

NIE, DZIĘKUJĘ!

Bulimia i inne nawyki

Natalia Karwińska

Większy lub mniejszy stres towarzyszy nam przez całe życie, więc mogłam się objadać i wymiotować do końca życia. Zawsze przecież znajdzie się powód. Z tyłu głowy coraz częściej pojawiało się zdanie: „Każdy powód jest dobry, by się objeść, a potem to zwymiotować”. Każdy kolejny napad na lodówkę znajdował swoją przyczynę w świecie zewnętrznym: zdarzeniach, przeżyciach, innych ludziach. Przez wszystkie lata bulimii nie łączyłam jej ze świadomie podejmowaną przeze mnie decyzją.

Fragment książki

Jak skutecznie pozbyć się zaburzeń odżywiania i innych nawyków

NIE, DZIĘKUJĘ!

Bulimia i inne nawyki

Natalia Karwińska

Kraków 2022

Copyright © Natalia Karwińska 2022

All rights reserved.

Redakcja i korekta: Joanna Cybula

Skład, łamanie i opracowanie graficzne: www.kortekst.pl

Projekt okładki: Natalia Karwińska

Zdjęcie autorki: Karolina Chaberek

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych, również częściowe, tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich. Udostępnianie i rozpowszechnianie okładki książki w magazynach i w internecie jest dozwolone bez konsultacji z właścicielem praw autorskich. Treść tej książki ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady i opieki lekarskiej.

ISBN: 978-83-946407-4-3

Wydanie I

*Mężowi, który zawsze był obok mnie.
Synkowi, dzięki któremu doświadczam
bezwarunkowej miłości.*

Spis treści

Na początek – o czym jest ta książka _____	11
Co mi pomogło? _____	21
Zaprzestanie restrykcyjnych diet _____	27
Mózg. Tu wszystko się zaczyna _____	35
Moja anoreksja _____	39
Jak zaczęłam jeść więcej, będąc anorektyczką _____	45
Moja psychoterapia w anoreksji _____	49
Moja bulimia _____	59
Co zabrała mi bulimia? _____	69
Nawyk _____	73
Jak wytworzyłam w sobie nawyk objadania się? _____	77
Logiczne argumenty nie docierają _____	93
Alternatywne formy pomocy _____	99
Notatki z psychoterapii _____	105
Skutki zaburzeń odżywiania a funkcjonowanie społeczne _____	111
Zwodnicze komunikaty _____	115
Odczucia czy uczucia? _____	125

Błędy myślowe pod lupą _____	131
Neuroplastyczność, przycinanie, dostrajanie _____	139
Kiedy to podejście może okazać się nieskuteczne? _	145
Koleiny na drodze _____	151
Aktywność fizyczna w zaburzeniach odżywiania ____	157
Obraz siebie, jaki malujesz w oczach innych _____	163
Jaką rolę odgrywasz? _____	167
O, jak ty schudłaś! Komentowanie cudzego wyglądu w związku z utratą wagi _____	171
Chory biznes i „traumatyczna pułapka” _____	177
Na zakończenie _____	183
Dodatki, które mogą okazać się pomocne _____	189
Literatura _____	201

*Dwie drogi rozchodziły się w lesie.
A ja? Ja obrałem tę mniej uczęszczaną.
I to właśnie wszystko odmieniło.*

Robert Frost

Na początek – o czym jest ta książka

Zanim odpowiem na tytułowe pytanie, przytoczę fragment książki Edith Eger: „Zmiana polega na zaniechaniu zwyczajów i schematów, które nam nie służą. Jeśli chcesz znacząco odmienić swoje życie, nie możesz tak po prostu porzucić nieskutecznych zwyczajów lub przekonań; musisz zastąpić je takimi, jakie są dla ciebie korzystne. Wybierz rozwiązania, dzięki którym robisz postępy i dążysz do celu. Gdy zaczynasz podróż ku wolności, bierz pod uwagę nie tylko to, od czego chcesz się uwolnić, ale również to, czemu ma służyć twoja wolność – co chcesz dzięki niej zrobić albo kim się stać”¹. I właśnie o tym jest ta książka. O **zmianie**. Zmianie, jaka dokonała się we mnie. A dokładniej, zmianie, jaką ja dokonałam w sobie. Dzięki tej zmianie nie stałam się nową osobą, stałam się osobą **prawdziwą**.

Książka jest o wyborze, dzięki któremu poradziłam sobie z zaburzeniami odżywiania trwającymi ponad 18 lat.

Książka jest o świadomej decyzji, jaką podjęłam – decyzji, że chcę uwolnić się od schematów, które mi nie służą, a wręcz stały się dla mnie szkodliwe. Kluczową rolę odgrywa tutaj pojęcie świadomości, która oznacza „obserwację

¹ Cyt. za: E. Eger, *Dar. 12 lekcji, dzięki którym odmienisz swoje życie*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2021, s. 14.

własnych myśli i działań, która pozwala dokonać prawdziwego wyboru w obecnej chwili, zamiast działać na podstawie wcześniejszego oprogramowania”².

Dzięki świadomości mogłam wybierać, zamiast działać mechanicznie. Świadomość umożliwiła mi zrozumienie i zobaczenie, że oprogramowanie, z którego korzystałam do tej pory, nie jest mną, a tylko tym, kim nauczyłam się być.

Książka jest o tym, że zakończenie zaburzeń odżywiania zależy tylko i wyłącznie od nas.

Książka jest o rozwiązaniu, jakim była zmiana mojego oprogramowania, dzięki której ruszyłam do przodu i osiągnęłam swój cel.

Książka jest o nadziei dla wszystkich tych, którzy ją stracili. Dołożyłam wszelkich starań, by zawarte tu informacje przedstawić w sposób rzetelny, a przede wszystkim przystępny. Zdaję sobie sprawę, że zawarte tu opisy dotyczące pracy ludzkiego mózgu i jego mechanizmów mogą się wydawać trudne. Jednak bez omówienia tych zagadnień pisanie tej książki nie miałoby większego sensu. Nie zrażaj się więc proszę.

Przekazuję Ci wszystko, co pomogło mi w powrocie do zdrowia, mając nadzieję, że i dla Ciebie okaże się to pomocne.

W tej książce moja historia przeplata się z neuronauką. Zasady, w oparciu o które działa mózg, są ilustrowane przykładami z mojego życia.

Wszelkiego rodzaju porady tu zawarte nie są metodą leczenia czy terapią. I nigdy takimi nie będą. To, co pomogło

² Cyt. za: T. Harv Eker, *Bogaty albo biedny. Po prostu różni mentalnie!*, Studio Emka, Warszawa 2016, s. 44.

mnie, w Twoim przypadku może okazać się nieskuteczne. Ale może być też tak, że ta książka na zawsze odmieni Twoje życie.

Dla kogo jest ta książka?

Uważam, że dla każdej osoby, która jest gotowa porzucić szkodliwy dla niej nawyk.

Moim nawykiem był wybór ulegania pokusie objadania się. Jednak można tu „podstawić” każdy inny nawyk. Mechanizm i praca nad zmianą jest taka sama niezależnie od tego, jakiego zachowania, a dokładniej rzecz ujmując – jakiego wyboru dotyczy.

Pisząc tę książkę, myślałam głównie o osobach zmagających się takimi zaburzeniami odżywiania jak bulimia i kompulsywne objadanie się. Jednak wiem, że treści w niej zawarte będą pomocne również dla bliskich i przyjaciół osób cierpiących z powodu tych zaburzeń, w tym osób z anoreksją. W przypadku anoreksji, która objawia się bardzo niską, zagrażającą życiu masą ciała, najważniejsze jest, by w pierwszej kolejności ratować życie, odżywić ciało oraz mózg, żeby zaczął on sprawniej funkcjonować. Odżywienie go jest konieczne do tego, by móc rozpocząć świadomą pracę, jaką proponuję w tej książce. Uważam, że może ona być przydatna także dla wszystkich tych, którzy pragną pozbyć się szkodliwych dla siebie nawyków występujących zarówno w postaci myśli, jak i konkretnych zachowań.

Długo zastanawiałam się, w jakim rodzaju zwracać się do odbiorców tej książki. W większości problemy, o których piszę, dotyczą kobiet, mężczyźni zaś – w mniejszym stopniu. Nie chciałam ich jednak pomijać. Finalnie zdecydowałam się na rodzaj męski. Łączenie ich obu na przestrzeni całego tekstu byłoby dość kłopotliwe. Kieruję tę książkę

do Ciebie jako do **człowieka**. Nie ma dla mnie znaczenia, czy jesteś kobietą, mężczyzną, jednym i drugim, a może nie pasuje do Ciebie żadna z tych opcji.

Zanim zacznę opisywać moją historię, pragnę zaznaczyć, że wszystkie informacje, przemyślenia, lekcje i wnioski, do których doszłam w trakcie trwania u mnie zaburzeń odżywiania oraz po wyjściu z nich, są tylko i wyłącznie wynikiem mojego doświadczenia. Zmiana kierunku w leczeniu zaburzenia, której dokonałam samodzielnie – z konwencjonalnego (różne formy terapii) na podejście nietypowe, a dla niektórych wręcz kontrowersyjne – pomogła mi w pełni uwolnić się od epizodów obżarstwa, a potem ich kompensacji.

Książka ta nie jest próbą namawiania kogokolwiek do porzucenia leczenia konwencjonalnego. Zachęcam jednak do wsłuchania się w siebie, zadania sobie pytania, na ile to, co robię – mam na myśli na przykład terapię – mi służy, na ile czuję, że mi to pomaga. Jeśli odpowiedzi brzmią „nie widzę efektów”, „chodzę na terapię latami”, a problem związany z jedzeniem pozostaje, warto rozważyć inne formy czy podejścia mające na celu powrót do zdrowia i równowagi.

Pisząc o zaburzeniach odżywiania, w głównej mierze mam na myśli bulimię oraz kompulsywne objadanie się. Na bulimię składa się kompulsywne objadanie oraz kompensacja nadmiaru spożytych kalorii. Może się to odbywać poprzez prowokowanie wymiotów, zażywanie środków przeczyszczających, lewatywy, intensywne ćwiczenia fizyczne. Bulimia jednak nie zawsze wiąże się z wymiotami. Żadna z tych form bulimii nie jest gorsza czy bardziej groźna. Obie są tak samo niebezpieczne. Konieczne jest wyeliminowanie ich, by żyć w pełni swojego potencjału.

Na potrzeby tej książki termin ‘bulimia’ stosuję wymiennie z ‘kompulsywnym objadaniem się’. Nie zmienia to sensu i nie wpływa na treść książki, która może okazać się pomocna zarówno dla bulimików, jak i dla osób kompulsywnie objadających się, jednak niekompensujących. Uważam, że obie grupy zmagają się z podobnym problemem, którym jest to samo – wybór ulegania pokusie. Nie robię wyraźnego podziału i rozróżnienia na grupę bulimików i grupę osób kompulsywnie objadających się. Traktuję je jako całość.

Jeśli czytając tę książkę, jesteś w trakcie terapii lub leczenia farmakologicznego, pamiętaj, że nie podważam sensu uczęszczania na terapię ani brania leków w celu poprawy jakości swojego życia i zdrowia. Nie wierzę jednak w to, że lecząc na przykład depresję lub lęki, tym samym wyleczymy bulimię czy kompulsywne objadanie się. Uważam, że depresja to depresja. Bulimia to bulimia. Kompulsywne objadanie to kompulsywne objadanie. Inne, osobne problemy. Zaburzenia odżywiania mogą, choć nie muszą, występować razem z lękiem czy depresją. Jednak „leczeniem” każdego z nich według mnie trzeba się zająć osobno. Doświadczylam tego na własnej skórze.

Rozwiązując problem choćby relacji, rozwiązałam problem relacji, ale nie bulimii. Oswajając lęk przed działaniem, oswoiłam lęk przed działaniem, ale nie pokonałam tym bulimii. W moim przypadku współistniejące problemy nie miały żadnego związku z kompulsywnym objadaniem się i wymiotowaniem. Uczęszczając na terapię, miałam wrażenie, że psychoterapeuci zajmują się wszystkim tylko nie tym, czym potrzeba. Nie tym, co kluczowe i najważniejsze. Nikt nigdy nie zapytał mnie o moją dietę, o ilość spożytych kalorii. A przecież to, że po okresie głodowania

(anoreksji) rzuciłam się na jedzenie, spowodowane było dużymi restrykcjami, ograniczaniem wartości odżywczych. Zadziałałam instynktownie, jak wygłodniałe zwierzę, a mój mózg – umiając przewidywać – wpadł w panikę ze strachu. Bogatszy o wcześniejsze doświadczenie głodu bał się, że za chwilę znów zabraknie pożywienia.

Uważam, że wiedza na temat funkcjonowania mózgu w kontekście zaburzeń odżywiania jest kluczowa. Temat ten stanowi znaczącą część tej książki.

Często problemem współistniejącym przy zaburzeniach odżywiania jest depresja. Jednak nie do końca wiadomo, co jest pierwsze: depresja czy anoreksja/bulimia. Obie odpowiedzi mogą być dobre. Niewykluczone, że nieświadoma depresja prowadzi do „chęci poprawy humoru” poprzez zrzucenie kilku kilogramów. Tak mogło być w moim przypadku. Może być też tak, że to właśnie restrykcyjna dieta wywołała depresję. Z drugiej jednak strony, czy ważne jest, by wiedzieć, co było pierwsze? Niekoniecznie. Według mnie ważniejsze jest, by każdym z tak zwanych współistniejących problemów zająć się osobno, a nie wychodzić z założenia, że lecząc jedno, rykoszetem uleczy my drugie.

Inne zagadnienie współtowarzyszące bulimii czy kompulsjom jedzeniowym to na przykład poczucie samotności, niskie poczucie własnej wartości, brak wiary w siebie.

Wielokrotnie słyszałam od psychoterapeutów, że jak tylko poradzę sobie z relacjami czy wyrażaniem emocji, to przestanę chcieć się objadać i problem zniknie samoistnie. Tak się niestety nie stało. Argumentem z ich strony, który miał przemawiać za takim stanem rzeczy, było, że jest to proces, który wymaga czasu. Do pewnego momentu „kupowałam to”. Jednak po kilkunastu latach zmagania

z bulimią i wiary w to, co mówią mi specjaliści, przestałam im wierzyć. Postanowiłam spróbować czegoś innego. Nie miałam nic do stracenia.

Zdaję sobie sprawę, że moja książka może wywołać sporo kontrowersji, oburzenia czy nawet hejtu. Może również spotkać się z oporem lub niezgodą z Twojej strony.

Pamiętaj, że to, co w niej zawarłam, to moje subiektywne zdanie o przeżywaniu anoreksji i bulimii przeze mnie. Moje doświadczenia, moje przeżycia, moje myśli, moja interpretacja. Zanim ocenisz czy skrytykujesz, pamiętaj proszę, że każdy ma prawo do swojej opinii, do swojego stanowiska. Jeśli się nie zgadzasz z podejściem, jakie proponuję, szanuję to. Jeśli natomiast odnajdziesz w tej historii choćby najmniejszą cząstkę siebie, ogromnie się ucieszę. Być może będzie to Twój pierwszy krok w stronę zdrowia i dobrego samopoczucia.

Mimo moich własnych doświadczeń dotyczących terapii konwencjonalnej, szanuję pracę psychologów, terapeutów i psychiatrów. Wierzę, że są w stanie pomóc wielu osobom z podobnym problemem jak mój. W licznych przypadkach terapia konwencjonalna przynosi pożądane efekty w leczeniu zaburzeń odżywiania. W moim przypadku okazała się nieskuteczna, a wręcz uważam, że „pomagała” mi tkwić w przekonaniu, że nie do końca mam wpływ na to, co się dzieje.

Jeśli Twoje problemy współlistniejące mają charakter globalny, czyli wpływają na wiele aspektów Twojego życia, może to oznaczać, że ich skala jest zbyt wysoka, by poradzić sobie z nimi samodzielnie. W takiej sytuacji koniecznie udaj się na konsultację do dobrego psychoterapeuty czy innego specjalisty (w tym wypadku coach nie pomoże).

Jakie są oznaki tego, że takie spotkanie jest konieczne?

- 1.** Występuje u Ciebie wyraźna nadmiarowość albo deficyt w kontekście danej emocji i/lub zachowania, na przykład odczuwasz nieustający smutek, masz problemy ze snem, bez przerwy się uśmiechasz lub ciągle płaczesz.
- 2.** Cierpisz i chcesz się od tego uwolnić.
- 3.** Ciągłe mówisz i myślisz o problemach, nie widzisz w sobie zasobów, bez przerwy wracasz do bolesnych doświadczeń czy sytuacji z przeszłości.
- 4.** Określenie celów jest dla Ciebie ogromnym wyzwaniem. Umiesz powiedzieć, czego nie chcesz, jednak masz duży problem z określeniem, czego chcesz czy pragniesz.
- 5.** Miewasz myśli samobójcze.
- 6.** Okaleczasz się.
- 7.** Łamiesz prawo i/lub normy społeczne.

Jeśli zauważasz u siebie choćby jeden z wyżej wymienionych objawów, umów się na konsultację do specjalisty.

Praca w oparciu o „mój pomysł” na wyjście z zaburzeń odżywiania absolutnie nie wyklucza korzystania z psychoterapii jako równoległej formy pomocy mającej na celu zajęcie się problemami współistniejącymi. Uważam, że jest ważne, by to odpowiednio wybrzmiało. Psychologowie, psychoterapeuci, psychiatrzy posiadają wiele narzędzi służących do poprawy jakości życia, w tym do zmniejszenia poziomu odczuwanego lęku czy cierpienia.

W książce stosuję wiele przenośni i metafor. Nie traktuj ich w sposób dosłowny. Pewnych spraw nie potrafiłam wyrazić inaczej niż z dużym wsparciem wyobraźni.

Dziękuję, że tu jesteś. Miłej lektury.



Natalia Karwińska – mgr pracy socjalnej, coach oraz mentor. Wyjście z zaburzeń odżywiania potraktowała jako trampolinę do swojego sukcesu, jakim jest życie w zgodzie ze sobą i w pełni własnego potencjału. Swoją wiedzą i doświadczeniem pragnie dzielić się z innymi, promuje asertywność i niezależność. Stworzyła akcję pod hasłem „Nie, dziękuję!” – #niedziękuję, której celem jest wspieranie kobiet w wyrażaniu własnych potrzeb, dbaniu o swoje granice, odkrywaniu siebie, własnych talentów i pasji.

Więcej informacji:

 www.nataliakarwinska.com

 @potencjal.bez.wstydu

 Potencjał bez wstydu

 Potencjał bez wstydu

Autorka przez ponad 18 lat zmagала się z zaburzeniami odżywiania. Kiedy zrozumiała, że konwencjonalne metody leczenia nie przynoszą efektów, a wręcz czuła, że stoi w miejscu, odsunęła je na bok. Postanowiła zaryzykować, idąc własną drogą i z pomysłem, jak sobie pomóc samodzielnie. Pokazuje, jak oddzieliła przeszłość od terażniejszości. Skupiła się na tu i teraz, na rozwiązaniu problemu, z którym zmagала się od lat.

Niemal z dnia na dzień wyszła z bulimii. A wszystko dzięki zrozumieniu, jak działa ludzki mózg, jakimi myślami ukształtowała swój świat, swoje przekonania, schematy zachowań i to jak łatwo ulegała myślom automatycznym. Dotarło do niej, że ma wpływ i że tylko od niej zależy, czy wyjdzie z zaburzeń odżywiania.

Autorka w jasny i przejrzysty sposób opowiada o swoim doświadczeniu. Przystępnie tłumaczy działanie ludzkiego mózgu i jaką rolę odgrywa on w tworzeniu nawyków, również tych szkodliwych, które nierzadko stają się niszczącymi nałogami.

Wierzę, że wiedza i doświadczenie, jakie przekazuję w tej książce, będą dla Ciebie niezwykle pomocne. Piszę o tym, co mi pomogło, z nadzieją, że pomoże też Tobie. Poznanie mechanizmów biologicznych, w oparciu o które działa ludzki mózg, sprawiło, że zdystansowałam się do kwestii zaburzeń odżywiania, a przede wszystkim do niewspierających i krzywdzących mnie myśli, które kiedyś uznawałam za swoją prawdę.

Autorka

