

Dr. Lukács Liza

LENYELT VÁGYAK

A terapeuta esetei

Dr. Lukács Liza

LENYELT VÁGYAK

Dr. Lukács Liza: *Lenyelt vágyak*
© Dr. Lukács Liza, 2017

Szerkesztő: Orosz Ildikó

Sorozatszerkesztő: Szabó Zsuzsa

Borító: Cristina Grosan

A szerző fotója: Mónus Márton

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-468-1

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2017
Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Aduprint Kft.
Felelős vezető: Tóth Zoltán

Tartalom

Előszó	7
Egy túlsúlyos nő terápiája	11
Az éhes lélek tükre: az evésnapló	24
Honnan hová: a terápiás célok megfogalmazása	36
Amíg nincs önszeretet, jó lesz az önostorozás is?	38
Az evésről beszélünk, de máshogy	42
Étel és biztonság	42
Koplalás és túlevés	48
És meg tudja csinálni!	61
Öngondoskodás	70
Miért eszik, aki valójában nem éhes?	80
Az erő(lködés) mindennekfelett	80
És ha elfogadnám magam? Állítólag lefogynék	81
Bezzeg mások!	86

Fogyás és önértékelés	90
Jár nekem a jó?	93
Botlások, kisiklások, visszaesés: amikor „megette a fene az egészszet”	98
Még több pszichológia	105
Ha egy lakatlan szigeten élnék, már régen karcsú lennék	105
Mások tényleg jobban tudják, mi a jó nekem?	110
Szeretném, akarom, vagy kell	114
A test magántulajdon – vagy mégsem?	118
A túlsúly mint egyensúly	125
Döntések – és ha elrontom?	128
A határképzés problémája: amikor mindenhez közöm van	131
Valamilyenné válni	135
Utószó	145
Ajánlott művek	159
Jegyzetek	169
Felhasznált irodalom	171

Előszó

A túlsúlyproblémák folyamatosan napirenden vannak, társadalmi szinten éppúgy, mint az otthon falai között. Nehezen találnánk olyan családot, ahol legalább egy közeli hozzátartozót ne érintenének a krónikus súlytöbblettel járó testi szövődménybetegségek és életvezetési nehézségek.

A mai kor túlsúlyos emberének dilemmája, hogy megtalálja az evés helyét az életében. Legyen elég rugalmas a hozzáállása, ugyanakkor kontrollálja a vágyait, nehogy a túlfogyasztás csapdájába essen. Élvezze az étkezést, de ne helyettesítsen vele más szükségletet, jóllakjon, de meg is éhezzen, egyen változatosan, mégse túl sokat és sokfélét egyszerre. Adjon jót, egészségest, táplálót a testének úgy, hogy ne szakadjon el teljesen a gyermekkori ízeitől, a családjában megszokott ízvilágtól sem. Otthon az étkezőasztal szimbolizálja az összetartozást, de ne az egyetlen találkozási pont legyen a családtagok között. Egyenek közösen úgy, hogy mindenki a saját ízlése szerint válasszon ételt, és ne kelljen senkinek magyarázkodnia azért, mert más, kevesebb vagy épp több esik neki jól.

Mindeközben folyamatosan kapunk üzeneteket a külvilágból arról, hogy milyen ételeket kellene szeretnünk vagy elkerülnünk, hogy bűnösnek illene éreznünk magunkat bizonyos ételek elfogyasztása alatt és után. Vagy épp arról, hogy adjuk át magunkat az ízek élvezetének, de azért annyira mégse, különben nem fogjuk tudni megállni, hogy rendszeresen többet együnk a kelleténél. Sok az egymásnak ellentmondó tanács, amitől csak nő a zavar a fejekben, s mára az evés nagyon távol került attól, ami az eredeti funkciója: a test táplálása és közösségformáló rítus. Ami a helyébe került, az sokaknál egyre inkább a lelki/érzelmi hiányok pótlása és a szorongás. Az evési zavarral kísért túlsúlyproblémák átszövik az érintett egész életét: megváltoztatják a gondolkodásmódját, átrendezik az emberi kapcsolatait. A súlyfelesleggel való küzdelem nemcsak a hétköznapiok részévé válik, de meghatározza a legjelesebb napok hangulatát is.

A sokféle divatdiéta megjelenéséből arra is lehet következtetni, hogy nem egy kifejezetten sikeres területről van szó, mindig talál magának vásárlóképes célközönséget egy-egy újabb testsúlycsökkentő módszer. Az egy főre eső fogyókúrák kudarcok aránya pedig növekszik, s vele együtt a súlyfelesleggel élők tehetetlenségérzése is. A saját testük feletti kontrollt átadják egy ismeretlen szernek vagy egy ismert arcnak – a lenyegyet tekintve mindegy, hiszen így is, úgy

is oda jutnak, hogy az irányítás nem a saját kezükben van. „Mert ők úgyis elrontják.” Ezzel a bizonytalansággal átszőtt érzelmi háttérrel könnyen megjelenik az önostorozásra való fogékonyság: nincs akaraterőm, úgysem fog sikerülni! Ez az üzenet tovább rombolja az önértékelést, s egyben felmentést ad a további erőfeszítések alól.

Alig néhány éve került a köztudatba az érzelmi evés fogalma, holott maga a jelenség régóta ismert, különösen a krónikus túlsúlyal élők körében. A túlsúlyproblémák lélektani megközelítése újszerű dolognak számít, ugyanakkor egyre gyakrabban ajánlják dietetikusok, belgyógyászok, háziorvosok pácienseiknek különösen akkor, ha évek óta fennálló és az egészséget veszélyeztető súlytöbbletről van szó.

Pszichológusi pályám nagy részét az evészavarok területén töltöttem, anorexiás és bulimiás páciensek gyógyításával. Majd elkezdtem olyan túlsúlyos emberekkel is foglalkozni, akik nem tudtak tartósan lefogyni, és önértékelési, életvezetési, párkapcsolati problémákkal karöltve küzdöttek a súlytöbblettel. Az evészavarok felé a komplexitás vonzott, az okok és a következmények többszörös összefonódása és cirkularitása, ami végül mégis egy teljesen logikus és egyedi szövevényyé alakul az adott személyiségben. Ez jelen van a túlevéssel és esetenként a túlsúlyal járó problémákban is, mégis a többség – érintettek és

hozzátartozók – csak a felszínt kapargatják, amikor egyik sikerbiztos diétáról a másikra, egy tuti edzés-módszerről újabbra váltanak. Közben pedig egyre elkeseredettebbek és önmagukkal egyre elégedetlenebbek lesznek. Ezek az érzések alapvetően meghatározzák a napjaikat, a kapcsolataikat, a jövőképüket, és közvetve a további súlytöbblet is hozzájárulnak.

Ezért döntöttem úgy, hogy a következőkben egy falászavarral küzdő nő terápiájába nyújtok betekintést. Az eset érdekességét az adja, hogy teljesen általános. Aki nem érintett falászavarban, az a sorok olvasása közben talán meglepődik majd, milyen különleges tematikával fonódik össze a túlevés és a túlsúly problémája, pedig eddig azt hitte, hogy a súlytöbblet nem egyéb, mint „pozitív energiamérleg”. Míg mindazon olvasók, akik valaha átélték az evés-kényszer élményét, talán úgy érezhetik, hogy egyenesen róluk szól ez a könyv.

Egy túlsúlyos nő terápiaja

– Nem vagyok evészavaros, csak sokat eszem. Semmi durva, bulimia vagy anorexia, egyszerűen kövér vagyok, és nem tudok lefogyni. Nem értem azokat, akik hánytatják magukat, én gyerekkoromban is utáltam hányni, de az anorexiásokra felnézek, számomra ők az akaraterő megtestesítői, hihetetlen kitartásuk van. Egy darabig bíztam abban, hátha nálam is kialakul a sok diétázás miatt, de nem így lett. Amióta az eszemet tudom, az evés fontos szerepet tölt be az életemben.

– Gyerekkoromban egyáltalán nem voltam kövér, sőt inkább vékony, cingár lány. Anyám és nagyanyám sokat üldöztek az evéssel, ezért kifejezetten utáltam enni. Manapság már szeretek, nem is ezzel van a baj, hanem azzal, amikor „kell a kaja”, és mint valami pótszer, függésben tart. Megnyugtat, kikapcsol. Vannak olyan időszakok, amikor nem bírom ki, hogy ne rágjak valamit egész nap. Az utóbbi években attól szenvedek legjobban, hogy amikor épp nem eszem, akkor is az evésre gondolok: arra, hogy mit fogok megenni, ha ezt vagy azt elérem, kibírom. Jutalmazom magam

az evéssel, de büntetem is. Sokszor eszem magam rosszuléltig, ilyenkor végképp nem értem magamat. Hogyan tudnék ezen változtatni, ha még én magam sem tudom, mi történik velem, bennem? Az összes létező diétát kipróbáltam már. Még a koplalás jött be a legjobban, mert ha elkezdek enni, akkor képtelen vagyok abbahagyni. Inkább az éhséget viselem, mintsem meg kelljen állnom, hogy desszertet egyek. Ezért sem működik nálam az életmódváltás, mert ott pont az arany középutat kellene megtalálni, amit nagyon szeretnék, és tudom, hogy ez lenne a megoldás, főleg hosszú távon, de nem vagyok rá képes. Az elmúlt huszonnégy év sajnos ezt bebizonyította. Harmincnégy éves vagyok. Lassan szembe kell nézmem azzal, hogy így fogom leélni az egész életemet – kezdte Edina, amikor, mint mondta, kétévnyi erőgyűjtés után találkoztunk.

Nem lepődtem meg Edina szavain, hiszen gyakorta hallom a hozzám fordulóktól, hogy már évek óta olvasgatják, nézegetik a honlapomat, de csak nehezen szedik össze a bátorságukat, hogy végre felkeressenek. Nem hiszem, hogy tőlem félnek, inkább önmaguktól. Vágynak rá, de szoronganak is, hogy szembenézzenek mindazzal, ami bennük lehet. Tartanak attól, hogy a környezetük megbélyegzi őket amiatt, hogy pszichológus segítségét kéri pusztán azért, mert nem tudnak lefogyni, szenvednek a túl-

súlyuktól vagy a kontrollálhatatlannak tűnő falási rohamoktól és mindezek következményeitől. Amikor eljutnak oda, hogy már nem is a súly zavarja őket a leginkább, akkor jönnek el. Addig pedig kipróbálnak még egy diétát, még egy edzésformát, még egy kapszulát, még egy közösségi hálón szerveződő csoportot, hátha az jelenti majd a végső és biztos megoldást a testsúlycsökkentésre.

Az evési zavarok köztudottan hosszú kórlefordalással jellemezhetőek, átlagosan minimum három év telik el, amíg az érintett szaksegítséget kér a probléma megoldásához. Ez viszont hozzájárul, hogy az evési zavar akár egy egész életszakaszon átíveljen, több évtizedes történetté váljon. Egy adott testi-lelki állapot tartós fennállása mindig oda vezet, hogy a személy alkalmazkodik hozzá az életvitelével, a személyisége részévé válik: lenyomatot képez a gondolkodásában, az emberi kapcsolataiban, az önmagához való viszonyában.

Az evés-fogyás területe a pszichológiában speciális abból a szempontból, hogy az érintetteket naponta bombázzák azzal az információval, hogy könnyen és gyorsan le lehet fogyni. Azzal is kecsgetik a súlyfelesleggel küzdőket, hogy ez

bármiféle erőfeszítés nélkül valóra válhat. Ezzel szemben a pszichológiai tanácsadás folyamata együttműködést kíván, és az eredmények sem azonnal észlelhetők. Gyakran találkozom az-
zal, hogy a kliens ezt érti, és megtapasztalta már, hogy azonnal nem lehet lefogyni, de azért mindig eszébe jut egy-két újságcikk, amely olyan csodás fogyástörténeteket mutat be, amikor valakinek ez sikerült. És ha másnak sikerülhet, akkor neki miért nem. Úgy vélem, a pszichológia más területein ritka az olyasfajta „versenytárs”, mint az evészavarok területén a fogyókúraipar.

Edina szinte egy szuszra hadarta el az első mondatokat, szemlátomást sokszor végiggondolta, mivel fogja kezdeni. Elmondta, hogy nagyon örül, hogy végre itt lehet, de nagyon izgul is, mert „nem tudja, hogy mit fogok kérdezni”. Próbáltam oldani a helyzetet a válaszómmal – „elég, ha emiatt én izgulok” –, de láthatóan nem vette a lapot, feszült volt.

– Ezen belül, konkrétan, mi az a probléma, aminek a megoldásában szeretne előbbre jutni?

– Túlévéseim vannak, és túlsúlyom, évek óta nem tudok lefogyni. Nagyon szenvedek, az önértékelésem is katasztrofális emiatt.

– Eddig milyen módszereket próbált ki a helyzet megoldása érdekében?

– Sok diétát, és rendszeresen járok személyi edzőhöz, de ez csak arra elég, hogy ne hízzak még tovább. Amúgy tudok fogyni, ha összeszedem magam, csak ez mostanában, az utóbbi pár évben, egyre kevésbé sikerül. Rendszerint már azelőtt feladom, hogy belekezdenék. Pedig az egészségem is meg-sínyli, tudom, hogy le kell fogynom, csak azt nem tudom, hogyan.

– Miért kell? Általában nem szeretjük azokat a dolgokat, amelyekre kényszerítve vagyunk, így érthető, hogy hamar feladja. Tulajdonképpen minden egészséges ember így érezne és cselekedne.

– Lehet, hogy jobban kéne akarnom a változást. Lehet, hogy nem is akarok igazán lefogyni? Félek valamitől? Talán az ismeretlentől? Hiszen nagyjából serdülőkorom óta a diéták és a fogyás körül forog az összes gondolatom. Valójában ez az, amitől a leginkább szenvedek, hogy állandóan az evésre vagy a nem evésre gondolok. Ha legalább ettől sikerülne megszabadulnom, már az is előrelépést jelentene számomra.

– Mikor elégedett azzal, ahogyan eszik?

– Mikor jókedvem van, amikor sok a tennivalóm, amit élvezek, amikor fogyok kicsit. Olyankor nagyon tudom szeretni magamat, tehát nem hiszem, hogy az

önszeretettel lenne a baj. Akkor jól eszem, egészséges ételeket, és még élvezem is, hogy jót adok a testemnek, semmi csoki, süti, rágcsa, tészta. Ilyenkor mindig tudatosul bennem, hogy akár ilyen is lehetnék, és akkor mennyivel boldogabb lennék, kiegyensúlyozott, erős. Ilyenkor büszke vagyok magamra, és nem tudnak kihozni a sodromból, simán elengedem a fülem mellett mások hülyeségét, nem veszem fel, ha sérelem ér. Ilyenkor a párom is mindig dicsér, biztat, hogy csak így tovább, és ruhákat nézünk nekem, amiket majd a mostaninál kettővel kisebb méretben veszünk meg, ha eljön az ideje.

– Ha minden jó, akkor vajon mi okozza a visszaesést?

– Nem is tudom, ezen már rengeteget gondoltam. Olyanok jutottak eszembe, hogy előző életemben talán éheztem, és ez kapcsol be, mert tényleg olyan, mintha átkattanna az agyamban valami. A korábbi, kitartó, fegyelmezett önmagammat legyőzi egy féktelen, gátlástalan, a pillanatnyi örömeket megkaparintani igyekvő valaki, aki gyenge és tehetetlen, csak az ösztönei vezérlik, semmilyen észérv nem tud hatni rá. Ez a rosszabbik énem. Ilyenkor minden egy csapásra átfordul bennem, szánalmassá válok önmagam előtt, megvetem, amit teszek, amit eszem. Megbízhatatlan leszek, szétszórt, lusta, titokban tömöm magamba a csokit, aztán hazudok róla a páromnak.

Ilyenkor egyáltalán nem tudom szeretni önmagam, mintha nem is én lennék. Sajnos egyre többször vagyok ilyen.

– Mi az a pont, amikor mégis feladja azokat az étkezési szempontokat, amelyekkel elégedett, és falni kezd?

– Ha eltérek a tervtől. Ha eszem valami mást, mint amit elterveztem. Amikor elcsábulok, vagy nem tudok nemet mondani egy kínálásra. Nem ritkán kajával nyugtatom meg magam. Egyszerűen jön az az érzés, hogy muszáj vennem egy csokit, hogy megnyugodjak. Aztán jön az a gondolat, hogy ezzel mindent elrontottam, már megint nem fogok lefogni, bűnöztem, és így nincs is értelme tovább folytatni. Visszatérni iszonyat nehéz.

– Jellemzően ezek azok a pontok, amikor feladja az életmódváltást?

– Igen.

– Az ételek minőségén kívül min változtat még, amikor elhatározza, hogy lefogy?

– Jobban elfoglalom magam. Lelkes vagyok. Ábrándozok arról, hogy fogok majd kinézni, mi mindent fogok csinálni, amiben a súlyom most akadályoz. Néha azt érzem, simán el tudom engedni az evést, nem olyan fontos nekem.

– Beszéljen még azokról az időszakokról, amikor feladja a diétát és elkezd mást és többet enni.

– Olyankor csalódom magamban, hogy megint nem sikerült, és lúzer vagyok. Semmi értékeset nem látok magamban. Lelassulok, nincs kedvem semmihez, még a gondolataim is elhalkulnak, csak bámulok kifelé a fejemből, általában tévét nézek. Van, hogy közben eszem, de olyan is, hogy előtte tömöm tele magam. Ez napokig folytatódik. Aztán kicsit jobban leszek, kevesebbet eszem, de a diétához nem tudok visszatérni, ahhoz el kell mennem a falig, amikor már nem tudom elviselni önmagamat. A fogyókúra elkezdését is halogatom. Általában hozzákötöm valamilyen eseményhez, dátumhoz, teliholdhoz. Valami célkitűzésre szükségem van, hogy majd mikortól kezdem. Régebben voltak bűvös dátumok, mint például 2015. 05. 15., ilyesmi, vagy a milliószeres nap*. Ilyenekből próbáltam erőt meríteni.

– Értem, tehát leginkább kívülről várja az erőt. Amíg várja, hogy elérkezzen a kitűzött bűvös nap, addig hogyan eszik?

– Még többet, mert az van bennem, hogy addig még lehet, utána már nem. De ilyenkor legalább nincs

* A tibeti hagyományban évente négy kiemelkedően energikus nap van, melyek jeles buddhista ünnepnapokhoz kötődnek. Ezen a „tízmilliószoros napokon” megsokszorozódik a pozitív cselekedetek és gondolatok hatása, amit a nyugati ezoterikus irányzatok is vallanak. (A Szerk.)

bűntudatom, mert tudom, hogy úgyis el fogom kezdeni. Egyébként ide is így jöttem: amióta egyeztettük az időpontot, mindent megengedtem magamnak, mert mától úgyis minden másként lesz.

– Én szeretném, ha továbbra is mindent megengedne magának. Annyi legyen csak a különbség, hogy figyelje jobban magát evés közben, előtt, után és úgy általában véve is. Hogyan érez, gondolkodik, cselekszik? Mik foglalkoztatják? Mit kíván valójában? Mikor erőszakol magára valamit?

– Le is írjam?

– Mindenképpen. Azt is érdemes lenne átgondolni, hogy ezekben az enervált, túlevős időszakokban van-e valami pozitív? Olyasmi, amire vágyik, de amúgy nem engedi meg magának máskor, más helyzetben.

– Hogy is van ez... Már napokkal, de legalábbis órákkal előtte érzem, hogy jönni fog. Fel fogom adni, már rajtam van az az izgatottság.

– Izgatottság? Ez a legjobb szó rá?

– Vagy feszültség. Is-is.

– Ez kellemetlen érzés?

– Igen, mert tudom, hogy megint el fogok bukni, jön az újabb kudarc és a tehetetlenségérzés. Mondjuk az eleje olyan, hogy végre megszűnik a bennem dúló harc, a bizonytalanság. Kész, vége, eldőlt, lefut a már ismert forgatókönyv, nem kell tovább tartanom

magam. Nem is tudom, hogy a kaja hozza-e el ilyenkor a megkönnyebbülést, vagy az, hogy elmúlik belőlem a feszültség, mert eldöntöttem, hogy eszem. Lehet, hogy az utóbbi?

– Figyelje meg jobban legközelebb, ez fontosnak tűnik.

– És le fogok fogyni?

– Ha elmúlnak a falásrohamai, és zömmel annyit fog enni, amennyi ételre biológiailag szüksége van, a súlya csökkenni fog. A fogyást akadályozhatják biológiai okok, például pajzsmirigyműködési zavarok, inzulinrezisztencia. Van tudomása arról, hogy ilyen problémája lenne?

– Egy évvel ezelőtt voltam kivizsgáláson egy endokrinológusnál, de szerencsére mindent rendben talált. És miért zabálok? Nagyon szeretném már ezt letenni.

– Először fejtse meg, értse meg, utána fogja tudni elengedni!

Az első találkozásunk során megtudtam még Edináról, hogy egy vidéki nagyvárosban él a férjével és ötéves kisfiával. Tíz éve házas, de csak hat éve költöztek külön a szüleitől, akiktől pár utcányira laknak. Gyermekkorában főleg a hagyományos magyar konyha ízvilága szerint étkeztek, és a menüt leginkább az édesapja ételválasztása határozta meg. A közös étkezéseknek fontos szerepük volt a család életében, bár

ő nem szeretett enni. Testvére nem született, édesanyja bevallása szerint azért, mert egyszer megkérdezték tőle, hogy szeretne-e kistestvért, mire ő nemmel felelt. Igaz, Edina erre nem emlékszik, sőt épp az ellenkezőjére: többször mondta édesanyjának, mennyire szeretne egy kisöcsit.

Tizenkilenc éves korában felvették egy budapesti egyetemre, a tanulmányai ideje alatt kollégiumban élt, itt ismerkedett meg a későbbi férjével. A munkáját kissé monotonnak tartja, de újabb kihívásokra sem vágyik, fáradtnak érzi magát hozzá. Az anyasággal járó feladatok sokszor megviselik, bizonytalan abban, hogy elég jó anya-e, és nagyon elkeseredik, amikor azt veszi észre magán, hogy úgy viselkedik, mint egykor a saját anyja. Különösen mióta a fia válogatós lett az étkezésben. Lelkiismeret-furdalása van, mert rossz példát mutat a gyerekének a túlsúlyosságával. Ha sikerülne lefognia 15 kilót, akkor szülne még egy gyermeket, de fél attól, hogy ha ez két-három éven belül nem valósul meg, kifut az időből, és azért marad egyke a fia, mert a súlyproblémája miatt még arra is képtelen, hogy testvért adjon neki. Ez a gondolat mindennapos szorongással tölti el, gyakran emiatt is túleszi magát.

A házasságát jónak ítéli, bár szeretné, ha a férje határozottabb lenne, többször kiállna mellette, gyakrabban és nyilvánvalóbban kimutatná a szeretetét,

és jobban kivenné a részét a gyermeknevelésből. Sokszor a család életét érintő döntések kizárólag Edinára maradnak, amit nagyon nehezen visel.

Már az első benyomásom is az volt – és ezt a terápia további ülései megerősítették –, hogy az összetett érzéseket mélyen átélő, de azokat nehezen megfogalmazó ember ül előttem. Az érzésvilága jóval fejlettebb volt, mint az érzelmi kommunikációs képessége. Ehhez társult egy nagy adag bizonytalanság, például abban, hogy jól érzi-e a dolgokat, illetve szabad-e neki ezeket éreznie. Edina inkább érző ember volt, kevésbé gondolkodó vagy cselekvő. Ennek ellenére kétféle módon próbált eddig megküzdeni a súlyproblémájával: a gondolkodása átalakításával és életmódváltoztatással. Valamennyire tisztában volt azzal, hogy a választott megküzdési módszere nem a leghatékonyabb, ezt meg is fogalmazta, de szerintem nem jutott el hozzá ennek valódi tartalma, vagyis hogy cselekedni próbál, aztán agyal egy sort, pedig valójában érezni, átélni kellene a problémát és a vágyott célt is.

– A felszínen talán úgy tűnik, mintha a súlyom lenne a legfontosabb, és hogy tartósan lefogyjak, legalább egy húszast. Ha megkérdeznék az ismerőseimet, ők biztos mind ezt mondanák. De amitől a legjobban szenvedek, azok a túlevések, az érzés, hogy elveszítem a kontrollt önmagam felett. Kiszámíthatatlan, hogy

most épp mennyit fogok zabálni és mennyit hízok. Néha már olyan, mintha egy démon szállna meg, és rettegek tőle, hogy teljesen elural engem ez a betegség. Ha megszűnnének a falásrohamaim, akkor már boldogabb lennék, még ha csak kicsit fogynék is. Nem kéne félelemben élni az életem – mert ez a legszebb pillanatokat is megkeseríti. Tudom persze, hogy ez nem megy egyik napról a másikra, mint ahogy a fogyás sem, de már nagyon kell a pozitív megerősítés, hogy elhiggyem, nekem is sikerülhet. Így semminek nem tudok igazán örülni, és egyre kevésbé látom értelmét az életemnek. Legalább rájönnék, hogy mi bajom, de hiába értek meg valamit, hiába jövök rá összefüggésekre a gyermekkoromból, a párkapcsolatomból, mégsem jutok előbbre.

Egy ember változási tempója nem mindig azonos azzal, amit ő szeretne, vagy amiről azt hiszi, hogy neki arra van szüksége. Ha valaki le akar fogyni, túlevései vannak, vagy sokat szorong a külseje miatt, első körben nem egy pszichológust keres fel, hanem kiválaszt egy diétát vagy egy alternatív életmódprogramot, és azzal próbálja megszüntetni a kellemetlen érzéseket, tüneteket. Így aztán, amikor évek múlva eljönnek egy pszichológiai tanácsadásra, akkor már sokszor megfeneklett, reményvesztett emberekkel találkozunk, akiknek „nincs több idejük” a lassú változásokra. Sajnos, a testünk nem úgy működik, hogy ha valaki-

nek már „nagyon kell fogynia”, akkor gyorsabban fog fogyni, nem lesz természetes súlyingadozása, megtorpanása, botlása vagy visszaesése. A test nem viseli el a sürgetést, és a személyiség sem tud parancsra és határidőre változni.

Az éhes lélek tükre: az evésnapló

Hiába a nagy igyekezet és az azonnali változás vágya, akkor is alapos önmegfigyeléssel kezdtük a közös munkát, amelynek első lépése az evési napló vezetése. Ha az evési szokások tartós megváltoztatását szeretnénk elérni – beleértve a falásrohamok megszüntetését is –, akkor fontos, hogy tisztában legyünk a jelenlegi állapottal, étkezési rutinokkal, feszültséget okozó élethelyzetekkel. Ezt egy pszichológiai evésnapló vezetésével tudjuk nyomon követni. Kétféle evési problémával küzdő emberrel találkozom: aki kifejezetten szeret evésnaplót írni, és aki utálja napjában többször bepötyögni, mit és mikor evett. Előbbiek nagyon precízek, általában véve szabálykövetőek, utóbbiak nehezen tartanak bármilyen keretet, nem szeretnek túl sokat foglalkozni magukkal.

Edina mindedig azon emberek táborát gyarapította, akik hamar feladták az evésnapló vezetését.