

JAK MŮJ MOZEK ZVÍTĚZIL NAD BULIMIÍ

Kathryn Hansenová

JAK MŮJ MOZEK
ZVÍTĚZIL
NAD BULIMIÍ

*Proč jsem byla bulimička,
proč tradiční terapie nefungují
a jak jsem se uzdravila sama
a jednou provždy*

Upozornění: Tato kniha je osobním příběhem vyléčení bulimie. Jejím záměrem není nahradit služby zdravotních specialistů ani lékařskou pomoc. Doporučujeme konzultovat zdravotní stav s odborníkem, a to především v případech, které mohou vyžadovat diagnostiku či lékařský dohled. Autorka i nakladatelství se zříkají veškeré odpovědnosti plynoucí z neuváženého přímého či zprostředkovaného užití této knihy.

Copyright © 2011 Kathryn Hansen
Translation © 2019 Karolína Koukola

Vydáno ve spolupráci s agenturou
Columbine Communications & Publications, Walnut Creek,
California, USA, www.columbinecommunications.com.

ISBN 978-80-87950-58-6

Tato kniha je věnována devatenáctileté dívce, která trpěla bulimií a cítila se beznadějně, a přesto byla odhodlána jednoho dne svůj problém přemoci a pak o tom napsat. Touto dívkou jsem byla já před deseti lety. Proto bych knihu ráda věnovala svému tehdejšímu já a také každému, kdo chce překonat záchvatovité přejídání.

PŘEDMLUVA

*„Porucha příjmu potravy poskytuje člověku
způsob řešení jeho životních problémů
a není pouze o jídle nebo váze.“¹*

V listopadu 2007, dva roky po vyléčení z bulimie, jsem šla k lékaři s bolestí žaludku. Řekla jsem mu o poruše příjmu potravy, kterou jsem v minulosti trpěla, protože jsem si myslela, že roky záchvatovitého přejídání mi mohly poškodit zažívání. Ujistila jsem ho, že už se dlouhou dobu nepřejídám a bulimií netrpím, on se mě však i přesto zeptal: „Myslíte si, že vaše porucha příjmu potravy je...“, zastavil se váhavě uprostřed věty, tak jsem ji dokončila za něj: „je pryč?“ a rovnou jsem na jeho otázku odpověděla prostým ano.

„To je skvělé. Předpokládám tedy, že jste vyhledala odbornou pomoc.“

„Ano, chodila jsem na terapie, ale uvědomila jsem si, že to celé byl jen návyk, tak jsem s ním přestala,“ odvětila jsem a v jeho tváři se objevil zaujatý výraz s náznakem pochybnosti.

„No dobře, ale jsem si jistý, že bulimie musela naplňovat nějakou vaši potřebu.“

Naplňovat nějakou potřebu... Ta slova mě zasáhla a najednou jsem si začala připadat, jako bych znovu seděla v ordinaci některého ze svých terapeutů.

Pokoušela jsem se v té době psát tuto knihu, ale moc se mi to nedařilo. Toho dne jsem však našla novou motivaci. Díky tomu, co můj lékař řekl, jsem si uvědomila, že zásadním problémem je způsob, jakým je bulimie vnímána, a to nejen mezi terapeuty a pacienty, ale v celé společnosti.

Poruchy příjmu potravy jsou považovány především za příznaky psychologických problémů, jakými jsou například deprese, úzkosti, nízké sebevědomí či rodinné konflikty. Odborníci na léčbu poruch příjmu potravy tvrdí, že destruktivní chování v jídle signalizuje vnitřní emoční krizi, stejně tak jako třeba horečka značí, že se tělo snaží vypořádat s infekcí.² Pro člověka, který trpí poruchou příjmu potravy, je to údajně způsob, jak se vypořádává se svými problémy a pocity, jimž nedokáže ve svém životě čelit, a naplňuje tak nějakou důležitou emoční potřebu nebo prázdnotu v životě. Tato potřeba však není fyzická, což je důvod, proč je běžné slyšet, že poruchy příjmu potravy *nejsou* o jídle.

Jsem přesvědčena o tom, že toto velmi rozšířené vnímání bulimie coby komplikovaného problému, který nemocným pomáhá naplnit emoční potřeby, je přinejlepším jen chabá hypotéza. V praxi může totiž tento pohled na bulimii lidem, kteří denně bojují s ustavičnou nutkavou touhou po přejídání a následném očišťování, dost uškodit.

Bulimička obvykle začne chodit na terapie proto, že nedokáže přestat konzumovat obrovská kvanta jídla. Na terapiích se však dozví, že skutečný problém netkví v jídle, nýbrž v její osobnosti, neschopnosti zvládat život či vztahy nebo se vyrovnat se svým dětstvím. Ve zkratce řečeno, dozví se, že není psychicky v pořádku. Nikdo jí však neporadí, jak přestat s chová-

ním, se kterým tak zoufale přestat chce; žádné konkrétní pokyny, žádná přesně daná léčba. Nikdo jí neřekne, že má schopnost se záchvatovitým přejídáním skoncovat, kdykoli se rozhodne. Namísto toho se dozví, že nemá kontrolu nad svým vlastním chováním a nebude ji mít, dokud se nevypřádá se svými skrytými emočními problémy.

Bulimička se tak vydá na cestu sebepoznávání v naději, že najde odpovědi na to, proč se přejídá, a doufá, že když udělá ve svém životě určité změny, uzdraví svá zranění z minulosti nebo si vytvoří nové vztahy, její intenzivní nutkání po přejídání ustanou. Učí se zvládat deprese, zmírňovat úzkosti, budovat si zdravé sebevědomí, dodržuje výživový plán, bojuje se svým perfekcionismem a učí se vyrovnávat s událostmi a pocity, které jsou údajnými spouštěči záchvatů přejídání. Snaží se přijít na to, co jí bulimie v životě přináší a k čemu jí slouží, zatímco po celou tu dobu pokračuje v přejídání a následném očišťování.

Přesně takový byl můj příběh po dobu šesti let. Zpočátku jsem se zdráhala, ale nakonec jsem terapie přijala. Přijala jsem myšlenku, že moje porucha příjmu potravy je o něčem jiném než o jídle, že mi slouží jako nástroj k vyrovnávání se s životními problémy a že jsem nemocná. Stejně tak jsem přijala, že ke svému uzdravení potřebuji odbornou pomoc a že se musím dostat k jádru svého problému, abych mohla s přejídáním přestat. Během terapií jsem dělala vše, co se po mně chtělo, a když to nefungovalo, šla jsem k jinému terapeutovi a zkoušela odlišné přístupy k léčbě. Vše ale pokaždé dospělo k témuž výsledku a já jsem i nadále trpěla bulimií. Nedávám to za vinu svým terapeutům, protože vím, že se mi vždy snažili pomoci, porozumět a být mi oporou. Terapie mi ale zkrátka nepomohly

k tomu, abych se přestala přejídat, a podobnou zkušenost má i spousta dalších lidí. Dostupná literatura sice uvádí vysokou míru úspěšnosti v léčbě záchvatovitého přejídání, ale faktem je, že současné terapeutické přístupy ani zdaleka nevyлéčí každého. O tom, jaká je skutečná míra úspěšnosti léčby, nepanuje shoda kvůli problémům ve výzkumu. Neexistuje dostatečné množství studií, mají rozdílně nastavené parametry, definice poruch příjmu potravy nejsou jednotné a není ani jasné, co přesně znamená uzdravení, existují různé přístupy k léčbě a v neposlední řadě pacienti předčasně vystupují ze studií.³ Úspěšnost léčby bulimie není zrovna povzbudivá a „o efektivní léčbě poruch příjmu potravy se stále máme co učit“.⁴

Jedna studie ukázala, že po ukončení léčby 50 % bulimiček pokračovalo v bulimickém chování s občasnými obdobími bez příznaků a 20 % bulimiček pokračovalo v bulimickém chování se všemi jeho příznaky.⁵ Další studie ukázala, že tři roky po skončení léčby se třetina žen přejídala každý den, třetina se přejídala méně než jednou za měsíc a poslední třetina někde mezi těmito dvěma údaji.⁶ Dokonce i kognitivně behaviorální terapie, která je v léčbě bulimie považována za nejefektivnější, eliminuje záchvatovité přejídání pouze ve 30–50 % případů.⁷

Terapie sice některým bulimičkám pomůže, ale ze statistik vidíme, že rozhodně není přínosná pro všechny, proto je potřeba hledat alternativní řešení. Po listopadové návštěvě lékaře jsem začala cítit silnou touhu tuto alternativu poskytnout. Uvědomila jsem si, že vnímání bulimie jakožto nástroje k vyrovnávání se s životními problémy a pocity je v naší společnosti všudypřítomné a je považováno za prostý fakt; a to i lidmi, kteří se v komunitě léčby poruch příjmu potravy nepohybují, jako například můj lékař. Došla jsem k závěru, že je nezbytně

nutné zpochybnit tento vžitý názor a přijít s novým náhledem, aby se tak dostalo pomoci lidem, kterým současný náhled na bulimii a její léčbu nepomáhá. Chci také dát naději těm, kteří na terapii nechodí, protože přibližně devíti z deseti lidí se léčby nikdy nedostane.⁸

Naplňovat nějakou potřebu... Stále dokola jsem přemýšlela nad těmito slovy a snažila se přijít na to, proč mi tato prostá a nevinná věta z úst mého lékaře tolik leží na mysli. Přemítala jsem nad svou zkušeností s terapiemi a nad tím, jak mě odborníci vedli k tomu, abych věřila, že jídlo a záchvatovitě přejídání jsou pro mě způsob, jakým se vypořádávám s problémy, potlačuji své emoce a naplňuji si nějakou komplexnější psychologickou potřebu. Potom jsem přemýšlela nad tím, jak se vše změnilo v momentě, kdy jsem se rozhodla nahlížet na svou poruchu příjmu potravy jinak a přestala věřit tomu, že se přejídám z nějakého hlubšího důvodu. Úplně jsem změnila postoj ke svému problému a objevila jinou cestu k uzdravení. Jednoduchý a rychlý způsob, jak bez terapie skončit s bulimickým chováním. Moje nutkání naprosto odezněla a už několik let nepociťuji žádnou touhu se přejídat. Stejně tak věřím, že návrat k dřívějšímu chování mi nehrozí, a to ani ve stresových obdobích života. Moje bulimie skončila.

Když jsem byla pohlcena bojem s přejídáním, slíbila jsem si, že pokud se mi z toho jednoho dne podaří dostat, napíšu knihu, abych pomohla i ostatním najít cestu ven z jejich problémů. Vzhledem k tomu, že mi vyléčení připadalo po tak dlouhou dobu naprosto nemožné, nemůžu někdy ani uvěřit tomu, že jsem tuto knihu opravdu napsala. Nicméně moje uzdravení je opravdové a trvalé, proto se teď chci podělit o svůj příběh s ostatními, aby i oni mohli skoncovat se svým bojem. V této

knize sdílím svůj alternativní přístup v naději, že bych se mohla stát hlasem, který něco změní; hlasem pro ty, kteří se cítí frustrovaní terapiemi, nebo pro ty, kteří si zkrátka terapie nemohou dovolit. Chci být hlasem, který pomůže lidem uniknout ze spárů bulimie a každodenního utrpení, které s sebou přináší.

Když jste pohlceni v kruhu přejídání, očišťování se a hladovění, osobnostně nerostete a přicházíte o chvíle, které se vám už nikdy nevrátí. Kvůli poruše příjmu potravy jsem ztratila cenné roky života a nechci, aby se totéž stalo někomu dalšímu. Píši tuto knihu proto, abych vám řekla, že s poruchou příjmu potravy můžete skoncovat teď hned a můžete začít opět normálně žít.

Možná vám se záchvatovitým přejídáním nepomohla tradiční léčba poruch příjmu potravy a možná vám nepomohly ani sebevzdělávací příručky, jakkoli jsou inspirativní. Nejspíš jste vyzkoušeli spoustu různých cest k uzdravení a všechny z nich skončily ve slepé uličce. Dospěli jste tedy k závěru, stejně jako tenkrát já, že to může klidně trvat celý život, než se stanete člověkem, kterým chcete být, ale zároveň jste si plně vědomi toho, že tak dlouho nemůžete čekat, než s bulimií skončujete.

Všichni se přirozeně chceme stát lepšími. Chceme žít důstojně, milovat sami sebe a dosáhnout svých snů. Toto však pro vás může být momentálně nemožné. Dokud nevyřešíte svůj nejpálčivější problém, neskončujete s destruktivními jídelními návyky, jež vám brání žít naplno, nejspíš si ani nedokážete představit, že by ostatní oblasti vašeho života mohly vzkvétat.

Doufám, že lidem, které sužuje bulimie, dodá můj příběh odvahy a víru v uzdravení a že jim moje praktické rady pomohou znovu získat vládu nad jejich životy. Stejně tak doufám, že

moje kniha změnil názor některých lidí na to, o čem bulimie skutečně je; názor lidí, jako je například můj lékař nebo moji terapeuti, kteří věří, že bulimie naplňuje nějakou vnitřní psychologickou potřebu. I kdyby se mi ale podařilo změnit myšlení jednoho jediného člověka, dát naději být jen jednomu jedinému člověku nebo zachránit jeden jediný život, bude to dostačující.

Pro zjednodušení v knize používám termíny *terapie* a *lčba*, které zahrnují veškerou léčbu, kterou jsem v rámci bulimie podstoupila. Stejně tak používám termín *terapeuti* pro všechny odborníky, které jsem v rámci léčby poruchy příjmu potravy navštvovala. Během vysoké školy jsem chodila ke třem poradcům v oblasti duševního zdraví, dvěma psychologům, třem nutričním poradcům, k psychiatrovi a k lékaři. Byla jsem také náruživou čtenářkou veškeré literatury, která se týkala poruch příjmu potravy, a četbou sebevzdělávacích příruček, naučných publikací a hledáním na internetu jsem nastřádala obrovské množství informací a rad od nejrůznějších odborníků. Čerpala jsem z velkého množství informačních zdrojů a přirozeně si nepamatuji, odkud která informace pochází. Uvádím-li například „můj terapeut mi řekl“ nebo „toto jsem se dozvěděla během terapie“, je tak docela možné, že daná rada pochází z literatury či jiného odborného zdroje. Jména terapeutů, která v knize uvádím, jsou fiktivní.

ÚVOD

Příběhy o vyléčení z bulimie, které jsem četla, jsou dvojího typu. Můj příběh není ani jedním z nich.

První typ nazývám „příběh o motýlovi“ a vypadá asi takto: bulimička, která v této analogii vystupuje jako pomyslná housenka, není šťastná, její vztahy ji nenaplňují, má sklony k depresím a negativnímu myšlení, postrádá v životě směr a smysl, setrvává ve své bolesti z minulosti a nemá se ráda. Záchvatovitě se přejídá a očišťuje, údajně proto, aby se tím vypořádala se svou vnitřní bolestí, ale cítí se čím dál mizerněji. Začne se tedy léčit, čímž vstupuje do pomyslné fáze kukly: pracuje na vyřešení svých problémů z minulosti, učí se zvládat své emoce, své každodenní problémy, spouštěče stresu a hledat vnitřní mír.

Tento léčebný proces je nepříjemný, náročný a proměna uvnitř kukly může trvat extrémně dlouhou dobu, nicméně když je u konce, bulimička se z kukly promění v motýla a je z ní úplně nový člověk. Je šťastná, spokojená, propojená se svými emocemi, má vybudované naplňující vztahy, cítí v sobě vnitřní klid a je schopna žít radostně v přítomnosti. Má vyřešené problémy z minulosti a její ambice do budoucna se rychle stávají realitou. Výsledkem její proměny je to, že už se nadále nemusí držet své poruchy příjmu potravy a může svobodně odletět pryč.

Druhý typ vyléčení nazývám „příběh o ochočeném zvířátku“ a ten vypadá následovně: bulimička, která v této analogii

představuje neochočené zvíře, žije sebedestruktivní a nebezpečný život. Přejídá se a očišťuje, v osamocení svádí svůj každodenní boj a před svou bulimií není nikdy v bezpečí.

Pak začne s léčbou, která je pro ni obtížným procesem krocení jejího narušeného jídelního chování. Po dlouhém tréninku, díky pozornosti a trpělivosti ze strany terapeutů a podpurných terapeutických skupin, se jí povede četnost přejídání a očišťování snížit. Dokonce se jí může povést přestat s bulimickým chováním úplně, ale je to celé dlouhý a náročný léčebný proces.

Tento typ vyléčené bulimičky je jako divoké zvíře, které jsme si vzali domů, věnujeme mu pozornost, péči a důkladný výcvik, čímž se naučí žít nový a lepší život. Ze zvířete se sice stane domácí mazlíček a naučí se vzorně chovat po většinu času, ale na jisté úrovni si v sobě zachová zvířecí povahu a nezrokroené pudy, takže mu jeho majitelé nikdy nemohou ve všech situacích plně věřit.

V případě této kategorie uzdravení se občasné přejedení omlouvá, stejně jako nepřekvapí občasné vybočení v chování u ochočeného zvířete. Bulimička občas „ujede“, ale pak se zase vrátí zpět k normálu. Občasné návraty k bulimickému chování jsou vnímány buď jako zkušenost, ze které je třeba se poučit, nebo jako signály, že něco jiného v jejím životě vyžaduje pozornost. Když se toto stane, bulimička ihned vyhledá podporu, snaží se dostat do kontaktu s tím, o čem si myslí, že by mohlo být skrytou emoční příčinou daného relapsu, a učí se nové techniky, které by jí mohly pomoci příště se záchvatu vyvarovat.

Tento stav uzdravení se nakonec stane poměrně bezpečným, nicméně vyléčená bulimička nikdy nesmí úplně povolit

a přestat si dávat pozor a se svým problémem musí vytrvale den co den pracovat. Podobně jako se majitel ochočeného domácího mazlíčka musí snažit držet své zvíře v bezpečné vzdálenosti od čokolí, co by mohlo vyvolat jeho dřívější chování, i vyléčená bulimička se musí vyhýbat všemu, co by ji mohlo znovu strhnout k záchvatovitému přejídání, nebo alespoň musí znát zaručené způsoby, jak na takové spouštěče reagovat. Musí se mít neustále na pozoru a „držet stráž“ nad svými pocity a životními událostmi, které by ji mohly dovést zpět k jejímu nezkontrolovanému chování, tzn. k záchvatovitému přejídání a očišťování. V komunitě lidí, kteří se pohybují v problematice poruch příjmu potravy, se pro tyto události a pocity používá termín spouštěče. Vyléčená bulimička se musí i nadále zabývat svými problémy z minulosti, snažit o naplnění svých emočních potřeb a jíst správný typ a správné množství jídla, aby opět neskouzla k záchvatovitému přejídání.

O tom, že se kvalita života „zdomácnělého zvířete“ zlepšila, není pochyb. Ve srovnání s dřívějším každodenním utrpením je to obrovský pokrok a zvířeti se bezesporu daří lépe, než když bylo opuštěné. Nicméně setrvávání ve stabilizovaném stavu stojí nesmírné úsilí a vyžaduje nepřetržitou ostražitosť.

V dobách, kdy jsem byla hluboce lapena ve spárech bulimie, mi ani jeden z těchto příběhů nedával smysl. Motýlí příběh o vítězství je jistě obdivuhodný a inspirativní, a nepochybují o tom, že pro některé lidi i reálný. Já jsem ale po šesti letech snahy zjistila, že se nedokážu smířit s představou dlouhé cesty, která vede k naplněnému, spokojenému životu, a zároveň dennodenně bojovat s nutkavou touhou po přejídání. To, že se mi nepodařilo proměnit se z housenky v mo-

týla, nebylo tím, že bych se málo snažila. Chtěla jsem být šťastná a najít životní naplnění, ale nedařilo se mi to. Pokračovala jsem v konzumaci několika tisíc kalorií na posezení a v následném cvičení do vyčerpání, abych odčinila škodu, kterou jsem svému tělu přejedením způsobila.

Nezáleželo na tom, co jsem odkryla ze své minulosti, jaké aktuální problémy jsem si vyřešila, ani na tom, jaké jsem měla plány do budoucna, nutkavé touhy po přejídání mě nepřestávaly ovládat. Žádná křídla mi nenarostla, žádné zářivé barvy se neobjevily. Bylo úplně jedno, jak dobře jsem zvládala své emoce, pocity, konflikty a problémy; svým nutkavým touhám jsem podléhala zas a zas. Roky, které měly být nejpěknějšími v mém životě, ubíhaly a já jsem si začala uvědomovat, že čekat na to, až se stanu motýlem a přestanu se přejídat, by mohlo trvat klidně navěky. Proto jsem se začala přiklánět k tomu, že „příběh o ochočeném zvířátku“ je moje jediná šance na alespoň částečně normální život

Toto podobenství se mi ale nezamlouvalo o nic víc než pohádka o motýlovi. Příběhy o domácím mazlíčkovi totiž neslibují naprosté osvobození jako podobenství s motýlem, poněvadž i po vyléčení zůstává bulimička částečně závislá na terapeutech, terapeutických technikách a podpůrných praktickách, které jí pomáhají setrávat ve vyléčeném stavu. Měla jsem plně zuby všech jídelníčků a po vyléčení jsem už nechtěla žádný dodržovat, nechtěla jsem ani donekonečna chodit na terapie nebo navštěvovat skupinová sezení. Nechtěla jsem se své bulimie zbavovat postupně, krok za krokem, chtěla jsem od ní mít naprostý klid hned a jednou provždy. Přála jsem si, aby mi uzdravení vrátilo život, ve kterém nebudu pociťovat nutkavou potřebu se přejídat a nebudu se muset mít neustále na pozoru,

aby nějaký spouštěč nevyvolal bulimické chování. Chtěla jsem život, ve kterém se nebudu už nikdy přejídat.

Dnes, kdy píšu tyto řádky, jsem úplně vyléčená z přejídání, očišťování a z veškerého chování souvisejícího s poruchou příjmu potravy. Nemusím si dávat pozor na spouštěče, nemusím dodržovat žádný jídelníček ani chodit na terapie. Nezažívám už nutkavé touhy po přejídání a není žádná pravděpodobnost, že bych znovu sklouzla ke svému dřívějšímu chování. Proces uzdravení ovšem nebyl podmíněn žádnou velkou přeměnou mojí osobnosti, našla jsem totiž jiný způsob, jak s bulimií skoncovat. Můj každodenní boj s jídlem je u konce a s ním zmizela i bolest, kterou mi porucha příjmu potravy způsobovala. Utrpení těch dlouhých let záchvatovitého přejídání je pryč a úleva, kterou pociťuji, je slovy nepopsatelná.

Moje uzdravení bylo neobvyklé a nedopomohly mi k němu žádné jídelníčky, emoční sebepoznání ani spirituální osvícení. Nebylo ani důsledkem zmírnění úzkostí, nárůstu pocitu štěstí, zvýšení sebevědomí, nových léků ani žádné jiné velké změny v mém životě. Stalo se zkrátka jen to, že jsem já sama, vyzbrojena trochou vědomostí, konečně převzala kontrolu nad svým chováním.

Ani dnes sice nejsem dokonalá, úspěšná, sebevědomá a nejsem zářným příkladem toho, jaká by vyléčená bulimická měla být, „*milující život a milující sebe samu*“, mám ale možnost každý den žít opravdový život se všemi radostmi i bolestmi, které přináší. Nadále mám hodně stejných chyb, problémů a slabostí jako dříve, když jsem bojovala s bulimií, ale bez bulimie jsou tyto problémy nesrovnatelně lépe zvládnutelné. Mám vlastní rodinu a mohu tu pro ni plně být, stejně jako pro

všechny lidi, na kterých mi záleží. Dokážu zvládat každodenní výzvy a úkoly, i navzdory tomu, že ne vždy se mi daří zvládat je dobře.

Doufám, že můj příběh navede ostatní bulimičky novým směrem. Směřem k uzdravení, které je pevné a trvalé, vzdálené mýtům o motýlech nebo ochočených zvířátkách. Jsem přesvědčena, že s bulimií se dá skoncovat kdykoli, stačí se jen rozhodnout a uvěřit ve vlastní schopnosti.

Tato kniha je rozdělena do tří částí. První část shrnuje příběh mé poruchy příjmu potravy a uzdravení. Popisuji v ní, jak moje bulimie začala a jak se postupně rozvinula ve vážný problém, sdílím své zkušenosti s neúspěšnými terapiemi a vysvětluji, jak jsem nakonec tuto nemoc sama porazila. Druhá část knihy je věnována cestě k pochopení a vysvětlení toho, o čem vlastně moje bulimie byla a jak je možné, že jsem se byla schopna za tak krátkou dobu zcela vyléčit. Odpovědi, které jsem na této cestě našla, byly pro mě samotnou překvapivé a velmi odlišné od toho, co jsem se dozvíдалa a učila během terapií. Ve třetí části se věnuji tématům, na která se moje neúspěšné terapie často zaměřovaly, například nízké sebevědomí, negativní vnímání vlastního těla, souběžně existující životní problémy a normální stravování.

Moje kniha je určena hlavně lidem trpícím bulimií a kompulzivním záchvatovitým přejídáním (pro tuto poruchu používám v knize zkratku BED z anglického Binge Eating Disorder), může však být přínosem i pro osoby bojující s obdobími záchvatů přejídání. Pokud si nejste jisti, zda spadáte do této kategorie, zde je definice záchvatovitého přejídání z nejaktuálnější edice *Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch* (DSM-V) vydávaného Americkou psychiatrickou společností:

Záchvat přejedení je charakterizován konzumací velkého množství jídla za krátký časový úsek (například během dvou hodin), přičemž toto množství je zcela rozhodně větší, než by většina lidí snědla za podobně dlouhý časový úsek a za podobných okolností. Dalším příznačným jevem během záchvatu přejedení je pocit ztráty kontroly nad jídlem (například pocit, že přejedení nejde zastavit nebo že není možné ovlivnit množství konzumovaného jídla).

Kompulzivní záchvatovité přejídání postihuje velké množství lidí a je rozšířenější než vlastní bulimie.* Podle zprávy vydané v roce 2001 trpí záchvatovitým přejídáním přibližně 2 % dospělé populace USA, tzn. čtyři miliony Američanů.⁹ Bulimie se vyskytuje pouze u 1 %, avšak skutečná čísla jsou pravděpodobně vyšší, protože bulimičky většinou svoji poruchu příjmu potravy skrývají před okolím¹⁰ a je navíc těžší je rozpoznat, protože nemají vyzáblá těla jako anorektičky.¹¹ Až 5 % dívek v pubertálním věku trpí bulimií.¹²

Jistě jste si všimli, že když mluvím o lidech, kteří trpí poruchami příjmu potravy, používám ženský rod. Tato kniha však může být přínosná i pro muže, neboť s bulimií se sice potýkají v 90 až 95 % případů ženy,¹³ ale mužskou část populace postihuje také. Muži trpí častěji záchvatovitým přejídáním než bulimií a na každé tři ženy trpící záchvatovitým přejídáním připadají dva muži, což znamená, že jím trpí v USA více než milion mužů.¹⁴ Pro zjednodušení budu i nadále v textu po-

* Kapitola 15 obsahuje definice vysvětlující rozdíl mezi bulimií a kompulzivním přejídáním neboli BED. (Pozn. překl.)

užívat ženský rod a ženská zájmena, což ale v žádném případě muže z problematiky poruch příjmu potravy nevyklučuje. Ba naopak, myšlenky a rady v této knize mohou zaujmout spoustu mužů, kterým je cizí prostředí emočně intenzivních terapií vyhovujících spíše ženám.

Není podstatné, zda jste žena či muž, kolik vám je let, jak často se přejídáte, jak dlouhou dobu se přejídáte nebo jaké jídlo a v jakém množství konzumujete – záchvatové přejídání vám může rozvrátit život a udělat z něj chaos. Nemusíte úplně zapadat do běžného vzorce bulimie nebo záchvatového přejídání ani splňovat diagnostická kritéria pro tyto poruchy příjmu potravy, ale i přesto se můžete nějakým způsobem ztotožnit s mým příběhem a najít v této knize pomoc.

Chtěla bych ještě říci několik slov jako varování: jediné, s čím vám tato kniha může pomoci, je přestat s destruktivními jídelními návyky. Nedožvíte se z ní, jak se stát asertivní, duchovní, šťastní nebo emočně naplnění, ani vám neposkytne návod na vyřešení vašich ostatních problémů. Tato kniha vás nenaučí, jak milovat sebe sama, vybudovat si smysluplné vztahy, uzdravit svá zranění z minulosti, jíst správně, udržovat si určitou váhu nebo optimálně cvičit. Vyléčení se z poruchy příjmu potravy vás zázračně nepromění v člověka, kterým byste si přáli být. To je práce na celý život. Může však být prvním krokem na cestě k vaší proměně, pokud si ji přejete.

Přečtení této knihy vám rozhodně nedá křídla, ale dá vám naději. A co víc, ukáže vám jasnou cestu vedoucí k uzdravení.

OBSAH

Předmluva	7
Úvod.....	15

ČÁST I

MOJE BULIMIE A UZDRAVENÍ	23
Kapitola 1 Jak vypadal můj typický přejídací den	25
Kapitola 2 Jak vypadal typický den očisty	37
Kapitola 3 Rozhodnutí a následky	43
Kapitola 4 Úvod do terapie	49
Kapitola 5 První záchvat přejedení.....	53
Kapitola 6 Přistupuji na terapii.....	62
Kapitola 7 Topamax jako záchrana.....	77
Kapitola 8 Něco se mění, něco zůstává stejné.....	87
Kapitola 9 Nová kniha a nová naděje.....	97
Kapitola 10 Moje dva mozky.....	101
Kapitola 11 Po celou dobu jsem měla moc nad svým chováním	110
Kapitola 12 První odolání nutkové touze po přejedení	115
Kapitola 13 Konec mojí bulimie	120

ČÁST II

NOVÁ DEFINICE MOJÍ BULIMIE A VYSVĚTLENÍ MÉHO UZDRAVENÍ	129
Kapitola 14 Pátrání po skutečné příčině mojí bulimie a vyléčení	131
Kapitola 15 Jsem opravdu vyléčená?.....	134
Kapitola 16 Proč jsem se přejídala?.....	145
Kapitola 17 Jak se zrodily mé první touhy po přejedení?	151
Kapitola 18 Proč jsem držela dietu a proč se z toho pro mě stal takový problém?	166

Kapitola 19	Proč jsem nepřestávala pocítovat nutkání se přejídat?	172
Kapitola 20	Proč mě nepřestávaly ovládat touhy po přejídání?	182
Kapitola 21	Proč jsem svá nutkání poslouchala?	201
Kapitola 22	Proč terapie neúčinkovaly?	217
Kapitola 23	Nový náhled na vyléčení: Jak se mi to podařilo?	237
Kapitola 24	Vítězství mozku nad přejídáním, krok 1.	247
Kapitola 25	Vítězství mozku nad přejídáním, krok 2.	249
Kapitola 26	Vítězství mozku nad přejídáním, krok 3.	262
Kapitola 27	Vítězství mozku nad přejídáním, krok 4.	265
Kapitola 28	Vítězství mozku nad přejídáním, krok 5.	270
Kapitola 29	Je možné, že bulimii znovu propadnu?	273
Kapitola 30	Jak jsem na tom dnes	277

ČÁST III

PŘEHODNOCENÍ TERAPEUTICKÝCH POSTUPŮ	283	
Kapitola 31	Normální stravovací návyky	285
Kapitola 32	Vnímání vlastního těla, váha a diety	302
Kapitola 33	Nízké sebevědomí	312
Kapitola 34	Přejídání jako „způsob zvládnání života“	318
Kapitola 35	Spouštěče	324
Kapitola 36	Očišťování	343
Kapitola 37	Doprovodné diagnózy	350
Kapitola 38	Léky	355
Kapitola 39	Prevence	364
Kapitola 40	Propojení s tradičními terapiemi.	371
Kapitola 41	Závěr.	383
Poděkování	386	
Poznámky	388	
Seznam použité literatury	400	

Kathryn Hansenová

JAK MŮJ MOZEK ZVÍTĚZIL NAD BULIMIÍ

Z anglického originálu

*Brain Over Binge: Why I Was Bulimic,
Why Conventional Therapy Didn't Work,
and How I Recovered For Good,*

vydaného nakladatelstvím Camelia Publishing

v Columbusu roku 2011,

přeložila Karolína Koukola.

Vydalo nakladatelství Rybka Publishers,

V Jirchářích 6, 110 00,

v Praze roku 2019.

www.rybkapub.cz