żeby ich i tak ładna skóra była jeszcze ładniejsza. Być może jest to związane z modą na poprawianie wszystkiego co się da w wyglądzie. Zdecydowanie jestem za naturalnym odżywianiem: zwracaniem uwagi na gęstość diety, dobrą wartość odżywczą, która wcale nie musi być powiązana z wysoką wartością energetyczną. Warzywa i owoce, które są głównym źródłem minerałów i witamin mają niską wartość energetyczną i włączając je w dietę, komponując z nich potrawy można z pewnością oczekiwać korzystnych zmian, także w wyglądzie np. włosów, skóry czy paznokci. Ponadto należy pamiętać, że w naturalnych produktach

spożywczych są substancje bioaktywne, które ułatwiają wchłanianie i przyswajanie składników odżywczych, w tym witamin i minerałów.

O.K.: Jak zatem będzie się manifestował w wyglądzie niedobór składników odżywczych? Co należy spożywać, aby zachować ładny wygląd?

A.O.-G.: Niedobory składników odżywczych będą manifestować się poprzez szereg objawów rozpoznawalnych dla specjalisty i jego zadaniem jest wyrównanie tych nieprawidłowości. Dobrze byłoby jednak zdawać sobie sprawę, że jeden objaw to zazwyczaj efekt nieprawidłowej podaży lub niepełnego wykorzystania przez organizm nie jednego, a kilku składników. W pierwszej kolejności, niezbędnym dla zachowania zdrowia i ładnego wyglądu jest zbilansowanie diety, zatem odpowiednia ilość składników, które są dla nas źródłem energii (białka, tłuszcze, węglowodany) oraz składników mineralnych i witamin koniecznych dla prawidłowego przebiegu wszystkich przemian w organizmie. Wracając do osób z zaburzeniami odżywiania, składnikiem spożywania, do którego najtrudniej jest je nakłonić, są tłuszcze, a przecież tłuszcze w pożywieniu, w szczególności nienasycone kwasy tłuszczowe, także poprawi kondycję oraz wygląd skóry, umożliwi wchłanianie witamin aktywnych jedynie w jego obecności (wit. A, D, E i K) i wielu minerałów. Osoby z zaburzeniami odżywiania zdecydowanie nie chcą tego przyjąć do wiadomości i spożywanie jakiegokolwiek tłuszczu jest dla nich olbrzymim problemem. Z doświadczenia wiem, że w zaawansowanej fazie choroby żadne racjonalne argumenty nie są w stanie przekonać chorych, których organizm jest już wyniszczony – wypadają im włosy, mają suchą i matową skórę, zmiany w funkcjonowaniu narządów i układu hormonalnego. Dopiero w momencie wychodzenia z choroby można ukierunkować taką osobę również na takie aspekty żywienia jak te poprawiające urodę.

O.K.: Skąd czerpać wiarygodne informacje na temat odżywiania? Jest wiele osób które nie mają pieniędzy na skorzystanie z usług dietetyka lub w ich miejscowości po prostu nie ma takiej osoby.

A.O.-G.: Ciężko jednoznacznie odpowiedzieć. Internet jest dobrym źródłem, trzeba tylko z niego umiejętnie korzystać. Należy unikać szukania informacji na forach czy blogach, gdzie może się wypowiadać każdy. Wiele jest fachowych stron nakierowanych na porady dietetyczne, gdzie można bezpłatnie uzyskać wiele przydatnych informacji. Co do literatury, niestety większość przeznaczona jest dla osób, które zajmują się dietetyką i może być nieciekawa dla kogoś kto szuka informacji dla siebie.

O.K.: Do jakiego momentu odchudzanie się jest dobre? Kiedy trzeba sobie powiedzieć „Stop! Przesadzam!” ?

A.O.-G.: Istnieją wskaźniki, które określają zakres minimalnej masy ciała jaką możemy osiągnąć bez szkody dla zdrowia. Każdy człowiek ma różnego typu budowę. Całkowita masa ciała to jedno, ale jeszcze ważniejszy jest skład ciała, tzn. zawartość tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej i wody ustrojowej. Może pojawić się sytuacja, że wskaźnik wagowo-wzrostowy będzie wskazywał na nadwagę, ale nie będzie nadmiaru tkanki tłuszczowej, a powodem tego będzie rozwinięta masa mięśniowa lub zatrzymywanie wody w organizmie. Oczywiście może także wystąpić sytuacja odwrotna, tzn. prawidłowe wartości wskaźnika a niedobór masy mięśniowej i jednocześnie nadmiar tkanki tłuszczowej. Czasem zdarza się, że dana osoba wpadnie w rytm odchudzania, spodoba się jej to, że wygląda inaczej, że otoczenie ją chwali, bo schudła i wtedy może stracić kontrolę nad chudnięciem. Tu zaczyna się niebezpieczeństwo, wtedy zakreślam pacjentom normę zakazując jej przekraczania. W diagnostyce i monitorowaniu stanu odżywienia bardzo istotnym elementem jest także kontrola wskaźników biochemicznych, które bardzo dużo powiedzą o aktualnej kondycji zdrowotnej, a w zaburzeniach odżywiania jednym z takich sygnałów będzie np. podwyższenie poziomu cholesterolu.

O.K.: W takim razie jak nie uzależnić się od diety?

A.O.-G.: Jest to bardzo indywidualne, psychika każdego człowieka jest inna. Są osoby które założą sobie cel, osiągną go i przestają stosować dietę wracając do starych nawyków, narażając się na efekt jo-jo. Z kolei inne osoby po osiągnięciu wymarzonej sylwetki kontynuują prawidłowe odżywianie. Zadaniem dietetyka jest takie poprowadzenie

żywieniowe pacjenta, które w swej modyfikacji będzie uwzględniało jego preferencje smakowe, a zamierzony cel będzie osiągany poprzez umiejętny dobór produktów akceptowanych przez daną osobę i które zarazem pozwolą jej prawidłowo się odżywiać i zachować właściwą masę ciała.

O.K.: Czy dietetyk zgodzi się odchudzać osobę, której masa ciała jest prawidłowa lub za niska?

A.O.-G.: Zdecydowanie nie powinien. W takiej sytuacji jego rolą jest wsparcie w kierunku poszukiwania przyczyny chęci odchudzania się i ewentualne skierowanie do specjalisty z innej dziedziny.

O.K.: Jak powrócić do normalnego żywienia u osób z zaburzeniami odżywiania? Nie da się przecież z dnia na dzień zacząć jeść wszystkiego.

A.O.-G.: Na pewno należy podnieść wartość energetyczną diety, ale w sposób, który nie będzie wiązał się z dużą ilością przyjmowanego pokarmu. Należy ustalić restrykcje żywieniowe co do ilości, zalecane będzie też spożycie produktów węglowodanowo – białkowych, które pomogą w regeneracji wyniszczonego organizmu. Już przyrost masy ciała o pół kilograma, osiągnięty nawet w ciągu dwóch tygodni to ogromny sukces w leczeniu i powracaniu do zdrowia. Konieczne jest oczywiście równoległe kontynuowanie psychoterapii, bo jeszcze raz podkreślam, zaburzenia odżywiania to choroba przewlekła.

O.K.: Jak określić dobrą porcję dla siebie? Tyle się słyszy ile trzeba ich jeść, ale co to właściwie jest porcja?

A.O.-G.: Porcja to np. to, co się mieści w szklance, zajmuje pół talerza, kromka chleba, jeden owoc itd. Ważna jest edukacja, co to jest porcja, ile porcji produktów należy spożyć, aby spełnić zapotrzebowanie organizmu i jak rozplanować to w całodziennym jadłospisie. Nie bez znaczenia jest, aby psychika pacjenta pozwoliła stosować się do zaleceń dietetyka.

O.K.: Co należy wiedzieć o produktach light?

A.O.-G.: Jest to pewnego rodzaju pułapka. Jeśli produkt ma oznaczenie „light” oznacza to, że jego wartość energetyczna jest o 30% niższa od produktu wyjściowego. To jak obniżona jest wartość kaloryczna zależy od produktu, może to być wprowadzenie np. słodzika zamiast cukru, redukcja zawartości tłuszczu. Problem pojawia się w przypadku produktów oznaczonych jako „lekki”, „0%” – nie ma na nie żadnych norm ani kontroli. Może to być np. 0% tłuszczu, ale kiedy spojrzymy na wartość energetyczną okazuje się, że jest taka sama jak zwykłego produktu, bo np. dodano więcej węglowodanów, co nie jest wskazane. Najważniejsze to czytać etykiety.

O.K.: Na koniec proszę mi powiedzieć: przy których zaburzeniach odżywiania dietetyk okaże się najbardziej pomocny?

A.O.-G.: Nie różnicowałabym tego. Uważam, że zawsze może i powinien być wsparciem. Może pomóc, gdy pojawiają się pierwsze symptomy zaburzeń odżywiania, w trakcie choroby a najbardziej na etapie wychodzenia z niej. Dla osób z zaburzeniami odżywiania wsparcie jest bardzo istotne, a wszelkie wątpliwości związane z żywieniem rozwiąże właśnie dietetyk.

AGNIESZKA OSTACHOWSKA-GĄSIOR- dr n. med., dietetyk z wieloletnim doświadczeniem. Autor projektów badawczych ukierunkowanych na poprawę stanu zdrowia osób dorosłych i dzieci poprzez optymalizację diety. Adiunkt w Zakładzie Higieny i Dietetyki Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kierownik Pracowni Poradnictwa Żywnościowo-Dietetycznego Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum UJ. Specjalista w diagnostyce i postępowaniu dietetycznym w zaburzeniach stanu odżywienia (nadwaga, otyłość, niedożywienie). Autor prowadzonego wśród krakowskiej młodzieży szkolnej programu profilaktyki zaburzeń odżywiania (anorexia nervosa, bulimia nervosa).

CZEŚĆ III

JA TO WIĘCEJ NIŻ CIAŁO

Na zrozumienie niektórych rzeczy potrzeba czasu. Czasami wydaje się nam, że jesteśmy gotowi na zmianę, gdy tak właściwie, tylko nam się wydaje. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego co tak naprawdę sama zmiana miałaby oznaczać i w związku z tym nie posiadamy nawet wystarczającego doświadczenia, by zmienić cokolwiek.

Potrzeba czasu, by określić istotę zmiany i wyposażyć się w niezbędne do niej doświadczenie. Potrzeba czasu. Potrzeba Kogoś, kto da nam czas. Kogoś, kto pomoże zdobyć konieczne doświadczenie. Potrzeba terapii. Terapeuty, który cierpliwie czeka, by pacjent sam odkrył to, co niezbędne jest mu do zmiany.

Siedzę przy biurku. Piszę. Drugą ręką głaszczę kota, który siedzi mi na kolanach. Łzy sprawiają, że niewyraźnie spoglądam na kartkę papieru. Łzy szczęścia?! Może „szczęście” to na razie za dużo powiedziane, ale doceniam czas, którego potrzebowałam, by znaleźć się w miejscu, w którym jestem. Cieszę się, że zachorowałam. Jednakże nie jest to radość wynikająca z zewnętrznych symptomów choroby. To że schudłam, nie zmieniło tak naprawdę niczego. Cieszę się z tego, że choroba i związana z nią terapia pozwoliła mi odkryć to, co kryło się pod cienką skórą mojego wychudzonego ciała.

Byłam chora. Byłam anorektyczką. A dzisiaj? Kim jestem dzisiaj?! Jeszcze do końca nie wiem. Jestem Magda. Mam 21 lat. Chorowałam na anoreksję. Wciąż szukam SIEBIE. Siebie, swojej prawdziwej, a nie anorektycznej tożsamości. Dziś już nie utożsamiam się z chorobą. Nie mówię o sobie „anorektyczka”, a określam jedynie związek swojej osoby z chorobą jaką jest anoreksja. Choroba była częścią mojego życia. Wpisała się w moje istnienie. Nie pozostała obojętna w stosunku do mojej osoby. Była i zawsze już pozostanie elementem, który przyczynia się do tego kim jestem dzisiaj. Jednakże już nigdy nie pozwolę, by choroba, kiedykolwiek ponownie zajęła centralne miejsce w moim życiu. Myślę, że powoli zamykam ten rozdział. (...) Czuję, że znów wilgotnieją mi oczy. Czuję niezmierną wdzięczność w stosunku do p. Oli – mojej terapeutki, za to że towarzyszyła i nadal mi towarzyszy w drodze ku życiu. Ze względu na swoją niską samoocenę, trochę

niezręcznie mi się przyznać do tego, że tak naprawdę to JA wykonałam wielką pracę nad sobą. Nie doceniam tego faktu, próbując przypisać zmianę przypadkom losu, takim, a nie innym zbiegom okoliczności, jednakże chcę nauczyć się doceniać samą siebie i cieszyć się swoim sukcesem, dlatego powiem to głośno jeszcze raz. Czuję pozytywną zmianę w swoim życiu, ponieważ wykonałam kawał, naprawdę dobrej roboty w pracy nad samą sobą!

Anorektyczna tożsamość

Wychodzenie z anoreksji, jest o wiele trudniejsze niż sama choroba. Byłam zagubioną nastolatką. Nie wiedziałam kim jestem, próbowałam zrozumieć na czym polega życie. I wtedy pojawiła się choroba, która nadała mi anorektyczną tożsamość i wyznaczyła przejrzyste reguły. Były one oczywiste, nie jeść albo jeść skrajnie mało. Choroba kierowała mną. Teraz, gdy sztywne reguły anoreksji zostały naruszone, gdy staram się zakończyć bitwę z własnym ciałem, zbieram siły, by stanąć naprzeciw prawdziwego wroga. Staram się, bo nadal walczę z chorobą. Długo nie wiedziałam, czego tak naprawdę chcę. Nawet gdy na głos wypowiadałam walkę chorobie, nie uświadamiałam sobie, co to tak naprawdę znaczy. Walczyłam mocnymi słowami, ale zachowaniem nadal pozwalałam rządzić chorobie. Dwie sprzeczności w jednym ciele. Choroba i ja. Nadana mi chorobliwa tożsamość i moje nieokreślone ja. A ciało było nasze. Walcząc z ciałem, toczyłam walkę przeciwko sobie. Dziś bardziej świadoma samej siebie, świadoma swojego przeciwnika, próbuję zmienić pole walki. Dziś walczę z chorobą, a nie ze swoim ciałem. Walczę o coś swojego. Walczę o to, co chciała zawłaszczyć sobie choroba. Ciało jest moje! Walczę o nie, a nie przeciwko niemu.

Długo nie zdawałam sobie sprawy, co się kryje pod chęcią wyzdrowienia. Wynik wygranej walki był warunkowy, „odpuszczę jeśli schudnę jeszcze....” albo „mogę przytyć kilogram, ale na pewno nie więcej”. Zawsze jakieś ale. Ostatnio nawet p. Ola, moja terapeutka, zwróciła uwagę, że znów stawiam warunki, „pójdę do dietetyka, żeby ustabilizować swój stosunek do jedzenia, ale najpierw chcę schudnąć 3 kilogramy”. Znowu warunek. Tak, ale. A w życiu nic nie jest idealne. Nie można żyć w skrajnościach. Trzeba nauczyć się akceptować stany pośrednie, dostrzegać odcienie szarości. Kiedyś

myślałam, że jak powiem sobie „od dzisiaj koniec z chorobą”, to, że w rzeczywistości tak będzie. Ale to złudzenie. Nic nie jest całkowicie czarne, ani całkowicie białe. Sztuką jest dostrzegać odcienie szarości i umieć się z nich cieszyć.

Nieoceniony Ktoś - czyli warto poszukać pomocy

Dopiero ostatnio czuję, że coś naprawdę się zmienia. Korzystam z pomocy terapeuty już stosunkowo długi czas. Razem z okresem, gdy uczestniczyłam w terapii grupowej, to już ponad rok. Nie wliczam pobytu w szpitalu, co dodatkowo przedłuża okres w którym uzyskuję pomoc. I w tym momencie łapię się na tym, że użyłam stwierdzenia „uzyskiwać pomoc”. Spotkałam osoby, które chciały dać mi pomoc, tylko że ja nie byłam jeszcze gotowa do tego by umiejętnie ją przyjąć i umieć z niej skorzystać. Czasami z terapii wynosiłam więcej, czasem mniej. Czasami po, czułam się lepiej, a czasem żałowałam, że nie potrafiłam przez ten czas powiedzieć nic sensownego. Czasem myślałam, że nie zrobiłam nic pożytecznego z czasem, który był dla mnie, innym razem świadomie wiedziałam, że zrobiłam krok na przód. Mimo tego, że czasem rzeczywiście wydawało mi się, że stoję w miejscu, cały czas szłam do przodu. Nawet, gdy tego nie widziałam, musiałam robić postępy, w przeciwnym razie nie doszłabym tu, gdzie akurat jestem. Nie widziałam drogi, ale stawiałam małe kroki. Czasem były one bardziej śmiałe, a innym razem całkiem niepewne. Szłam do przodu, choć wydawało mi się, że stoję w miejscu już od dłuższego czasu. Wyobrażam to sobie jak wędrówkę przez mgłę. Nie widziałam nic. Ani celu, ani nikogo, kto mógł być akurat w pobliżu. Wiedziałam tylko, że nie jestem sama, bo dostawałam informację zwrotną w postaci słów, które pomagały mi się zorientować w swojej aktualnej przestrzeni. Ten Ktoś nie mówił mi gdzie mam iść. Pomagał odnaleźć się w miejscu, w którym na chwilę przystawałam, ale drogę musiałam wybrać sama. Prawie całkiem na oślep, choć czasem pojawiały się pojedyncze promienie światła, przez co byłam w stanie zorientować się, że idę jakąś ścieżką i wzbudzić w sobie nadzieję, że być może to właśnie jest właściwa droga. Ten Ktoś, to w moim przypadku pani Ola. Ale chodzi o nieocenione wsparcie ze strony terapeuty.

Ja to więcej niż ciało

Ja i moje ciało. Nigdy nie miałam takiej samoświadomości, ani psychicznej, ani cielesnej. Nigdy też z taką świadomością nie łączyłam obu tych obszarów. Człowiek to coś więcej niż ciało. Człowiek to też więcej niż myśli czy emocje. Człowiek to ciało i umysł. Zdrowy człowiek to taki, który akceptuje swoją cielesność i psychikę, pozostawiając obie te sfery w harmonii ze sobą. To ktoś, kto nie walczy ze samym sobą, ani w sferze ciała, ani w sferze umysłu. Toczając walkę z ciałem, walczyłam ze swoim wewnętrznym ja. Choroba uzewnętrzniła moją niewidzialną dysharmonię. Kwestia wychudzonego ciała nie jest istotą problemu. Jednakże nie można bagatelizować znacznej utraty masy ciała, ale także nie w kilogramach należy szukać źródła problemu. Problem nie zawiera się także w tabelach kalorycznych. Ograniczanie pokarmu, to też tylko metafora.

W moim przypadku jedzenie i każdy etap gry, którą z nim toczyłam często był jedynym i najlepszym ze znanych mi w tym czasie sposobów na uzewnętrznienie emocji. Nie potrafiłam ich nazwać, zaliczając je wszystkie do tej samej kategorii, jaką było „odczuwanie nieprzyjemnego napięcia”, z którym po prostu musiałam coś zrobić. Głodziłam się albo objadałam. Trzymałam się diety albo wymiotowałam. Wszystko to miało związek z jakimiś emocjami. Jednakże wszystkie rytuały związane z jedzeniem były tylko metaforą.

Kobiety mają ciało, anorektyczki skórę

Jestem kobietą. Do tej pory takie stwierdzenie niewiele miało ze mną wspólnego. Bynajmniej ja sama nie uważałam tego za część swojego ja. W sumie nic dziwnego. Oprócz tego, że byłam anorektyczką, czułam się nikim. Dziś nadal walczę z anoreksją, ale nie zawieram w niej swojej tożsamości. Dzisiaj jestem kobietą. Coraz bardziej świadomą swojego ciała. Praca, którą przypadkiem udało mi się załapać, jakby wymaga ode mnie tego, żebym o sobie zadbała. Umalowała oczy, zwróciła uwagę na paznokcie, zadbała o cerę, włosy, ładnie się ubrała. Szczęśliwie złożyło się, że znalazłam tę pracę, w takim a nie innym momencie. Myślę, że to był dobry czas na to by odkryć swoją fizyczność i uczyć się z niej cieszyć. Sądzę, że w tym momencie zrobiłam już spore terapeutyczne postępy i że po prostu spontanicznie przyszedł czas, w którym naturalne stało się to, że

ważny był nie tylko aspekt psychiczny terapii, ale także aspekt ciała, które do tej pory było polem walki wewnętrznych rozterek.

Naprawdę nie sądziłam, że kiedykolwiek docenię fakt, że urodziłam się jako dziewczynka. Jako ta, która pewnego dnia odkryje, że kobiecością można się cieszyć. Niewinny uśmiech i zalotne spojrzenia. Delikatne, ale nie wyzywające. Podoba mi się taka strona kobiecości. Ale droga, którą musiałam przebyć, żeby to zrozumieć nie była prosta i bynajmniej nie dawała mi perspektyw do tego by patrzeć w ten sposób. Byłam chora. W moim wychudzonym ciele nie było kobiety.

Ona

Anorektyczna głodówka. Jednoznaczność. Przewidywalność i jasne reguły. Złudne poczucie bezpieczeństwa i zgubny punkt odniesienia, gdy rzeczywistość wydawała się zbyt zagmatwana. Tylko to właśnie – złudzenia. Jedzenie było metaforą. Uniwersalną na wszystko. Jeśli nie wiedziałam jaka jestem, moja aktualna relacja z jedzeniem podsuwała mi gotową odpowiedź. Jeśli nie wiedziałam, jak się czuję, to to, co zjadłam, wykrzykiwało mi odpowiedź. Jeśli rzeczywistość wymykała mi się z rąk, pozostawało mi złudne poczucie kontroli nad sytuacją, poprzez trzymanie się „diety”. Niemniej to wszystko pozostawało tylko złudzeniem.

Niejednokrotnie czułam wokół siebie samotność. Ale nawet wtedy, gdy dotkliwie doświadczałam wszechogarniającej pustki, nigdy nie przyznałam się nawet przed samą sobą, że jestem samotna. Nie mogłam nawet liczyć na samą siebie, bo siebie samej nie miałam. Wtedy pustkę wypełniało jedzenie. Nie byłam w stanie uciec od siebie więc uciekałam do kuchni. Zajmowałam czymś myśli, ręce i buzię. Jadłam. Uciekałam. Uciekałam w jedzenie, żeby przypadkiem nie spotkać siebie. Nie umiałam doświadczać pustki. Nie potrafiłam pomyśleć ani poczuć. Nie potrafiłam zapłakać. Choroba odciągała mnie od samej siebie. Koncentrowała moje Ja wokół jedzenia.

I owszem, w jakimś sensie w tym wszystkim chodzi o kontrolę. Ale tak naprawdę to problem z emocjami. Dosłownie nie chodzi o jedzenie, bo jedzenie pozostaje tylko metaforą. Chodzi o życie. Codziennność. O poszukiwanie samej siebie.

Ludzie nigdy nie rozumieją tego, co się do nich mówi, muszą odkryć to sami

Jestem słowem. Myślę, że w ten sposób najtrafniej oddaję siebie. Pisząc, jak to nazywam, porządkuję nieuporządkowane. Pisząc, przeżywam, doświadczam i uświadamiam sobie to czego nie jestem w stanie odczuć. Rekompensuję sobie swoją izolację od świata emocji dnia codziennego. Na co dzień niemalże nie czuję. Trudno to zrozumieć nawet mnie samej, ale na co dzień nie istnieję. Nie potrafię myśleć, ani czuć. Czasami odczuwam lekko wzdrygającą powiekę, zaciskam usta, bo to nieodpowiedni moment, by pozwolić sobie na emocjonalny rozpad. Samo mija. Przestaję znów czuć. To nie jest mój świadomy wybór. To dzieje się samo. Znikam ja. Pozostaje tylko ciało. Zaprogramowane jak robot, wykonuje znane schematy. Schematy codzienności, które wykonuje ciało, pozwalają przetrwać mojemu ja. Przychodzi taki dzień w tygodniu, gdy siadam w fotelu, w gabinecie terapeutycznym. Trochę niepewnie, bo moje ja nie zdążyło jeszcze połączyć się w całość z moim ciałem. Zaczynam mówić. O uczuciach. I czuję, że staję się sobą. Jedną całością z moim ja, moim ciałem, moim ubraniem, kolorem paznokci czy butami. Czuję, jak wszystko oddaje mnie. Jestem, bo używam słów. Mówię o swoich przeżyciach, o swoich uczuciach, trudnościach, lękach i obawach. Jestem, bo czuję się bezpiecznie, mogę się rozpaść, bo wiem, że jest Ktoś kto pomoże mi posklejać rozsypane kawałki. Bo jest Ktoś, kto słucha, Ktoś, kto ma mnie w strumieniu swojej świadomości, Ktoś, kto daje mi czas i cierpliwie czeka, aż sama zacznę rozumieć rzeczy, które dla niej być może są tak oczywiste. Bo każdy sam musi odkryć swoje oczywistości. Bo nawet wtedy, gdy wszyscy patrzą na to samo, każdy i tak widzi coś innego. Każdy na swój sposób odbiera świat. Jeśli uważam, że coś jest dla mnie problemem, a ktoś inny podważy moje cierpienie, gdyż z jego perspektywy wydaje mu się, że nie ma żadnego problemu, to nie muszę się z tym godzić. To co nie istnieje dla kogoś, nie znaczy, że nie istnieje dla mnie. Tylko każdy sam może przyznać istnienie odczuwanego cierpienia. Kiedyś, gdy rzeczywiście sama zaczęłam się gubić w tym, czy rzeczywiście mam problem, czy może raczej go nie mam, jak sądzili inni, chciałam poddać swoją wątpliwość, oczekując odpowiedzi od swojej terapeutki. W odpowiedzi usłyszałam, że tylko ja mogę odpowiedzieć sobie na to pytanie. Dziś już znam na nie odpowiedź. Moje subiektywne odczucie, że „coś jest nie tak”, jest właśnie moim problemem. Mimo słów, które niejednokrotnie słyszałam „czym życie cię tak skrzywdziło, z czym nie potrafisz sobie

poradzić?”. I choć nie znam jednoznacznej odpowiedzi, wiem już, że właśnie to „coś”, co być może jest jakimś deficytem emocjonalnym, jest właśnie moim problemem. Lekiem na to „schorzenie” są słowa. Słowa wyrażające siebie i osoba, która jest w stanie je przyjąć takimi, jakimi są. Problem jest problemem, a nie brakiem problemu.

Zyskałam siebie

Przyszedłam dzisiaj (16.06) na przystanek z którego odjeżdża mój autobus do domu. Miałam nadzieję, że może spotkam kogoś znajomego. Ja chciałam kogoś spotkać. Ja, która ostatnimi czasy robiła wszystko by zostać niezauważoną i by przypadkiem ktoś znajomy nie nawiązał ze mną rozmowy. Dziś chciałam „do ludzi”. I nie dlatego, żeby zagłuszyć siebie, żeby od siebie uciec. Chciałam spotkać kogoś, z kim mogłabym podzielić się sobą. I skoro tak pomyślałam, to myślę sobie, że musiałam coś zyskać. Coś mojego. Coś „niechorobowego”. Coś, z czym można wyjść do ludzi. A skoro chcę się czymś podzielić, to znaczy, że najpierw muszę to mieć. Skoro chcę dzielić się sobą, to znaczy, że musiałam wcześniej zyskać/odzyskać samą siebie.

Blżej zdrowia

14:10 Gdynia, Starbucks, przed pracą. Lipiec 2012

Czuję, że życie zaczyna być moje. Nie tylko w kwestii jedzenia. Owszem, nieodłącznym elementem mojego życia jest rodzina, ale poza życiem „rodzinnym”, poza rolą malutkiej córeczki swoich rodziców, zaczynam czuć, że jestem kimś więcej. Przede wszystkim jestem człowiekiem i jestem kobietą, a jeśli chodzi o życiowe role, to jestem kimś więcej niż tylko córką. Jestem pacjentką, kelnerką, studentką, koleżanką. Zaczynam dostrzegać, doceniać i utożsamiać się z wieloma rolami. Ucząc się jednocześnie, że można być sobą mimo wielu ról. I że nie musi to oznaczać, że jestem gdzieś aktorką, że udaję gdzieś kogoś, kim nie jestem. Staram się być sobą w każdej roli. I w tym momencie nasuwa mi się pytanie, co jest moim Ja i skąd wiem, że to właśnie jest to? Nie wiem, w jakie ubrać to słowa, to się po prostu czuje. To coś, co sprawia, że jest mi ze sobą dobrze (!). A skąd się wzięło moje „ja”? Ludzie pomogli mi je zbudować. Bez ludzi nie istnieję. Bo kim jestem gdy sama leżę w łóżku, sama w czterech ścianach? Wtedy choroba wydaje się być

zbawienna. Nadaje tożsamość. Tłumaczy sytuację; jestem anorektyczką i mam depresję. Nikt nie chce być nikim. Każdy chce być Kimś. Kimś przez duże „K”. Każdy chce Coś dla Kogoś znaczyć. Nawet, gdy uparcie twierdzi, że nikogo nie potrzebuje. Znam to z własnego doświadczenia. Sama w swoich czterech ścianach nie chciałam dopuścić do siebie myśli, że moja samotność wynika z braku ludzi. Celowo napisałam „ludzi” zamiast „innych”, bo tak naprawdę ci „inni” niewiele się od nas różnią. Wszyscy jesteśmy ludźmi. Dziś zaczynam rozumieć, że potrzebuję ludzi. Zamknięta w swoich czterech ścianach zapominam, że poza murami domu toczy się życie. I że w tym życiu też mam tam jakieś swoje miejsce. Moja praca. Moje studia. Moi znajomi. W samotności swojego pokoju nie żyję. Istnieję tylko jako ciało, które je.

WYZDROWIEĆ - TRUDNE SŁOWO

Kiedy można nazwać siebie zdrowym, wolnym od zaburzeń odżywiania? Specjaliści na użytek swoich badań za kryterium wyzdrowienia z anoreksji uważają utrzymywanie wagi na odpowiednim poziomie dla wieku i wzrostu i powrót okresu. A co z pozostałymi kryteriami anoreksji? Czy to, że moja waga nie zagraża już mojemu zdrowiu oznacza, że automatycznie poprawia się wszystko to, co o sobie myślałam? Nie, to wcale nie jest takie proste. Owszem, prawdą jest, że dopóki nie osiągnie pewnej wagi, to ciężko brać udział w terapii i przystąpić do pracy nad sobą. Ale co potem? Kilkakrotnie byłam wypisywana ze szpitali, bo osiągnęłam wagę ustaloną w kontrakcie, ale czy byłam zdrowa? Ani trochę. Jadłam, bo mi kazali. Myślałam sobie – skoro mi każą i nie mam innego wyjścia, to będę jadła wszystko, żeby jak najszybciej wyjść i zacząć odchudzać się od nowa. Dość łatwo nabierałam otoczenie na swoje gierki i pewnego rodzaju manipulacje. Nastąpił jednak moment, że zaczęłam jeść z własnej woli. Ale pojawiło się kolejne pytanie. Ile mam jeść? Jak mam jeść? Jak wygląda normalne jedzenie? Gubię się w świecie, gdzie z każdej strony krzyczą do mnie reklamy chudych modelek z wielką szparą między nogami, reklamy nowych środków odchudzających, w telewizji huczą: ćwicz tyle a tyle razy w tygodniu, nie jedz tego i tego, dbaj o linię. To w takim razie co mam robić? Jaka jest norma? Jak

wygląda życie dziewczyny – a może raczej już kobiety – w moim wieku? Przecież normą stało się obsesyjne przestrzeganie diety. Każdy się odchudza, każdy ćwiczy, każdy przestrzega diety. Praktycznie w każdej gazecie można znaleźć porady dotyczące odchudzania. Jeśli ja nie będę się odchudzała, a wszyscy dookoła będą, to znów będę inna. Inni pomyślą, że mi nie zależy na tym, jak wyglądam. A zależy mi ogromnie. Więc co robić?

W poszukiwaniu złotego środka w zdrowym, prawidłowym odżywianiu, łatwo można wpaść w inne pułapki. Odzwyczajony od jedzenia przewód pokarmowy zaczyna źle reagować na niektóre potrawy, np. smażone, tłuste, ciężkostrawne. Co więc zaczynam robić? Zaczynam unikać smażonego, unikać wszystkiego, co ma za dużo tłuszczu – bo przecież mi szkodzi. Łatwo jest znaleźć kolejne wymówki dla kolejnych produktów spożywczych – a najgorsze jest to, że z pozoru brzmią racjonalnie. Tylko pewnego dnia doszłam do momentu, że jedynie garstka produktów podobno mi nie szkodziła. I znów nie mogłam nazwać takiego postępowania zdrowym. Znów wpadłam w kolejne błędne koło. Więc co robić?

Zostają dalsze poszukiwania. Wiem, że nikt nie da mi złotej recepty na prawidłowe odżywianie się. Metodą prób i błędów dojdę do tego, jak mam naprawdę jeść. Ale czy jedzenie stanie się dla mnie tak naturalne jak oddychanie? Czy można o tym nie myśleć? Sama nakręcam błędne koło. Im dłużej myślę o tym, jak jeść, tym bardziej jedzeniu odbieram „naturalność”. Odżywianie zaczyna stawać się obowiązkiem bardziej niż naturalną ludzką potrzebą. Ale czy da się nie myśleć? Przewyciężyłam strach przed wieloma produktami spożywczymi i po prostu je jem. Jakie dziwne – ale jednocześnie miłe – jest uczucie, kiedy próbuję czegoś, czego wystrzegałam się przez kilka lat. To trochę tak, jakbym poznawała nowe smaki. A może bardziej to jest tak, jakbym przebudziła się po kilku latach z pewnego rodzaju śpiączki i zaczęła odkrywać wszystko na nowo. Czasami mam wrażenie, że doprowadzam się aż do „zachłyśnięcia się” tą nowością i odzywa się to, od czego próbuję uciec i z czym walczę. Rodzi mi się w głowie pytanie i wątpliwości, na które wciąż szukam odpowiedzi – naprawdę chcesz być zdrowa? Nie tęsknisz za uczuciem głodu i wychudzonym ciałem? I wtedy czasami się cofam i płaczę,

bo tak bardzo chcę stać dwiema nogami w świecie bez choroby, a jedna noga usilnie ciągnie mnie w chorobę. Jednak jest już coraz mniej takich chwil.

Zmieniłam więc swoją definicję wyzdrowienia z anoreksji. Może wcale nie jest tak, że mamy dwie kategorie – zdrowa vs chora? Może trzeba na cały proces zdrowienia patrzeć jak na kontinuum, jak na prostą z jednym końcem? Tylko w tym wypadku końcem jest początek. Na pozór paradoksalne, żeby początek był końcem, ale jest ku temu powód. Zdrowieć zaczyna się wtedy, kiedy samemu podejmie się taką decyzję – i zrobi się to dla siebie. Nie mogę powiedzieć, że zrobię to dla mojej mamy, bo ona tego bardzo chce i się martwi, ani dla babci, ani dla ukochanego psa czy żółwia. Kiedy więc stwierdzę, że źle mi z „moimi” zaburzeniami odżywiania, że mam ich dosyć i podejmuję jakiekolwiek kroki, żeby przeszłość związaną z anoreksją zostawić za sobą, to przechodzę magiczny początek końca. Koniec niejedzenia nie oznacza wcale jeszcze zdrowia. Skoro mam przed sobą całą linię prostą – a może raczej prostą trochę falowaną – to znaczy, że czeka mnie długa droga.

Ktoś mi kiedyś powiedział, że każdy z nas niesie swój własny plecak na plecach. Każdy ma w nim coś innego, dlatego różnie waży. Czasem może w nim kryć się cierpienie. Ale musimy go nieść, bo to nasz własny bagaż. Tylko, że częścią zawartości plecaka można się z kimś podzielić, jeśli jest obok nas i wędrówka staje się lżejsza. Po kilku latach dopiero ta metafora nabrała dla mnie znaczenia. Teraz rzeczywiście myślę, że proces zdrowienia z anoreksji to droga, przez którą ja idę z plecakiem. Przecież nie wiadomo nigdy, gdzie droga ma swój koniec, więc trzeba iść. Jeśli się cofnę, to stracę szansę dowiedzenia się, co jest na końcu tej drogi a wrócę do miejsc, które już znam mimo może wcale mi się nie podobały. A może droga nie ma końca? I to wcale nie jest złe. Czy w wędrówce zawsze chodzi o to, by gdzieś dotrzeć? Nie, chodzi o to, by iść. Droga zazwyczaj nigdy nie jest pusta, chyba że my zdecydujemy się iść przez chaszcze i odludzia. Na drodze spotyka się ludzi, którzy także dokądś zmierzają, więc nasze drogi się przecinają. Na swojej drodze spotkałam wielu ludzi – i muszę przyznać, że to dzięki chorobie, bo bez niej, wcale bym nie podążała tą właśnie drogą. Z niektórymi szłam tylko kawałek, ale cały czas o nich pamiętam. Z innymi wciąż idę, a niektórzy cały czas dochodzą. Zdarzały i zdarzają się momenty, że zbaczam z drogi i się gubię – nie wiem, czy

wracać, czy iść główną drogą wciąż przed siebie. Zdarzają się chwile, kiedy mam dosyć mojego plecaka – jest mi za ciężko, za bardzo mnie uwiera i chciałabym się go pozbyć i wziąć inny. Nie mogę się go jednak pozbyć i wziąć innego – bez mojego plecaka nie byłabym sobą. Nie można odciąć się zupełnie od swojej przeszłości, bo ona po części definiuje, to kim jesteśmy. Miałam czas, że usilnie próbowałam zaprzeczyć przeszłości, odsunąć ją od siebie i próbowałam tworzyć siebie tylko w teraźniejszości i w przyszłości. Jak na złość przeszłość wtedy powracała z podwójną siłą. Tak więc czasami są momenty, kiedy się cofam, ale wtedy mam poczucie, że gubię siebie, a ja chcę siebie odnaleźć. Nie mam wyjścia – muszę iść przed siebie z bagażem przeszłości. Warto jednak pamiętać, że łatwiej się idzie przed siebie, kiedy inni wiedzą, dokąd zmierzasz. Kiedy idzie się samemu w tajemnicy, często rodzi się ochota, by uciec i obrać inną drogę – bo przecież nikt nie zauważy, skoro i tak nie wiedział, dokąd prowadziła twoja dotychczasowa droga. Opowiedzenie innym o swojej drodze pomaga trzymać obrany kurs.

Moja droga prowadzi wśród wysokich, zielonych drzew. Jest tu całkiem ładnie. Ale czasem pada deszcz i są burze. Na drodze pojawiają się ogromne kałuże, w których wcale nie mogę dojrzeć tego, kim jestem i wcale siebie nie poznaję. Mam wtedy ogromną ochotę uciec gdziekolwiek – byle daleko od siebie. Ale czy ucieczka od siebie jest możliwa? Nie pozostaje więc nic innego, jak przeczekać - i tak prędzej czy później wyjdzie słońce.

Walkę anoreksji wypowiedzieć mogą tylko ja

Wyzdrowieć... to wcale nie jest tak, że jak za dotknięciem magicznej różdżki wszystko, co złe i chore znika. Na samym początku leczenia myślałam, że tak to właśnie się dzieje. Przyjęli mnie do szpitala, w którym podobno leczą osoby chore – chociaż tak siebie wtedy nie czułam – a więc muszą znać lekarstwo na wszystkie moje problemy. Coś stanie mi się takiego, że zacznę jeść, przestanę myśleć o tym, jak wyglądam i będzie tak, jakby nie było przeszłości. Ale tak nie było. I wielokrotnie miałam żal do mojej lekarki, psychologa, pielęgniarek, że mi tego nie powiedziały, że jak zacznę jeść, to wejść dopiero na drogę zdrowienia, ale to bardzo długa droga. Myślałam, że kiedy tylko zaczyna się jeść, już po jednym posiłku mogę przytyć kilka kilogramów. Myślałam – wystarczy kilka dni jedzenia, a już mogę stać się otyła. Logiki w anorektycznym myśleniu niestety brak.

Kiedys myślałam – coś mi zrobią, jakoś zadziałają, że wyzdrowieję, zamiast myśleć – to ja zrobię, to ja zdecyduję, to ja zacznę działać, to ja postanowię, że chcę być zdrowa. Mogłam obwiniać innych za moje niepowodzenia w leczeniu i robiłam to długo. Ta lekarka wcale się nie zna, do tego jest gruba i pewnie chce, bym wyglądała tak jak ona albo chce wyglądać tak, jak ja i na złość mnie chce mnie utuczyć. W tym szpitalu źle leczą. To nie ta psycholog. Do tego psychologa nie będę chodziła, bo porusza bez przerwy wątek mojej rodziny – a jaki to ma związek z tym, że nie jem? Czy on nie widzi, że ja cierpię, gdy jem? Miałam w zanadrzu wiele wymówek i usprawiedliwień dla mojego postępu w chorobie. Aż w końcu przyszedł czas, że zrozumiałam, że bez mojego udziału leczenie jest od początku skazane na porażkę. Nie stało to się ot tak. Byłam w szpitalu, niby już z własnej woli, ale w głębi duszy poszłam tam, bo byłam zwyczajnie zmęczona i potrzebowałam odpoczynku. Tak – anoreksja odbiera wszystkie siły, choć usilnie próbuje cię zapewniać, że tryskasz energią. Ćwiczysz do upadłego, aż nadchodzi moment, że nie masz siły nawet żyć. Wiesz, że siła nie bierze się z powietrza, ale nie tolerujesz jedzenia. Jeśli zjem, to okaże się, że nie mam silnej woli, że tak łatwo poddać się tak pospolitym ludzkim potrzebom jak jedzenie i picie – a ja chcę być ponad to.

Z jednej strony chciałam wyzdrowieć, ale z drugiej – bałam się przytyć. Myślałam – czy nie byłoby możliwe wyzdrowieć bez konieczności przybierania na wadze? Ogromnym zaskoczeniem było potraktowanie mnie jako osoby podejmującej decyzje w swoim własnym imieniu – chcesz czy nie chcesz zostać na oddziale? Nigdy wcześniej nikt nie pytał się o moje zdanie. Miałam być i jeść, a inni byli nade mną wszechwładni. Teraz inni przyznali, że oni nie mają na mnie wpływu – mogą proponować, zachęcać, pomagać, ale nic nie są w stanie zrobić bez mojej własnej decyzji – tak, chcę być zdrowa i będę robiła coś w tym kierunku, żeby to postanowienie nie zostało tylko pustymi słowami. Miałam możliwość wyjścia do domu, ale zostałam. I chociaż tamten pobyt na oddziale nie można określić jako wielkiego sukcesu w rozumieniu czysto fizycznym, dla mnie był przełomowy, bo zrozumiałam, że to ja muszę w pełni zgodzić się na leczenie i wyrazić taką chęć. Wszystkie dotychczasowe nieudane próby zmuszenia mnie do leczenia wynikały z mojego oporu i sprzeciwu.

Będąc na tamtym oddziale, poznałam studentkę, która również chorowała na anoreksję. Pierwszy raz w życiu miałam kontakt z kimś, komu rzeczywiście się udało. Dotychczas odnosiłam wrażenie, że w anoreksji jest się skazanym na wieczne powroty na oddział. Nie mogłam uwierzyć, że tak można po prostu być zdrowym, że można uwolnić się od zaburzeń odżywiania, że można jeść! Kiedy o niej myślę, myślę o niej jako o osobie, która wygrała. Chciałabym, żeby kiedyś ktoś pomyślał o mnie tak samo – o mnie, tej, która chorowała, ale wygrała.

Anoreks – ja

„Anorektyczka” – to słowo zawsze mnie na swój sposób denerwowało. Na początku – ponieważ nie uważałam siebie za chorą, a tak mnie nazywano. Odnosiłam wrażenie, że wymawiano to słowo z pogardą i lekceważeniem. Szczególnie w szpitalu pacjenci zazwyczaj dzieleni byli na anorektyczki i inne zaburzenia. Wystarczyło usłyszeć, jaki to pacjent i tuż za etykietką „podążały” skojarzenia, potoczne „prawdy” i osądy. Niestety, każda etykieta jest nośna w znaczenia, które niekoniecznie można sobie uświadamiać. Niektórzy traktują osoby chore na anoreksję jako głupie dziewczyny, które myślą tylko o dietach, kaloriach, ćwiczeniach – ot taka ich fanaberia. Wymyśliły sobie, że nie będą jadły i nie doceniają tego, że mają co jeść, a przecież dzieci w Afryce... itd. Niektórzy uważają, że to wszystko przez ich złą wolę - „gdybyś tylko chciała, to byś jadła”. Osoba chora na anoreksję nie robi na złość bliskim ani całemu światu, że nie je. Ale tak łatwo przypisać drugiemu człowiekowi cudzy motyw postępowania i generalizować, że każdy, kto się odchudza, ma pusto w głowie, że wymyśla sobie problemy. Anoreksja nie sprowadza się ani do złej woli ani do fanaberii. To choroba i tak jak nad żadną z chorób nie ma się kontroli, tu też jej brakuje. Anoreksja nie jest mniej prawdziwym problemem od jakichkolwiek innych – nie istnieje taka miarka, która mówiłaby, co jest prawdziwe i ważne, a co nie. Z pewnością jednak każda choroba jest prawdziwa, nawet gdy nie jest widoczna na pierwszy rzut oka. Osoba chora na anoreksję nie jest odpowiedzialna za to, że zachorowała – prawdą jest natomiast to, że jest chora i potrzebuje pomocy.

Kiedy zaakceptowałam fakt, że jestem chora, ale przybierałam na wadze w trakcie leczenia, bolało mnie to, że już nie mogę nazywać siebie anorektyczką. Myślałam, że mogę żyć tylko jako anorektyczka, a jeśli już nie będę miała tej idealnej wagi i tych wymiarów, to będę potworem. Inni mogli wyglądać ładnie, nie przypominając szkieletów, ale dla mnie istniały tylko dwie kategorie – albo jestem anorektyczką albo grubasem, pośrodku nie było niczego. Tak naprawdę cała ta choroba sprowadza się do zupełnych skrajności – jestem chuda lub gruba, nie jem, więc uważam, że mam kontrolę lub jem, więc uważam, że nie mam kontroli nad sobą, ćwiczę do upadłego lub nie ruszam się w ogóle, jestem perfekcyjna we wszystkim lub jestem beznadziejna, gdy przynajmniej jedna rzecz nie idzie po mojej myśli, jestem w euforii lub jestem zrozpaczona, mam siłę lub nie mam jej w ogóle. Czy istnieje coś pośrodku? Żłudnie poczucie kontroli zawodzi. Istnieją tylko skrajności. Albo siebie lubię albo całkowicie dewaluuję i na dodatek wszystko zależy od tego, jak wyglądam – a właściwie, jak myślę, że wyglądam. I kolejne skrajności – czyli ogromna przepaść między tym, jak widzę siebie chorymi oczami, a jak spostrzegają mnie inni ludzie. To świat pełen szaleństwa, w którym chora osoba miota się między dwoma stanami i nie może znaleźć kompromisu. Bałam się porzucić dawne zachowania i zacząć jeść, bo przecież zdrowienie, z którym wiąże się przybieranie na wadze, zmienia w życiu wszystko, a najbardziej to, kim jestem. Kurczowo trzymałam się starych przekonań i zwyczajów, jakby to one mnie definiowały. Tak łatwo było myśleć o sobie w znanych kategoriach i definiować się przez to, co robię. Jestem anorektyczką i już. Nie mogę zrezygnować z moich zachowań, bo wtedy pojawi się pytanie – jeśli nie jestem anorektyczką, to kim? Przez lata więc przywłaszczałam sobie chorobowe zachowania i myśli, i z roku na rok było coraz gorzej z nich zrezygnować, bo stały się moje. Granica między mną a chorobą zatarła się. Objawy choroby stały się moimi myślami i moimi zachowaniami – były wszystkim, co miałam. A jak można porzucić wszystko, co się ma? Wtedy pozostaje pustka i rozpacz, że nie wie się, kim naprawdę się jest. Trzeba zaakceptować strach – strach przed zostawieniem przeszłości i znalezieniem prawdziwej siebie poza chorobą.

Dziś nie lubię określenia anorektyczka i wcale go nie używam – mówię osoba chora na anoreksję, bo osoba chora nie jest przecież swoją chorobą. Chorowałam na anoreksję i choć cały czas walczę z jej pozostałościami, to nie zgadzam się już z tym, że anoreksja

definiuje to, kim jestem. Tak łatwo dawać etykiety – anorektyczka, bulimiczka..., nie licząc się z konsekwencjami, jakie niosą dla chorej osoby. Ktoś może powiedzieć, że przecież skoro osoba choruje na anoreksję, to jest logicznie anorektyczką i po co przejmować się słowami – to tylko słowa. Dla mnie to aż słowa, a konkretnie słowo. Nikt nie jest tożsamy ze swoją chorobą, bez względu czy ta choroba dotyczy ciała czy psychiki. Nie ma jednego słowa, by nazwać osobę chorą na depresję, na raka czy na gripę. Mówimy – osoba chora na depresję, osoba chora na raka, osoba chora na gripę. Mówmy więc osoba chora na anoreksję, osoba chora na bulimie. Są słowa niby zwyczajne – wiem, że jestem kobietą, studentką i to wiąże się dla mnie z określonymi tego konsekwencjami. Jeśli bez przerwy słyszałam „anorektyczka”, to także miało to dla mnie określone znaczenie. Dziś ze słowa „anoreksja” zabieram słowo „ja”. Szukam wciąż czegoś, co zastąpi brakującą literę i pozwoli mi powiedzieć, kim jestem dzisiaj bez choroby, którą chce zostawić za sobą.

W anoreksji najtrudniejszą walkę trzeba stoczyć z samą sobą

Wychodzenie z anoreksji jest walką – tylko że jest to walka z samą sobą. Trudność polega na tym, że trzeba czasami postępować wbrew sobie, żeby siebie uratować. W chorobie wrogiem dla siebie stałam się ja sama, a żeby siebie uratować, musiałam wypowiedzieć i wypowiadać nieraz walkę sobie samej. Na początku walka jest iluzoryczna i skierowana w złą stronę – walczy się z dorosłymi o każdy posiłek, ale to walka przeciwko sobie. Nawet jeśli udało mi się postawić na swoim – i według mnie znów wygrałam i pokazałam, kto rządzi – to tak naprawdę przegrywałam. Łatwiej walczyć z całym światem dookoła, bo wtedy nie trzeba przyznawać, że walkę trzeba stoczyć z sobą. Wielkim uproszczeniem wielu pomagającym chorym osobom, a przynajmniej tym, z którymi spotkałam się na swojej drodze leczenia, jest przyjmowanie, że jedyna trudność leży w jedzeniu. Wystarczy dokarmić i „podtuczyć” wychudzoną osobę, a problem znika. Sprowadza to całe leczenie do koncentrowania się w głównej mierze na sferze funkcjonowania fizycznego. Każda ze stron angażuje się w walkę przeciw sobie. W leczeniu szpitalnym jednak to zazwyczaj dorośli wygrywali, a ja miałam poczucie, że przegrywam i tracę siebie. Wydawało mi się, że jedynie przez niejedzenie mogę siebie odnaleźć, a kiedy jadłam i tak rozmazane poczucie siebie jeszcze bardziej stawało się

niejasne. Kiedy to ja zyskiwałam kontrolę nad tym, co jem, co robię, zyskiwałam potwierdzenie takiej siebie, jaką stwarzałam przez chorobę. Zdecydowanie przed samą sobą, że chcę być zdrowa – nawet po części ze względu na to, że jestem zmęczona chorobą i chciałabym spróbować normalnego nieanorektycznego życia – nie rozwiązuje jeszcze problemów.

Teraz, kiedy jestem dorosła, nikt nie pilnuje tego, czy zjadłam czy nie zjadłam, więc zewnętrznego „wroga” brakuje, dlatego w chwilach zwątpienia z coraz większą siłą dociera do mnie, że walczyć muszę z samą sobą. Ktoś mógłby pomyśleć, że ominięcie jednego posiłku, że nawet małe odstępstwo od regularnego, prawidłowego jedzenia nie ma większego znaczenia. Nic bardziej błędnego! - ma ono wielkie znaczenie. To przechylenie się na stronę choroby. To robienie nie jednego kroku do tyłu ale kilku jednocześnie, bo jedno odstępstwo pociąga następne i zaczyna znów „smakować się” pozornych uroków anoreksji. I chce się więcej, coraz więcej i przeszłe doświadczenia znów stają się żywe. Tak jakby stało się na skrzyżowaniu dróg i miało się wybrać, którądy pójść i ma się ochotę powrócić do tego, co było, żeby jeszcze raz to przeżyć. Czasami mam ochotę powrócić do tamtego chorobowego świata chociaż na chwilę, bo tam wszystko wydaje się znajome i bezpieczne. Trudno walczyć z sobą, kiedy obciążają dodatkowo zwykłe trudności niejako automatycznie wpisane w życie – niepowodzenie (często tylko w moich oczach) na studiach, gorsza pogoda, gorszy nastrój. Czasami mam poczucie, że jestem kimś młodym, młodszym niż w rzeczywistości – ze względu na to, że ominął mnie cały okres bycia zdrową nastolatką z nastoletnimi sprawami, a jednocześnie czuję, że jestem kimś starszym ze względu na doświadczenia, że to ja znam życie bardziej niż moi rówieśnicy. I znów, tak jak w anoreksji, rodzi się poczucie niepasowania do tego świata i chęć powrotu do anoreksji. Mam wtedy ochotę uciec gdziekolwiek, a większość znajomych dróg prowadzi w chorobę. Jest to najprostsze rozwiązanie – ale w tym wypadku najprostsze oznacza także najgorsze. Nie ma kontrolowanego wchodzenia w chorobę, nie wiadomo, kiedy znów przechodzi się bezpieczną granicę.

Trudno walczyć z chorobą, kiedy w jakimś stopniu czułam, że choroba zaczęła być częścią mnie. Czy mogę istnieć bez anoreksji? Czy nie rozsypię się zupełnie, gdy „zabiorą” mi chorobę? Kim wtedy będę? Czy będę potrafiła zastąpić pustkę po chorobie?

Niezliczone pytania pojawiają się w trakcie leczenia, a wszystkie sprowadzają się do tego, czy ja i choroba to jedność? Często powtarzałam, że oczywiście chcę wyzdrowieć, ale nie chcę przytyć. To nie jest rozwiązanie, ale trwanie w anoreksji. Leczenie wydawało mi się brutalnym wdzieraniem się innych do mojego prywatnego świata i wyszarpywaniem kawałka mnie samej – kawałka, który sprawia, że istnieję. Jeżeli chciałam dalej istnieć, to musiałam walczyć z każdym, kto deptał moje granice. Mówię „istnieć” zamiast „żyć”, bo funkcjonowanie w anoreksji nie można nazwać życiem. Przeglądając swoje zdjęcia z najgorszego okresu choroby nie widzę w dawnej sobie życia. Mam pusty, wręcz martwy wzrok przez co wydaję się praktycznie nieobecna, chociaż mi wydawało się, że mam w sobie tyle życia i energii.

To nie jest tak, że leczenie z anoreksji to nagłe „wyrwanie” całej choroby z chorej osoby. Mam wrażenie, że to powolne oddawanie tego, co dla anoreksji jest charakterystyczne. Jak bardzo moje myślenie było zaburzone i chore odkryłam na nowo, przeglądając swoje pamiętniki z czasów początku choroby. Dopiero dzięki temu zobaczyłam, jaki milowy krok mam za sobą. Wcześniej brakowało mi punktu odniesienia, żeby zobaczyć, co już osiągnęłam. Trzeba stawiać sobie kolejne i kolejne cele. Za miesiąc, może krócej, a może dłużej okaże się, że coś, co wydawało się nie do osiągnięcia, już dawno jest za mną, a ja mogę zainwestować siły, by podjąć kolejny krok. Rezygnowanie z choroby na rzecz nowego życia ma prawo budzić strach, szczególnie gdy choroba trwa długo. To trochę tak, jakby traciło się coś bliskiego i rzucało w wir zupełnie nieznanego życia na dodatek z resztkami sił w zapasie i minimalną ilością nadziei na lepsze. Z czasem trwania choroby staje się ona coraz mniej atrakcyjna, co trudno pojąć na początku jej trwania. Dawne poczucie radości, sukcesu, dumy, energii zastępuje poczucie wyczerpania, bezsilności, beznadziei, rezygnacji i coraz głębszej izolacji. Potrzebowałam czasu, by zrozumieć, że anoreksja nie jest mną i że na zewnątrz choroby też jest życie, o które warto spróbować zawalczyć.

Kłamczucha

Pod etykietką anorektyczki kryją się różne określenia, które przychodzą do głowy automatycznie, gdy nazwie się kogoś anorektyczką. Jednym z nim jest kłamczucha.

Przyjmuje się, że anorektyczce nie można wierzyć i ufać, bo ona zawsze kłamie. Nigdy nie można wierzyć jej na słowo, że zjadła, że nie wymiotowała, że nie ćwiczyła – kłamie i już. Błędne są takie aprioryczne stwierdzenia i szczególnie krzywdzące, gdy osoba rzeczywiście stara się jeść i nie oszukiwać. To prawda, że często składane obietnice rodzicom, że „od dziś będę już jadła, tylko nie oddawajcie mnie do szpitala” zazwyczaj są obietnicami bez pokrycia, ale nie wynika to ze złej woli chorej. Wielokrotnie sama byłam autorką takich obietnic i składałam je, głęboko wierząc, że tym razem już na pewno mi się uda. Ale zawsze okazywało się, że padałam ofiarą samej siebie. Czy to znaczy, że kłamałam, mówiąc, że od dziś będę jadła wszystko, co naszykuje mi mama? Najczęściej energii i siły by walczyć ze sobą starczyło mi na kilka dni, by potem powrócić do dawnych schematów żywieniowych. Ale nie kłamałam, składając taką obietnicę.

Najwięcej krzywdzących stwierdzeń na swój temat jako osoby chorej odebrałam ze strony personelu szpitalnego. Nie chcę przez to powiedzieć, że szpital jest zły – czasami to jedyne i najlepsze w danej sytuacji rozwiązanie. Jednak najbardziej boli fakt, że niektóre osoby zajmujące się chorymi, wcale nie są na to przygotowane, nie są odpowiednio wyedukowane i dzielają tak naprawdę potoczną wiedzę na temat zaburzeń odżywiania. Cały problem, odnoszę wrażenie, wynika z przyjmowania typowego obrazu osoby chorej na anoreksję. Ale czy naprawdę można wszystkie chore osoby wrzucić do jednego wora? Czy każda chora na anoreksję osoba jest taka sama? Czy w ogóle istnieje ktoś taki jak „typowa” anorektyczka? Kiedy pierwszy raz znalazłam się na oddziale inne chore „głosiły”, że anorektyczką jest ta osoba, która wcześniej była gruba i dużo schudła, a teraz ma niedowagę. Każda nowa osoba z etykietką anorektyczki była przepyttywana przez „bywalczyńnię” oddziału, jak to w jej przypadku było. Wtedy jeszcze bardziej zaczęłam wątpić (mimo i tak nikłego przekonania, że rzeczywiście jestem tak chora, by przebywać na oddziale), że jestem chora. Nie byłam obiektywnie gruba zanim zaczęła się choroba. Czy to więc oznacza, że wcale nie jestem chora? Może znalazłam się na oddziale niesłusznie? Zaczęłam wątpić w zasadność diagnozy lekarzy i coraz bardziej złościłam się, że muszę tam być. Nikt nam nie wyjaśnił, że wcale nie trzeba być wcześniej grubym, by potem zachorować na anoreksję.

Chociaż na oddziale odczuwałam pewien rodzaj ulgi w związku z tym, że ktoś podzielał moje „szaleństwo”, to jednak nie było to wzajemne ratowanie się z „szaleństwa”, ale jeszcze większe w nie brnięcie. Czy to znaczy, że kontakt z drugą osobą chorą na anoreksję jest destruktywny? Niezupełnie. Dużo zależy od tego, na jakim etapie choroby znajduje się osoba, jaką ma motywację, do czego dąży. W tej relacji ważne są obie strony. Na mnie źle działał kontakt z osobami chorymi, które zaprzeczały chorobie, kombinowały i wprost mówiły, że kiedy wyjdą z oddziału znów zaczną się odchudzać. Oddział stał się dla nich – i pomału także dla mnie – chwilową poczekalnią, przerywnikiem między jednym odchudzaniem a kolejnym. Nie wiadomo kiedy to ja również przyjąłam rolę chorej anorektyczki ze sporym stażem, która odstraszała szczególnie rodziców nowych przyjętych. Miałam wrażenie, że obawiają się oni, że jak zarazę przekażę kolejną dawkę anoreksji ich córce niczym szkodnik.

Niektórzy właśnie traktują chore jako szkodniki, a może raczej jako kule u nogi – bo zawsze sprawiają kłopoty, bo zawsze kłamią, bo zawsze chowają jedzenie, bo zawsze oszukują przed ważeniem się, bo zawsze ćwiczą w ukryciu i zawsze trzeba ich pilnować. Słowo „zawsze” nie jest tu odpowiednie. Jest to bezpodstawne uogólnianie, które na swój sposób czyni chorą na anoreksję osobą demonem. Zamiast leczyć, trzeba z chora walczyć. Mam poczucie, że kiedy pierwszy raz przyszłam do szpitala była zupełnie niewinną osobą chorą na anoreksję, ale wyszłam z niego jako zaprawiona anorektyczka wyposażona w potężne oręż sztuczek gotowa do walki z każdym, kto stanie na drodze mojego odchudzania. Przypisywano mi zachowania, które były mi zupełnie obce. Wpychano mnie w wyobrażony, typowy i podzielany przez większość schemat osoby chorej na zaburzenia odżywiania, który dla mnie wcale nie był typowy. Ja taka nie byłam, ale inni usilnie wmawiali mi, że tak właśnie jest, taka jestem, tak postępuję, dlatego nie można mi ufać. Bardzo łatwo zarazić się nieufnością, gdy wszyscy naokoło nie chcą ci uwierzyć. Pomału ja także przestawałam ufać i zaczęłam wierzyć w obraz siebie, który inni mi wmawiali na zasadzie samospełniającej się przepowiedni.

Czy leczenie wtedy ma sens, gdy brak jakiegokolwiek zaufania między osobą, która ma pomóc, a tą która tej pomocy potrzebuje? Na zaufaniu można odbudować nadzieję, że da się zwyciężyć, szczególnie gdy chorej towarzyszy osoba, która podziela tę nadzieję

i wierzy w jej sukces. Jeśli ktoś z góry zakłada, że z chorą nie da się współpracować, że trzeba z nią walczyć, obie strony znajdują się na przegranych pozycjach. Atak wywołuje kontratak. Nie uważam, że trzeba być samemu wcześniej chorym, żeby pomóc chorej osobie – chociaż na pewno nikt tak nie zrozumie szaleństwa chorej na anoreksję osoby jak ktoś, kto przeżył je na własnej skórze. Wystarczy ludzka wrażliwość na cierpienie drugiego człowieka i chęć zrozumienia jej sposobu widzenia rzeczywistości, a przede wszystkim chęć towarzyszenia jej w procesie zdrowienia, po części jako ekspert, a po części jako równoprawny partner tej relacji. W leczeniu zaburzeń odżywiania konieczne jest poszanowanie godności chorej osoby – ta choroba nie umniejsza wartości człowieka ani nie pozbawia jej praw, jakie należą się każdemu. Anoreksja jest chorobą taką jak wszystkie choroby, nie jest chorobą na życzenie, jak niektórzy sądzą. Dość niedawno na moje problemy ze zdrowiem będące konsekwencją chorowania na anoreksję usłyszałam - „Długo na to pracowałaś”. Dlaczego tak trudno zrozumieć, że konsekwencje zaburzeń odżywiania są takimi samymi jak konsekwencje wszystkich innych chorób? Ile czasu jeszcze potrzeba, żeby odmitologizować zaburzenia odżywiania?

TO MY KREUJEMY NASZĄ RZECZYWISTOŚĆ

Anoreksja przez wiele lat wyniszczała moją psychikę i ciało. Pozbawiła mnie bardzo dużo cennego czasu, zdrowia, energii, życiowych szans. Nie planowałam choroby. Nie powiedziałam sobie, któregoś dnia: „ok. od dziś będę anorektyczką”. Byłam zwykłą, zagubioną, nieco zakompleksioną nastolatką. Chciałam być kochana, akceptowana i ...lepiej niż byłam. Nagłówki gazet w stylu: „schudła 30 kg”, „wygląda oszałamiająco” zachęcały do stosowania modnych diet. Myślałam, że wraz z rozmiarami ciała, zmieni się moje życie. Wierzyłam, że szczupły = szczęśliwy, piękny = kochany. Dodatkowo, brałam sobie do serca wszelkie wskazówki życzliwych krewnych i koleżanek, które zjadły wszelkie rozумы. Niestety, ani porady bliskich, ani przekaz medialny nie mają zbyt dużo wspólnego z fachową wiedzą medyczną dotyczącą żywienia człowieka.

Dziś jestem studentką 5 roku dietetyki. Kiedy sięgam pamięcią do czasów choroby i przypominam sobie swoje przekonania i zwyczaje związane z odżywianiem, przechodzą mnie ciarki. To była totalna głupota. Teraz już rozumiem, że takie postępowanie mogło prowadzić jedynie do wyniszczenia. Wiem, że dieta powinna być indywidualnie dopasowana. Należy uwzględnić wiek, płeć, aktywność fizyczną, choroby towarzyszące, przyjmowane leki itd. Niemożliwa jest jedna, uniwersalna, dobra dla całej populacji dieta. Każdy człowiek jest inny i ma inne potrzeby, na które pewien wpływ mają też czynniki genetyczne. Istnieje tzw. „teoria normy”, która zakłada, że organizm zaprogramowany jest na określoną ilość tłuszczu. Kiedy ilość tkanki tłuszczowej zaczyna odbiegać od wyznaczonego poziomu, ustrój stara się przywrócić stan równowagi. Z pewnymi uwarunkowaniami musimy się po prostu pogodzić. Ja, podobnie jak większość kobiet w mojej rodzinie, mam zaokrąglone biodra. Mogę próbować to zmienić poprzez odchudzanie i wyniszczanie się. Nie pozwoli mi to jednak wyglądać tak samo „ładnie” jak koleżanka, która naturalnie ma wąskie biodra. Dlaczego? Z powodu: szarej cery, wypadających włosów, łamiących się paznokci, napawającego przerażeniem lanugo (kiedyś bałam się, że cała zarosnę tym świństwem...). Z pewnością nie będę się nawet potrafiła cieszyć swoim wyglądem, bo nie będę miała na to siły i niezależnie od tego ile będę ważyć, w lustrze zobaczę otyłą dziewczynę. Po prostu, jedni są z natury szczupli, inni nie. Jeśli ja pozwolę sobie na spadek masy ciała poniżej określonej wagi, podupadnę na zdrowiu.

Niestety, nie wiedziałam o tym wszystkim, gdy miałam 14 lat. Nie byłam też świadoma swoich, nagromadzonych przez lata, negatywnych emocji. Początkowo byłam wściekła na siebie i cały świat, że to mnie dotknęła ta paskudna choroba. Rozpaczałam. Nieustannie zadawałam sobie pytanie: „Dlaczego mnie spotkało to choróbsko? Przecież ja tylko starałam się zachowywać i wyglądać tak, żeby byli ze mnie zadowoleni, zasłużyć na uczucia”. Nie sądziłam, że mój tok myślenia jest błędny. Uważałam się za osobę gorszą od innych, nieciekawą, niegodną uwagi. Usiłowałam spełniać wszelkie standardy i oczekiwania. Co mi z tego przyszło? Bóle brzucha, zatrzymanie miesiączki, nadmierne odczuwanie zimna (do tej pory zimą czuję paniczny lęk przed zimnem, mimo że już od dawna mi nie doskwiera). A na dodatek jeszcze ta obsesja.....ciągłe liczenie kalorii, wyznaczanie limitów, ważenie się, katowanie

ćwiczeniami, oglądanie telewizji na stojąco, chodzenie podczas nauki. A przecież chciałam dobrze.....Robiłam wszystko, by nadać mojemu życiu jakieś znaczenie. Miałam zamiar podjąć studia medyczne. Marzyłam o pracy, która będzie potrzebna i ważna. Przez 3 lata liceum uczyłam się niemalże od rana do nocy. Na maturze czułam ogromną presję. Bo jak się nie uda, to co mi pozostanie? Najprawdopodobniej przez ten stres nie dostałam się na medycynę i musiałam zdecydować się na podjęcie innego kierunku. Załamalam się. Nie dość, że podczas liceum przytyłam dodatkowe 3 kg, to jeszcze poniosłam kolejną wielką porażkę. Znowu schudłam 10 kg...Choroba powróciła. Wydawałam się sobie: gruba, głupia i nic nie warta. Możliwe, że tkwiłabym w tym przekonaniu do dziś, gdyby nie niemożność rozpoczęcia wybranych studiów. Początkowo potwornie cierpiałam. Czułam się totalnie pusta w środku. Miałam liczne napady głodu. Kosztowało mnie to wiele bezsennych, przepłakanych nocy. Wstydziłam się siebie i swoich porażek. Byłam wściekła na siebie i los. To był niewątpliwie bardzo ciężki okres. Paradoksalnie jednak to, co wtedy przeżyłam, wyszło mi na dobre.

Przebudziłam się. Doszłam do wniosku, że straciłam wiele lat i muszę zrobić wszystko, by nie stracić kolejnych. Przez to, że nie studiowałam na wymarzonym kierunku, nie stresowałam się nauką. I właśnie wtedy, kiedy się rozluźniłam, wszystko zaczęło mi lepiej wychodzić. Okazało się, że studia nie wymagają ode mnie dużego wysiłku. Znajdowałam czas dla ludzi i na własne zainteresowania. Pewnego dnia, na uczelni, poznałam dziewczynę. Miała całkiem okrągłe kształty. Była jednak niesamowicie ciepła i kobieca. Opowiadała o tym, że przyjechała na studia razem z chłopakiem.... Strasznie jej wtedy zazdrościłam. Uświadomiłam sobie, że nigdy nie chciałam być chuda. W rzeczywistości potrzebowałam bezwarunkowej miłości. Czułam potworną pustkę. Postanowiłam zawańczyć o sobie i zaczęłam jeść. Niestety, niedługo pojawiły się napady wilczego głodu. Nie rozumiałam, co się dzieje. Bałam się, że będę tyć w nieskończoność. Początkowo nie mogłam uwierzyć lekarzowi, że to głód emocjonalny. Sądziłam, że to, co ludzie mówią o niszczącym działaniu stresu i cudownym wpływie pozytywnego nastawienia na nasze osiągnięcia, to takie tam *ple ple ple* z gazety za 2 złote. Wtedy przekonałam się, jak ogromny wpływ na nasze życie ma nastawienie psychiczne. Wcześniej myślałam, że mama próbuje mnie pocieszyć, mówiąc, że z powodu stresu nie dostałam się na medycynę. Byłam przekonana, że po prostu jestem za głupia. Przeszłam

kolejną terapię. Pod kilku miesiącach apetyt się ustabilizował, a w moim życiu rozpoczął się lepszy okres.

Dziś jestem wolna od natrętw. Wręcz denerwuje mnie, gdy ktoś cały czas rozprawia o jedzeniu, recytuje swój jadłospis i psuje wszystkim nastrój podczas wypadu na pizzę. Oczywiście, żywność ma niebagatelny wpływ na zdrowie poprzez dostarczenie składników odżywczych i energii, niezbędnych do działania-rozwijania się, pracy, zabawy. Jedzenie jest potrzebne, aby nasz organizm prawidłowo funkcjonował. Warto zwrócić uwagę na to, co spożywamy. Kiedy jednak staje się to obsesją, może przynieść tylko szkody... Każdy człowiek powinien jeść tyle, żeby zaspokoić potrzeby własnego organizmu. Nie dajmy się zwariować.. Nie oszukamy natury, jeśli genetycznie mamy okrągłejsze kształty. Ja pewnie zawsze będę bardziej przypominać Jenifer Lopez niż Kate Moss, ale nie mam zamiaru z tego powodu się katować, ani odmawiać sobie wszelkich przyjemności. Celem dbania o ciało powinno być zachowanie zdrowia, a nie sprostanie trendom. W życiu nie wszystko jest idealne. Nie zawsze mamy wpływ na przebieg wydarzeń. Ale to jedyne życie, które jest nam dane, w którym możemy doświadczyć pozytywnych uczuć i spełnić marzenia. Kolejnej szansy nikt z nas nie dostanie (Ja np. nie łudzę się, że w następnym wcieleniu będę długonogą, piękną blondynką). Dlatego powinno się zrobić wszystko by żyć jak najgodniej, najlepiej i najszczęśliwiej. W tym celu należy popracować nad zmianą schematów myślowych i przyzwyczajzeń. Inaczej nie ma szans. Zmiana jest długim, wymagającym procesem (w moim przypadku też tak było). Wiadomo, że samo powiedzenie „zaakceptuj siebie” działa porównywalnie skutecznie do „nie stresuj się”. Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Niewątpliwie nie zmienimy, utrwalonego przez lata, obrazu siebie w jednej chwili. Musi minąć trochę czasu. Pewne rzeczy trzeba przemyśleć, przepracować. Pomocna może okazać się psychoterapia. Nie wystarczy, że weźmiemy aromatyczną kąpiel i będziemy biernie czekać na księcia z bajki, czy cudowną moc z kosmosu. Zmiana nie może być zależna wyłącznie od czynników zewnętrznych. Musi zająć w nas.

Dziś nie obawiam się powrotu choroby, bo wiem, że zwalczyłam nie tylko ją, ale i jej przyczyny. Jestem dumna ze swojej wewnętrznej siły, która pomogła mi pokonać własne słabości. Mój obecny styl i podejście do życia sprawiają, że czuję się szczęśliwa.

Spotykam się z ludźmi, mam licznych przyjaciół i znajomych. Studiuję, realizuję swoje pasje.

Kiedyś czytałam historię dziewczyny, która cały swój wolny czas spędzała w rozciągniętym swetrze przed telewizorem. Wieczorami marzyła o mężczyźnie, który odmieni całe jej życie. Miał być przystojny, bogaty, inteligentny, zabawny, odcytany, itd. Myślała, że mogliby razem oglądać ambitne filmy i czytać książki. Ale jakie ona ma szanse na to, że to się kiedyś spełni? Ten czarujący facet zapuka do jej drzwi, wyłączy serial i poda książkę? A nawet, jeśli się pojawi, jaką ona będzie dla niego partnerką? Przecież, póki co, jedynie siedzi przed telewizorem. Nic nie zmienia, nie czyta książek, nie ogląda filmów... I co? Z dnia na dzień stanie się odcytaną osobą?

Dokładnie tak samo jest z wychodzeniem z anoreksji. Nie można wyzdrowieć, jeśli wciąż tkwi się w szkodliwych przyzwyczajeniach, powtarza destrukcyjne schematy. Tak postępując można, co najwyżej obudzić się za 20 lat, jako człowiek, który całe życie liczył kalorie, uważał nad sobą, miał pretensje do wszystkich o wszystko. Bez rodziny, przyjaciół, satysfakcjonującej pracy... Bo kto zaprosi na spotkanie towarzyskie kogoś, kto nigdy nie jest zadowolony z podawanego jedzenia, nigdy nie ma humoru, kto swoim pesymizmem zaraża resztę gości? A kto się zwiąże z kimś wiecznie niezadowolonym, cierpiącym, wymagającym opieki, skupionym na swoich rytuałach, zamiast na drugiej osobie i ... prawdopodobnie nie mogącym mieć dzieci? A pracodawca? Nie będzie miał pretensji o liczne zwolnienia lekarskie? Nie będzie oczekiwał dobrej kondycji psychicznej i fizycznej? Wiem, że to nie jest miłe. To jest brutalna prawda. Myślę, że im szybciej się to zrozumie, tym lepiej. Dzięki temu wiele rzeczy można naprawić. Mnie się to udało i jestem pewna, że inni chorzy też mogą odnieść podobny sukces.

Obecnie mam pozytywne podejście do życia. Na chorobę patrzę z dystansem. Myślę, że wszystko dzieje się „po coś”. Gdyby nie choroba, nigdy nie pomyślałabym o studiach medycznych, które obecnie dają mi wiele satysfakcji. Wyjątkowo dobrze rozumiem uczucia osób zmagających się z zaburzeniami odżywiania. Dzięki temu, o wiele lepiej niż niemający takiego doświadczenia, wyedukowany pracownik służby zdrowia, będę potrafiła pomóc osobom zmagającym się z tą chorobą. Każdy kryzys jest, wbrew

pozorem, szansą. Dziś wiem, czego chcę i co jest dla mnie ważne. Potrafię cieszyć się z sukcesów, a z porażek wyciągać wnioski. Myślę, że błędy są potrzebne. Możemy się na nich wiele nauczyć, dowiedzieć się jak postępować, a jak nie.

Z moich doświadczeń wynika, że bardzo szkodliwe jest stosowanie się do rad w stylu: „zakładaj czarny scenariusz”, czy „lepiej być miło zaskoczonym niż gorzko się rozczarować”. Należy postępować roztropnie, uważnie, ale nie wolno przewidywać niepowodzeń. Jeśli wmówimy sobie, że poniesiemy klęskę, z dużym prawdopodobieństwem tak się stanie. Już na starcie odbierzemy sobie szansę na powodzenie. Kilka lat temu, kiedy jeszcze nie wierzyłam w to, że uda mi się pokonać chorobę, niezwykle inspirujące okazało się oglądanie zawodów w skokach do wody. Nie chodzi mi o technikę wykonania, lecz o psychikę sportowca. Musi być doskonale zmotywowany i pewny swoich możliwości. Co on myśli na chwilę przed skokiem? Aby przygotować się do olimpiady pracował 4 lata, a wszystko zależy od tego, co za chwilę pokaże. Podziwiam jego siłę psychikę, odporność na stres i presję. Ja podczas matury nie wykazałam się podobnymi umiejętnościami. Chciałabym kiedyś porozmawiać z psychologiem, pracującym ze sportowcami. Zapytałabym o to jak ich mobilizuje, chroni przed negatywnymi myślami. A tak na marginesie, muszę przyznać, że gdybym nie знаła problemu braku pewności siebie z autopsji, pewnie nigdy bym się nad tym nie zastanawiała. Doświadczenie choroby nauczyło mnie dostrzegać więcej. Inaczej postrzegam ludzi, staram się zastanawiać nad przyczynami ich zachowania, nie oceniam pochopnie. Zdaje sobie sprawę, że nie zawsze wszystko jest takie, jakie wydaje się na pierwszy rzut oka. Tak samo, jak moje problemy były zupełnie niezauważalne dla otoczenia, tak i inni mogą borykać się z przeciwnościami losu, o których nikt nie wie. Zawsze warto poznać drugą osobę, dać jej trochę czasu, okazję do rozmowy. Nieoczekiwanie może się okazać bardzo ciekawym, wartościowym człowiekiem. Kilkakrotnie miałam taką sytuację. Ja i moja przyjaciółka od kilku miesięcy byłyśmy w jednej klasie, zanim zorientowałam się, jak bardzo lubię z nią przebywać. Od tego czasu (już 7 lat), mimo różnych kierunków studiów i braku czasu, zawsze możemy na siebie liczyć. Moim zdaniem największym błędem jest wyrabianie sobie opinii na podstawie pierwszego wrażenia, które może być bardzo złudne. O tym, że cierpiałam na zaburzenia odżywiania, wiedzą tylko rodzice i garstka najbliższych przyjaciół. Większość znajomych

uważa mnie za wesołą i towarzyską osobę. Nigdy nie przyszłoby im do głowy, jakie mam za sobą doświadczenia. Ja zaś o tym nie opowiadam. Ostatnio nawet niezbyt często myślę o anoreksji. Akceptuję siebie, potrafię cieszyć się życiem, korzystam z młodości. Dobierając przyjaciół, zwracam uwagę na to, co reprezentują sobą jako ludzie. Nie muszą mieć wybitnych talentów, idealnych rozmiarów ciała. Istotne jest to, żeby byli godni zaufania, pomocni, dobrzy.

Z przykrością obserwuję postawy lansowane przez media. Teoretycznie dużo mówi się o tolerancji, docenia indywidualność. Niestety, to są tylko pozory. Pomimo licznych dyskusji na temat akceptacji, ludzie odmienni nadal są napiętnowani. Powstają programy telewizyjne poświęcone modzie, w których uwaga skierowana jest wyłącznie na powierzchowność uczestników. Istnieją też audycje poświęcone plotkom ze świata show biznesu, w których gwiazdy oceniane są przez pryzmat sylwetki albo tego, czy potrafią dobrać torebkę do butów. A co by było gdybym w podobny sposób zaczęła oceniać swoich bliskich? Najprawdopodobniej zostałabym zupełnie sama, bo w każdym znalazłabym coś dyskwalifikującego. Czasem, gdy oglądam telewizję, zastanawiam się nad poruszonymi tematami oraz sposobem ich przedstawienia. Myślę sobie wtedy: „Jejku, oni kompletnie nie mają o czym gadać? Jest tyle ciekawych zagadnień, o których można zrobić program... A może mają widzów za kretynów?”. Na nieszczęście nie tylko w środkach masowego przekazu spotykamy się z niezrozumiałym dla mnie klasyfikowaniem, porównywaniem do umownego szablonu, ludzi. Podobna sytuacja występuje w oświacie. Prace maturalne oceniane są według schematu. Dotyczy to także wypracowań z języka polskiego. Nie docenia się oryginalności, lekkiego pióra, trafnych spostrzeżeń. Maturzysta musi rozumować dokładnie tak samo, jak autor tzw. „klucza”. W 2008 roku „Dziennik” przeprowadził eksperyment - przykładową maturę napisali Antoni Libera i Marcin Król. Pierwszy maturę zdał z trudem, natomiast drugi ją oblał. Rok później, w maju 2009 roku, do arkusza zasiadł Jerzy Sosnowski. Pisarz również nie wypadł najlepiej. W każdym przypadku, powodem niepowodzeń była niezgodność z maturalnym kluczem. Przeglądając się takim wydarzeniom staje się jasne, że przyczyną zagubienia, niedowartościowania i coraz liczniej występujących zaburzeń psychicznych, jest natłok nierealnych oczekiwań oraz sprzecznych informacji.

Każdego dnia dociera do nas wiele wykluczających się komunikatów, jak np.: „bądź szczupła” vs „jeśli nie pijesz piwa, nie nadajesz się na kompana do imprezy” lub „wyróżniaj się” vs „pisząc pracę z języka polskiego, nie sil się na oryginalność lecz zastanów się jakie odpowiedzi mogą znajdować się w kluczu”. I jak powinniśmy się zachować? Co zrobić? Nie możemy dać się wykończyć, wstawić w schemat, ubierać, czesać, wyglądać jednakowo. Nie twierdzę, że w ramach buntu powinniśmy ufarbować włosy na różowo i przytyć do monsturalnych rozmiarów. Jednak mamy prawo do odrębności, która każdego z nas czyni wyjątkowym. Mamy różne priorytety, cele, wartości. Inaczej odbieramy świat, odczuwamy emocje, a nawet chorujemy. Analogicznie, nawet każda anoreksja jest inna. Moja anoreksja podobno była nietypowa, gdyż nie miałam skrajnie niskiej masy ciała i chciałam się leczyć. Można powiedzieć, że byłam oryginalną anorektyczką. Ale właściwie, czy jest coś takiego, jak typowa anoreksja? Pamiętam, że bardzo się denerwowałam, gdy ktoś mówił: „Tak masz, nie wypieraj się. Każda anorektyczka to ma. Czytałem w internecie”. Właściwie to nie dziwię się, że tak myślą. Kiedy postawiono mi diagnozę anorexia nervosa, byłam w wielkim szoku. Powiedziałam: „Ja? Niech pani doktor na mnie popatrzy. Przy wzroście 153 cm ważę 40 kg. Niektóre moje koleżanki też tyle ważą i są zdrowe.” Faktycznie, jak na tę chorobę, miałam dość wysoką masę ciała, ale przecież zrzuciłam 20% wagi (i to w okresie dojrzewania, kiedy organizm potrzebuje dużo energii oraz składników odżywczych), zatrzymała mi się miesiączka, jadłam jakieś 1300 kcal dziennie i miałam straszną obsesję. A więc jednak jestem chora. A przecież na pierwszy rzut oka nie byłam aż tak skrajnie chuda, jak anorektyczki pokazywane w telewizji.

Myślę, że szybkie wydawanie wyroków opartych na pozorach wynika z braku wiedzy i schematycznego toku myślenia. To nie jest kwestia złośliwości, czy braku empatii. Niestety, w większości przypadków nie mamy wpływu na zachowania innych ludzi, na to, jak nas ocenia. Jednak to dużo zależy tylko od nas. Możemy myśleć i postępować według własnego uznania. Przecież to my kreujemy naszą rzeczywistość.

TO JA DECYDUJĘ

Nauka życia bez choroby to droga nieprzewidywalna, pełna zaskakujących zwrotów akcji, poślizgów, upadków oraz usilne, wciąż na nowo podejmowane próby powstania z pokaleczonych kolan. Na anoreksję nie ma jedyne skutecznego panaceum, o czym zdążył przekonać się każdy, kto postanowił zbuntować się przeciw stawianym przez nią warunkom.

Buduję swój świat bez anoreksji już od dłuższego czasu, a okresy zdrowia i choroby wielokrotnie splatały się ze sobą na tej drodze poszukiwania innej niż anorektyczna tożsamość. Pojawia się więc pytanie, powtarzane często przez niejednego, zaniepokojonego przyszłością swojego chorego dziecka rodzica: czy z zaburzeń jedzenia da się wyzdrowieć? Prawda jest taka, że jestem w stanie odpowiedzieć jedynie ze swojej własnej perspektywy, opierając się na osobistym doświadczeniu, choć tak bardzo chciałabym móc z pewnością wykrzyczeć: DA SIĘ! Ja - próbuję. Co więcej, udaje mi się to. Chorobę i mnie dzieli dziś spory dystans, na tyle bezpieczny, iż mogę stanowczo powiedzieć – anoreksja to przeszłość.

A może...jest teraz zwyczajnie uśpiona i niczym przetrwalnikowa bakteria, gotowa uderzyć w chwili nieuwagi? Przygotowana na natarcie przy okazji kumulacji nadmiernego, przerastającego moje psychiczne zasoby, stresu? Na to pytanie nie mam dziś odpowiedzi. To, co z pewnością mogę jednak zrobić, to w dalszym ciągu starać się tak, jak robię to teraz. Nie lekceważyć wroga, jednocześnie nie żyjąc w ciągłym lęku i nie drżąc na myśl o jego podstępym powrocie. Uczyć się, rozwijać, pracować i kochać, ale również zmagać się z codziennością, wciąż tak uparcie oporującą na próby jej modyfikacji. Bo czy to nie brak umiejętności kontroli i nieprzewidywalność otoczenia skłoniły tak wiele z nas do otwarcia swojej własnej puszkii Pandory i uchwycenia się tego jakże pozornego poczucia kontroli w anoreksji?

To jednak ja ostatecznie decyduję jak ukształtuję siebie, jak wykorzystam potencjał każdej, nawet najbardziej beznadziejnej sytuacji. Mogę cierpieć i mogę przeżywać dramaty. Ludzkie doświadczenie jest w swej istocie tak pełne i nieprzewidywalne, iż

można się czasem przerazić, ugiąć pod jego ciężarem. Jednak jak pisał Viktor Frankl, mam również wybór kształtowania swojej reakcji w każdym, nawet najtrudniejszym momencie.

Nie chcę już walczyć ze swoim życiem. Chcę czerpać z niego radość, co wiąże się także z podejmowaniem często trudnych decyzji. Źródło sił do kroczenia ścieżką swoich własnych decyzji i wyborów, z którego czerpie osoba zdrowa, jest znacznie głębsze i ożywcze niż to, które proponuje anoreksja. Jednocześnie niezbędna w życiu łagodność i wyrozumiałość dla własnej osoby znacznie obniża lęk przed wyborem „złej” czy „nieodpowiedniej” drogi.

Życie każdego z nas składa się z wyborów, to nieuniknione. Jeśli droga, którą obrałeś, jest dobra dla ciebie i jej wybór także z ciebie wypływa – nie bój się nią podążać.

*Fundacja Europejskie Centrum Wspierania Inicjatyw Społecznych
im. prof. Kazimierza Twardowskiego*

Ogólnopolskie Centrum Zaburzeń Odżywiania

ul. Pasieczna 38

54-108 Wrocław

Koordinator: Magdalena Krupa

tel.: 515 481 545

e-mail: magda.krupa@fecwis.org

www.centrumzaburzenodzywiania.pl