

McMENEMY
KERÉNYI GABRIELLA

VÉGLEGES FOGYÁS FOGYÓKÚRA NÉLKÜL

AZ IDEÁLIS TESTSÚLY LÉLEKTANI MEGKÖZELÍTÉSE

*Ezt a könyvet azoknak a nőknek ajánlom,
akik olyan sokat szenvedtek és szenvednek
az önsanyargató fogyókúrától,
bűntudattal teli habzsolásuktól, mint amennyit én
szenvedtem*

BUDAPEST, 1989

TARTALOM

1. Előszó
2. Bevezetés
3. Miért fogyókúráznak a nők?
4. Mit jelent a kövérség a kényszeres evő számára?
5. Mit jelent a karcsúság a kényszeres evő számára?
6. Orvosi megközelítések
 - * A zsírsejt-elmélet
 - * Biokémiai elmélet
 - *
Inzulinelmélet
 - * Idegrendszeri elmélet
 - * Gyógyszeres kezelés
 - * Sebészi beavatkozás
 - * Fogyókúra diéta
7. Az éhségérzet a kényszeres evő számára
8. Az érem másik oldala: anorexia nervosa – önéheztesítés
9. A női szexuális viselkedés és a kényszeres evés összefüggései
10. A kényszeres evés és a különböző pszichoszomatikus tünetek összefüggései

11.Összefoglalás

ELŐSZÓ

Ezt a könyvet azoknak a nőknek ajánlom, akik olyan sokat szenvedtek és szenvednek az önsanyargató fogyókúráktól, büntudattal teli habzsolásoktól, mint amennyit én szenvedtem.

Annak ellenére, hogy én már nyolc éve megszabadultam ettől a kényszeres tevékenységtől, amely váltakozva hol hízást, hogy fogyást okozott, még mindig úgy gondolok „megmenekülésemre”, mint egy csodára, pedig most már értem minden mozgatórugóját ennek a **szenvedélybetegségnek**, amely oly sok nőtársamat sújtja, és amelyet – azóta tudom – **KÉNYSZERES EVÉS**nek hívnak.

Azzal a gyökeresen új megközelítésmóddal, amelynek segítségével én is meggyógyultam, Angliában találkoztam. Ez a könyv a magam és tanítómesternőim tapasztalatait tartalmazza. Sok megtörtént eset támasztja alá a szokatlan állításokat. A neveket megváltoztattam az illetők magánéletének védelmében.

Remélem, sorsuk és megoldásaik leírása eltalál azokhoz, akiknek szól, és sikerül e könyv segítségével megérteniük **elhízásuk okait**, s ily módon rászánni magukat arra, hogy megpróbáljanak végleg megszabadulni fölösleges kilóiktól.

Hazatérésem óta csoportfoglalkozásokat vezetek; ezeken a csoport tagjaival közösen igyekszünk megtalálni a résztvevők **kényszeres evésének okait** és **leküzdésének módját**.

BEVEZETÉS

Angol férfihoz mentem feleségül. Nagy szerelem volt első látásra, és mindketten sokat vártunk, amíg kimehettem Angliába, hogy a közben megszületett kisfiunkkal együtt hármásban élhessünk. Végre két év után kijutottunk, „és boldogan éltek, míg meg nem haltak” – gondolhatná az olvasó. Nálunk ez nem így történt: nem számoltunk a ténnyel, hogy két különböző országban, kultúrában felnőtt embernek milyen nehéz együtt élnie. Az alkalmazkodást inkább attól várják, aki a másik országból odaköltözik. Ha nő az illető, akkor meg különösen.

Kicsi gyermekkel, idegen országban, barátok, rokonok nélkül nagyon keserves. A férjem sokat utazott, és különben is úgy gondolta: nekem nincs más dolgom, mint ellátni a háztartást meg a gyereket. Én akkor már végzett pszichológus voltam, és itthon sikeres táncdalénekes (szokatlan együttes?). **Pszichológus és táncdalénekes.** Jól és anyagilag is függetlenül éltem. Harminchat éves koromban, amikor végre kikerültem Angliába, teljesen **elvesztettem önállóságomat**, addig kivívott **tekintélyemet**, kis hontalan senki lettem. Anyagilag is **teljesen kiszolgáltatott**.

Az angol kisváros unalmas légköre rám nehezedett. Tompa depresszióban töltöttem első évemet. Nem tudtam, ki vagyok, és érdemes-e élnem. Jóformán semmire sem emlékszem. Az az év egy *folyamatos evés* volt számomra, de hogy mit ettem, arra nem is emlékszem. Csak azt tudom, hogy akkoriban voltam életemben a legkövérebb.

Férjem nem segített. Nem értette, mi bajom, hiszen végre már ott élhettem vele. Azt gondolta, egy brit útlevelel mindenért kárpótol. Férjem azok közül a férfiak közül való volt (ezt csak ott vettem észre), akit a feministák „*férfi-sovinisztának*” hívnak. A *férfiak szemszögéből nézett mindent*, és elvárta, hogy felejtsem el a diplomámat, énektudásomat, és legyek boldog, hogy súrolhatom otthon a kétszintes házunk padlóját.

De én **nem voltam boldog. Csak kövér.** Ez viszont szemet szűrt neki, hiszen ily módon nem illett bele az elegáns „angol lady” képbe, amilyennek látni szeretett volna. Nem büszkélkedhettem velem. Kifejezett óhajára állandóan fogyókúráztam, és *ahelyett, hogy fogytam volna, inkább híztam.* Sehogyan sem értettem a dolgot.

Kezdttem egyre jobban odafigyelni a nőket ért igazságtalanságokra. A kisvárosban, ahol éltem, a feministák megalapították a „megvert asszonyok menedékét”. **Megvert asszonyok menedéke.** A megerőszakoltak számára ingyenes pszichológiai segélyszolgálatot biztosítottak. Több ezer nő tüntetett egy igazságtalanul bebörtönzött nőtársuk védelmében. „Kik ezek a FEMINISTÁK?” – gondoltam.

Megismerkedtem egy könyvesbolti eladónővel, aki feminista volt. Kérésemre elvitt egyszer egy gyűlésükre. Rendkívül jó hatással volt rám az egész. Legjobban az a bajtársias-barátságos hangulat ragadott meg, amelyben a máshol szokásos, nők közötti versengésnek nyoma sem volt. A több száz, különböző társadalmi osztályból való és különböző bőrszínű nő egymást „sister”-nek (nővérnek) szólította, és megosztották egymással női létükből fakadó különböző élményeiket. Megtudtam, hogy a hatvanas évektől újra fellángolt Amerikában, majd Angliában is a század eleji „SZÜFRAZSETT”-mozgalom utóda (szüfrazsettek azok a nők voltak, akik a század elején a női szavazati jogot kiharcolták).

Arról is hallottam, hogy szerte az országban nők rendszeresen találkoznak tíz-tizenöt fős csoportokban, és a „consciousness raising”-nek (tudatosságfokozásnak) nevezett beszélgetések folyamán minden olyan, addig tabu-témáról beszélnek, amiről korábban nem lehetett (például: mit jelent nőnek lenni, mit jelent számukra a testük, a mellük stb.). **Mit jelent nőnek lenni?** Az *oldott légkör*ben az egyik fiatalasszony elkezdte szoptatni vele levő kisbabáját, és közben folytatta a felszólalását.

Úgy éreztem, megtaláltam azt a közösséget, amelyhez tartozni szeretnék. Már nem éreztem magam olyan egyedül. Egyszer, amikor London utcáin sétáltam, és a kabátomra feminista jelvény volt kitűzve, két szembejövő néger lány rám mosolygott. Kezdttem figyelemmel kíséreni a feminista könyvkiadást is. Az egyik rendkívül érdekes könyv, például Joanna Bunker Rohrbaugh műve a *Nők: a pszichológia rejtélye* (Women: psychology's puzzle) címmel jelent meg. Rohrbaugh az amerikai Harvard Egyetem orvosi karán tanít lélektant, és könyve feminista kihívás a pszichológia nőszemléletével szemben, amelyet férfiak alakítottak ki. Milyen újszerű, milyen bátor gondolatok! Sokat tanultam belőle.

A feminista kiadványok között volt Susie Orbach *Fat is a feminist issue* című könyve is. (*Elhízás: feminista téma.* Alcíme: *Hogyan lehet végleg lefogyni fogyókúra nélkül?*) Erre a munkára könyvtáros barátnőm hívta fel a figyelmem, tudva, hogy milyen eredménytelenül próbálok lefogyni.

Elkezdtem olvasni a könyvet, és egyre izgatottabb lettem: „Örület! Milyen nyilvánvaló gondolatok, és mégis eddig még senki sem gondolt rájuk!” Mint minden új és nagyszerű gondolat, amikor már kigondolták, teljesen egyszerűnek és magától értetődőnek tűnik.

A könyv megkérdőjelez minden addigi, a hízás-fogyás témájával kapcsolatos gondolatot. Meglehetősen tiszteletlenül, úgy, mint Joanna Bunker Rohrbaugh, kétségbe von minden addig elfogadott tényt. És csak meglehetősen szigorú vizsgálat után fogadja el a mások által tekintéllyel övezett gondolatokat. Éppen ezért ilyen újszerű, ilyen hatásos.

Lelkes hangulatban levelet írtam a könyv szerzőjének, aki, bár amerikai, akkoriban Londonban tartózkodott, hogy megalapítsa a Női Terápiás Központot. (A Női Terápiás Központ *a nők lelki problémáinak pszichoterápiás gyógyításával* foglalkozik.)

Rövidesen válaszolt nekem (kézírással), és felajánlotta, hogy részt vehetnék egy általuk szervezett tanfolyamon, amely terápia és egyben kiképzés is lesz. Tervük az volt ugyanis, hogy egy országos hálózatot alakítsanak ki azokból, akik ezt a módszert megtanulták, és továbbadnák másoknak is.

Örömmel fogadtam a meghívást. A terápiás központban is hasonló légkör uralkodott, mint a feminista gyűléseken: a csoport vezetői egyszerűen viselkedtek. Nem volt bennük semmi az autokrata vezető tekintélyt parancsoló viselkedéséből. A földön ültek velünk együtt, matracokon, cipő nélkül. **Matracokon, cipő nélkül.** Szívesen adták át tudásukat. Látszott, hogy az a céljuk, hogy minél több nőn segítsenek.

Egy évig jártam oda, és ezalatt *leszoktam a kényszeres evésről, lefogytam az ideális súlyomra (FOGYÓKÚRÁZÁS NÉLKÜL), és azóta is *mindent eszem, és nem hízom vissza* (nyolc éve). De ennél sokkal több történt: elmúlt a depresszióm, rengeteg energiám felszabadult, amit addig a fogyókúrák emésztő rabságában használtam fel. Rájöttem, hogy szeretnék hazajönni, és itthon másoknak is továbbadni azt, amit ott tanultam. Volt erőm negyvenkét évesen új életet kezdeni.*

Hazajöttem a kisfiammal együtt, és most már életcéloommá vált, hogy segítsek másoknak is legyőzni a kényszeres evést, hogy így kiegyensúlyozottabb életet élhessenek.

MIÉRT FOGYÓKÚRÁZNAK A NŐK?

Legújabb amerikai felmérések szerint a felnőtt női lakosság ötven százalékának van problémája a súlyával, és fogyókúrázik életének egy szakaszában.

Valószínűleg hasonló eredményre jutnánk, ha ilyen felmérést végeznénk itt, Magyarországon is. A férfiak között is sok az elhízott, és valószínűleg vannak közös elemek a férfiak és nők elhízásának okában is, az egyik alapvető különbség azonban az, hogy a *férfiak legtöbbje másként éli meg a kövérségét, mint a nők*, és gyakran már csak akkor kezdenek el fogyókúrázni, ha komoly egészségügyi okok késztetik erre őket.

Magyarországon ötödik éve vezetek csoportokat, és megfigyeltem, hogy eddig még sohasem sikerült egy férficsoportot összehoznom. Vegyes csoport is csak egy indult, de ott is a legtöbb férfi hamar kimaradt.

Ezzel szemben nőtársaságban, fodrásznál, kozmetikusnál a szó hamarosan a FOGYÓKÚRÁRA terelődik. Úgy tűnik, **ez a téma központi helyet foglal el a nők életében.** Van, aki éppen „fogyózik”, mások hétfőn kezdik. Mindenki tud egy új „holtbiztos” módszert: az „úrhajósok diétája”, akupunktúrás stb. **Holtbiztos módszerek.**

Elgondolkodtató az a tény, hogy hasonló beszélgetéseket hallhatnánk a fejlett országok bármelyikében, Angliában vagy Amerikában, vagy akár Lengyelországban és a Szovjetunióban is. A fogyókúrázó nők különböző korúak, és különböző társadalmi rétegekből származnak. Vélt vagy valós súlyuk is különböző, egyben azonban megegyeznek: *nem tetszenek önmaguknak, és sikertelenségük okát a felesleges kilókkal magyarázzák. Nem tetszenek önmaguknak.*

A közös ezekben a különböző korú és különböző társadalmi körülmények között felnőtt emberek sorsában az, hogy **NŐK.**

A nők megítélésében szerte a világon *sokkal nagyobb szerep jut a külsejüknek*, mint egyéb tulajdonságaiknak vagy elért eredményeiknek. Az illető nő lehet gyári munkás,

kormányfő vagy asztronauta, biztosak lehetünk benne, hogy a vele készített interjúban külsejére való utalást is találunk.

A tízezer éve fennálló patriarchális (apajogú) társadalmakban kialakult **nemi szerepek** nehezen változnak az emberek tudatában. A nőkkel szembeni elvárások nemcsak a férfiak, hanem a nők tudatának mélyén is ott rejtőznek. Így fordulhat elő aztán az olyan helyzet, mint amire valamelyik nap is felfigyeltem. A tévében a Nőtanács nevében egy férfi nyilatkozott. Akkor tudtam meg, hogy a Nőtanács egyik vezető pozícióját férfi tölti be. A nők még a saját fórumukon is úgy látják, hogy egy férfi jobban képviselheti az érdekeiket, mint ők maguk.

Egy feminista összejövetelen Angliában egyszer büszkén jegyeztem meg, hogy nálunk negyven éve egyenjogúak a nők. Arra a kérdésre, hogy vajon hogy állunk az „egyenlő munkáért egyenlő bért” alapelvvel, már nem tudtam mit válaszolni.

„Hogyan függ össze ez az egész a címben jelzett témával?” – kérdezheti az olvasó. Nagyon is összefügg. Csak türelem, kedves Olvasó! Onnan kell kiindulnunk, hogy **miért fontosabb a nők számára a külsejük, mint a férfiak számára az övék.**

A kislányok hamar megtanulják, hogy milyen fontos lesz majd számukra a férjhez menés. Hiszen nemcsak az a probléma, hogy **anyagilag** nem tudnak majd a férfiakénál legtöbbször alacsonyabb bérből megélni, hanem, mert ők a **„gyengébb nem”**, szükségük lesz egy erős férfira, akire felnézhetnek.

Azt is hallják, látják, hogy milyen gúnyosan vagy szánakozva beszél mindenki a férjhez nem ment nőkről: vénlányok. Angliában például azt mondja a népnyelv az ilyen nem férjezett nőről, hogy „ott maradt a polcon”. Olyan áru, ami nem kelt el. Itt, nálunk is a menyasszony az „eladó”, és nem a vőlegény.

Miután a férjhez menés ilyen fontos a lányok számára, egészen kicsi koruktól arra nevelik őket, hogy **megnyerő külsejükkal és kellemes modorukkal** „férjet fogjanak” maguknak. **„Férjet kell fogni.”** Emlékszem, mennyire felháborított, amikor egy szomszéd néni így okított kislány koromban: „Vigyázz, mert könnyebb egy férfit megfogni, mint megtartani!”

A lányokat környezetük, különösen édesanyjuk és az iskola arra tanítja, hogy **különös figyelmet szenteljenek külsejüknél.** Ez a figyelem személyiségük alapvető részévé válik, és el nem hagyja őket egész életük folyamán. Kívülről, mint egy szigorú ítélőbíró, **állandóan kritizálják a saját külsejüket.**

John Berger, amerikai szociológus ezt írja *Látásmódok* (Ways of seeing) című munkájában:

„A férfiak cselekszenek, a nők megjelennek. A férfiak nézik a nőket. A nők figyelik önmagukat, amint a férfiak nézik őket. Ez határozza meg mind a férfi és nő, mind a nők egymás közti viszonyát.”

Ez a **külsővel kapcsolatos kritikus magatartás, az önmaguk el nem fogadása** azonban nagyon keserű érzés. Még nem találkoztam olyan nővel, aki teljesen elfogadta volna a külsejét, bármilyen szépnek látták is mások.

Bergman *Érintés* című filmjében egy jellegzetes példáját láthattuk ennek a magatartásmódnak. Amikor a nő lefekszik a valamivel fiatalabb férfival, aki szerelmet vallott neki, a nő az ágyban saját testének „hibáit” kezdi el sorolni. Mintha azt mondaná: „Biztos, hogy ezt akarod? Hiszen ez hibás áru!”

Miután **külsejük ilyen alapvetően fontos**, a nők kétségbeesetten próbálják magukat „karbantartani”. Ezt a szándékot lovagolják meg aztán a divatkreátorok és a milliárd dolláros divat-„business”. A nők próbálják követni a divatot, de van, akinek ez szinte reménytelennek tűnik. Hiszen míg egyik évben a hosszú, egyenes haj a divat és a lapos mell, a következő évben esetleg a göndör haj és a nagy mell. Vannak, akik belefáradnak a **reménytelen küzdelembe**, és inkább meghízznak, hiszen kövéren nem kell már részt venni a „versenyben”.

Belefáradnak a küzdelembe.

Ugyanakkor kövérnek lenni, és kényszeresen enni fájdalmas élmény azoknak, akiket érint. ***A kövérség elszigeteli és elértékteleníti a kényszeres evő nőt.*** A fájdalmas élményhez hozzájárul az is, hogy *a környezete és a szakértők is magát a kényszeres evőt hibáztatják*, mondván, hogy „nincs akaraterije, és szedje össze magát!”

A kényszeres evő újra és újra megpróbálja „összeszedni magát”, de ez nem sikerül neki. Ezért aztán *már nemcsak a külseje miatt utálja magát, hanem vélt gyengesége miatt is.*

A **nőket két szerepben** mutatja be a tömegkommunikáció. A tévéhirdetéseken, plakátokon részben mint *szexuális tárgyat* („jó nő”), részben családjá körében mint anyát. Amikor a nő jó külsejével és kellemes modorával eléri célját, és talál magának férjet, akkor kezdődik el a második szerep: *a feleség és az anya szerepe*. Ebben a szerepben a nőtől azt várják el, hogy *a család többi tagjának az érdekeit előbbre valónak tartsa a magáénál.*

Mindnyájunkról *gondoskodott anyánk* kiskorunkban. Nekünk azonban anyaként *nemcsak gyermekeinkről kell gondoskodnunk, hanem férjünkéről is* (és ha esetleg van még más családtag, akkor arról is), és *csak azután magunkról*. Gyerekkoromban azt gondoltam, édesanyám a csirke hátát szereti, mert mindig azt vette ki magának.

Ily módon a nők összezavarodnak, és nem tudják, hogy *hol végződnek a többiek, a hozzájuk közel állók, és hol kezdődnek ők maguk. Hol kezdődnek ők maguk?*

Eveline, harmincöt éves, két gyermek anyja, megjegyezte: ebben a folyamatot adásban kiüresedem, és egy módja annak, hogy feltöltődjem, az, ha eszem.

Kiszámították, hogy egy anya naponta tíz órát dolgozik (ha „nem dolgozik”), és tizenhatot akkor, ha az otthoni munkán kívül is van foglalkozása. Ők a fizetés nélküli szervezői egy kicsi, de alapvetően fontos csoportnak, a családnak. Megszervezik a család szabadidejét, a gyerekek tanulását, különórát, iskolába, óvodába vitelét, rendben tartják a lakást, mosnak, vasalnak, bevásárolnak, főznek a családra, csendet tartanak, ha az apa otthon dolgozik.

Ebben a szerepben nagy nyomás nehezedik rájuk a táplálkozással kapcsolatosan. Abban az időszakban, amit az anya a gyerekneveléssel tölt, folyamatosan azon munkálkodik, hogy ***mások élete simán menjen***. És mindeközben nem is gondolja, hogy ezzel egy teljes értékű állást tölt be. Hiszen ő „nem dolgozik, otthon van”! **„Nem dolgozik, otthon van.”**

A családon belül a kislányok megtanulják az anyjuktól, kik ők, és kivé válhatnak. Az anyjától tanulja meg a lány a női viselkedést. Hamar megtanulja azt is, hogy nem járhatja ugyanazt az utat, amit a fiútestvére. *Az édesanya feladata, hogy visszatartsa a lányát attól, hogy határozott, erős, önálló, autonómiával rendelkező felnőtté váljon.* Energiáit arrafelé irányítja, hogy ***másokkal törődjön***. Ugyanakkor a fiúk azt tanulják meg, hogy elfogadják az érzelmi támogatást, gondoskodást, táplálást.

Azt azonban nem tanulják meg apjuktól, hogy hogyan adják vissza ezt a törődést.

Így tehát nőnek lenni azt jelenti, hogy azzal a feszültséggel kell élnünk, hogy adunk, de nem kapunk vissza törődést, gondoskodást, táplálást. **Adunk, de nem kapunk.**

Az anya és lánya közötti ellentmondásos kapcsolat ezeket a konfliktusokat fejezi ki.

Az anya szempontjából nézve a kapcsolat több tekintetben is ellentmondásos:

Az anyának, akinek alapvető feladata a nevelés, táplálás, ***szüksége van arra, hogy szükség legyen rá.*** És akkor érezheti magát jó anyának, ha megfelelően táplálja gyermekét. Ily módon *az anyák akarják is, meg nem is, hogy a lányuk elmenjen tőlük.* **Az anyák akarják is, meg nem is.** Akarják azért, mert az anyának az a feladata, hogy *független felnőtté nevelje a lányát.* Ha nem ezt teszi, kudarcot vall mint anya.

Tudjuk, hogy a kevés lehetőség közül, ami a nők számára létezik, ***az anyaság az egyetlen, amelyben a nőnek legális, mások által is elismert hatalma van.*** Az anyaszerepben elért sikerük azonban **zsákutcába torkollik**: ha jó az anya, akkor előbb vagy utóbb fel kell

adnia ezt a szerepet. Az anyák ellentmondásos érzelmei lányaikkal kapcsolatosan még fájdalmasabbak azért, mert *akarják is, meg nem is, hogy a lányuk olyan legyen, mint ők. Az anyák akarják is, meg nem is.* Hiszen ha a lány olyan lesz, mint az anyja, az egy kissé *felértékeli az anya életét.* De az anya élete *mások által nem értékelt élet,* és így, ha a lány megismétli anyja életét, az *egy nem értékelt élet megisméltése.* Ha az anya szereti a lányát, kell, hogy másfajta életet kívánjon neki.

Mindamellet lehet, hogy az anya ellentmondásos érzéseket táplál a lánya változó lehetőségeivel kapcsolatosan. Lehet, hogy féltékeny ezekre a lehetőségekre, amelyek számára nem voltak választási lehetőségek. De féltheti is a lányát egy új, nők számára kipróbálatlan életformától. Ugyanakkor a lánya sikere egy kicsit az anyja sikere is.

Most nézzük meg ezeket a konfliktusokat a lány szempontjából!

A lányok akarnak is, meg nem is akarnak elmenni az anyjuktól. A lányok akarnak is, meg nem is. Hiszen a lánynak az, ha elmegy, azt jelenti, hogy független lesz, a világ része, mint felnőtt nő. De már maga *az autonómia is problémát jelent a lány számára.* Hiszen tudjuk, hogy *a függetlenség még nem választási lehetősége a nőknek.* A lányok ellentmondásos érzésekkel fordulnak a rájuk váró új lehetőségek felé, hiszen nincsenek azokra jól felkészítve. Azonosulnak az anyjuk hatalomnélküliségével a patriarchális társadalomban. Őket úgy nevelték, hogy *olyanok legyenek, mint az anyjuk.*

De a lányok akarnak is, meg nem is akarnak olyanok lenni, mint az anyjuk. Egyrésztől azonosulnak anyjukkal mint tápláló, gondoskodó személlyel, ugyanakkor lehet, hogy egy másfajta női sorsra vágnak. Azzal, hogy elmegy, hogy kilép a megszokott női szerepből a lány, esetleg úgy érzi: *megcsalja az anyját azzal, hogy „lekörözi”,* hogy ő mást, többet ér el. Az is lehet, hogy nyugtalan egy nő számára alig kipróbált talajon. Ha viszont azonosul az anyja hatalomnélküliségével, lehet, hogy úgy látja, *az ő szerepe abban áll, hogy visszaadja anyjának azt a szeretetet, gondoskodást, amit az másoknak adott.* Az édesanyja anyjává válik, így még nehezebb az elmenés. Hogyan nyilvánul meg ez a konfliktus az evésben és az etetésben?

Nyilvánvaló, hogy **a táplálás az alapvető kapcsolat az anya és a gyermek között,** bármilyen nemű is az illető. A fizikai táplálás ösztönös, az anya melle jóformán erőfeszítés nélkül táplálja a kisbabát, de az érzelmi táplálást tanulni kell. **Az érzelmi táplálást tanulni kell.**

Az anya a lányával kapcsolatos ellentmondásos érzelmei miatt esetleg nem képes a lánybéli megfelelő, érzelmileg odaforduló táplálására. *Kisleányok* (Little girls) című könyvében Giannai Belotti a következő felmérés eredményeit idézi:

Egy adott bábimintából a fiúknak 99 százalékát, a lányoknak pedig csak 66 százalékát szoptatták. A lányokat hamarabb elválasztották, és 50 százalékkal kevesebb időt töltöttek az etetésükkel, mint a fiúk etetésével. A nem megfelelő fizikai táplálás azután összekapcsolódott a nem elég érzékeny érzelmi táplálással. Amíg az anya, bár nem tudatos szinten, talán nem táplálja leánygyermekét megfelelően, mégsem szívesen adja fel a lánya etetését. Különösen más szerep híján *az anyában összemosódik a saját maga és a lánya közötti különbség.* Lehet, hogy úgy látja a lányát, mint a maga meghosszabbítását vagy tulajdonát. **Úgy látja a lányát, mint a maga tulajdonát.**

Ily módon az anyának érdekében áll, hogy kontrollálja a lánya evését. Az anyának szüksége van az anyaszerepre, hiszen ki is ő, ha nem a lánya anyja. Ugyanakkor lehet, hogy fárasztja is ez a függőség, túlságosan leköti energiáit. Azonkívül meg is kell tanítania a lányát arra, hogy önfeláldozóan másokat tápláljon. Közben a lány gyerekből felnőtt nővé válik, és *saját magát „etette” egy kicsit kárpótolja magát a nem megfelelő érzelmi táplálásért.* **Kárpótolja magát a nem megfelelő érzelmi táplálásért.** Azzal, hogy túleteti

magát, a lány esetleg elutasítja az anyja szerepét, hogy őt etesse, ugyanakkor szemrehányást is tesz neki a nem megfelelő táplálásért.

Különböző csoportokban a kényszeres evő nők a következő témákat fedezték fel az elhízásuk és édesanyjukkal való kapcsolatuk összefüggésében: **A hájam azt üzeni...**

„A hájam azt üzeni anyámnak: *szilárd vagyok, erős, megalapozott, meg tudom védeni magam.*”

„A hájam azt üzeni anyámnak: *nézz rám, hogy nézek ki! Nem tudok magamra vigyázni, még mindig szükségem van rád.*”

„A hájam azt mondja az anyámnak: *kimegyek a nagyvilágba, téged nem vihetlek magammal, de a hájam belőled van, és így egy darabot belőled is magammal viszek.*”

Zsuzsa kiskorában nagyon rossz evő volt. Édesanyja rohángált utána a kanállal, és kérte, hogy egyen. Rettentően sovány kislány volt, gyufaszál vékony lábakkal. Amikor tizennégy éves korában meghalt az édesanyja, hirtelen tizenöt kilót hízott. Speciális gyakorlattal azt derítettük ki, hogy azt üzent a hája halott édesanyjának: „*Látod, most már olyan erős vagyok, mint amilyennek te akartál!*”

Tekintettel arra, hogy a kényszeres evő, súlyproblémás nők száma nagy, és egyre nő, egy új pszichoterápiás megközelítésnek a feminista mozgalomból kellett kiindulnia.

Susie Orbach és munkatársnői a pszichoanalitikus módszer feminista átgondolását találták megfelelőnek a probléma újszerű megközelítésére. A pszichoanalízis segítségével megérthetjük azt, hogy az egyes kényszeres evő miért hízott meg, és azt is, hogy a kényszeres evés gyökerei a kora gyermekkorba nyúlnak vissza. **A kényszeres evés gyökerei a gyermekkorba nyúlnak vissza.** Segít annak megértésében is, hogy hogyan alakul ki felnőtt személyiségünk, hogyan lesz egy lánybébiből nő és egy fiúbébiből férfi.

A klasszikus pszichoanalitikus megközelítés azonban nem lenne elégséges a feminista perspektíva nélkül. A második világháború óta a pszichoanalízis a nők elhízását férfiellenes viselkedésnek tulajdonította, és okát a felettes én nem megfelelő kialakulásával magyarázta. Ily módon a kövérséget, a kényszeres evést karakterhibává alacsonyították le, nem pedig egy fájdalmas és konfliktusos élmény kifejeződésének tekintették. **Egy fájdalmas élmény kifejeződése.**

A feminista megközelítés szükséges ahhoz, hogy elmozduljunk végre ettől a „vádold az áldozatot!” szemléletmódtól.

Az a tény, hogy a kényszeres evés főleg a nőknél fordul elő, azt feltételezi, hogy valamilyen összefüggésben kell lennie azzal, hogy valaki nőnek születik és nő fel egy olyan társadalomban, ahol ő a 2. szám. **A nő a 2. szám.**

A feminista pszichológusok állítják, hogy az elhízás a nőknél egyfajta nem tudatos lázadást jelent az ellen az elvárás ellen, hogy egy bizonyos meghatározott (ideális) módon nézzenek ki és viselkedjenek. Lázadás a sztereotip női viselkedés ellen. **Lázadás az elvárás ellen.** Azt állítják, hogy aki kövér, az **(nem tudatosan bár)** nem mer valami miatt lefogyni – KÖVÉR AKAR LENNI.

Ennek az állításnak nem könnyű hitelt adni. Emlékszem, én is milyen kétkedően fogadtam, amikor először találkoztam ezzel a gondolattal. „Hiszen én nem akarok kövér lenni! Ezért jöttem ide. Miért akarják velem elhitetni, hogy én kövér akarok lenni!”

Természetesen ez a lázadás a legtöbb kényszeres evőnél nem tudatos, és csak több hónapos pszichoterápiával és speciális gyakorlatokkal hozzáférhető. Tudatos szinten a kövérségnek csak a negatívuma létezik, hiszen a kövérséget annyira elítéli a mostani kultúra és a divat, hogy nehéz elhinni, hogy valakinek érdekében állna meghízni. Tudatos szinten kövérnek lenni azt jelenti, hogy „aggódnom kell, elférek-e a színházban a székemen”. **Kövérek lenni azt jelenti...**

„Kövérenek lenni azt jelenti, hogy *össze kell magamat hasonlítani minden szembejövő nővel, és csak akkor nyugodhatok meg, ha kövérebb nálam.*

Kövérenek lenni azt jelenti, hogy *mindig mosolygósnak, kedvesnek kell lennem, hogy elnézzék a kövérségemet.*

Kövérenek lenni azt jelenti, hogy *ki kell zárnom magam a divatos öltözködésből.*

Kövérenek lenni azt jelenti, hogy *el kell rejtőznöm, ha meglátok egy fényképezőgépet.*

Kövérenek lenni azt jelenti, hogy *szégyellnem kell, hogy egyáltalán létezem.*

Kövérenek lenni azt jelenti, hogy *nekem nem lehetnek igényeim.*

Kövérenek lenni azt jelenti, hogy *mások szükségletei előbbre valók.*

Kövérenek lenni azt jelenti, hogy *mindig fogyókúráznom kell.*

Kövérenek lenni azt jelenti, hogy *soha nem mondok nemet.*

Kövérenek lenni jó *kifogás minden kudarcra.*

Kövérenek lenni azt jelenti, hogy *várom kell arra a férfit, aki majd keresztülverekezteti magát a hájrételen, és megtalál engem.*”

A kövérségnek ilyen negatív képe azonban csak az egyik oldala az élménynek. A kövérségnek tapasztalataink szerint van pozitív oldala is.

MIT JELENT A KÖVÉRSÉG A KÉNYSZERES EVŐ SZÁMÁRA?

Ha elfogadjuk azt a feltevést, hogy *a kényszeres evő azért eszik, mert különböző, számára NEM TUDATOS okok miatt kövére akar lenni*, akkor a látszólag bizarr viselkedése az étellel kapcsolatosan értelmet nyer. Hangsúlyozom azonban, hogy ez a szándék csak ritka esetben tudatos, és így habzsolási rohamai, amelyek során hatalmas mennyiségeket kebelez be, úgy tűnnek számára, mintha azokat egy külső (vagy belső?) erő kényszerítené rá. Sok nő azt a gondolatot is elviselhetetlennek találja, hogy egy kívülálló esetleg összefüggést lát a súlya és az általa elfogyasztott étel mennyisége között. Ők a hivatásos fogyókúrázók. **Ők csak „csipegetnek”.** Mások előtt csak „csipegetnek”, mint egy kis madár, és ha el akarnak fogyasztani egy tálca süteményt, akkor azt becsomagoltatják, és közlik, hogy ajándékba viszik. Azután az első kapualjban felhabzsolják *lopva, az ízét sem érezve* szinte.

Zsófi nagyon kövér nő volt, ahogy mondani szokták, széle-hossza egy. Hosszú ideig nem akart odafigyelni arra, hogy mennyit eszik, és egy olyan különös fantáziaképet látott, melyben úgy érezte, hogy a kilók akarata ellenére ráugranak, és fojtogatják. **A kilók fojtogatják.**

Hogy segítsünk a kényszeres evőnek megérteni a számára is oly furcsa viselkedést, és azt a nem tudatos szándékot, hogy az ily módon való evéssel *kövérségét akarja megőrizni*, a következő fantáziagyakorlatot végezzük el. (Javaslom az olvasónak is, hogy végezze el ezt a gyakorlatot. Vegye fel magának magnóra, vagy valaki más olvassa fel **lassan, hosszú szünetekkel!**)

„Üljön elengedetten... Csukja be a szemét... vegyen egypár nyugodt lélegzetet. Képzeld el, hogy valamilyen társasági összejövetelen van. Egy házibulin, szakszervezeti gyűlésen, színházban... Figyelje meg, milyen ruhát visel... áll vagy ül... milyen résztvevői vannak még a társaságnak... velük milyen a kapcsolata... beszélget valakivel, vagy eszik, iszik, táncol... vagy talán egyedül ül, és megfigyeli a többieket... Most képzeld el, hogy hízni kezd... egyre kövérebb lesz... **Képzeld el, hogy hízni kezd!** Milyen érzés ilyen kövéren részt venni abban a társaságban? Most milyen ruhát visel? Mit csinál?... Változott-e a helyzete a csoporton belül, ha igen, hogyan?...

Most engedje meg magának, hogy megfigyelje, nincs-e valami **pozitívum** abban, hogy ilyen nagy méretben vesz részt ebben a társaságban?... Nincs-e valami, amit inkább meg mer tenni vagy mondani, amit kisebb méretben nem mert?... Képzeld el, hogy a hája egy szimbolikus üzenet a jelenlévők számára! Próbálja megfogalmazni, mit mondana a hája a jelenlévőknek, ha beszélni tudna!”

Amikor ezt a gyakorlatot csináljuk, a csoportokban sokféle választ kapunk. Egyik-másik olyan, mint amit az ember elvárna, például *kívülrekedtnék, torznak érzi magát* az illető. De ami ennél sokkal érdekesebb, van egy-egy újfajta jelentés, amelyet sokan felfedeznek: némelyük számára a háj *önbizalmat, nagyobb teret, vagy kifejezett erőt, megközelíthetlenséget* jelent. Mások számára esetleg jó kifogást a kudarcra. **A háj jó kifogás.**

Ilona kitűnő hegedűtanár és nagy művész, de ritkán koncertezik. Azt mondja, ilyen kövéren nem állhat ki a pódiumra. Előbb le kell fogynia. Megfelelő gyakorlattal arra jöttünk rá, hogy rettenetesen fél a színpadi szerepléstől, és a *háj jó kifogás* arra, hogy ilyen külsővel ne lépjen színpadra. Miután eddig úgy intézte, hogy nem fogyott le, nem is kellett koncerteznie.

A hájnak az egyik fontos szerepe az, hogy *deszexualizálja* a kényszeres evőt. Többen beszámoltak arról, hogy a gyakorlat során kövéren nyugodtan szemlélődtek, nem érezték, hogy mások figyelik őket, hogy „viselkedniük” kell. Megint mások úgy érezték, hogy kövérségük mindenki számára nyilvánvalóvá tette, hogy ők nem olyan nők, mint azok, akiket önmaguktól eltelt, üres báboknak láttak. Voltak, akik úgy érezték, a háj *megvédi őket a tolatódóktól*.

Amint a csoporttagok kezdenek felfedezni pozitívumokat is a kövérségükben, kezd megváltozni az önmagukról alkotott képük. Már nem látják magukat olyan reménytelennek, önpusztítóknak, akarategyengének. Kezdi megérteni, hogy **komoly okai vannak a kövérségüknek**. Sok nőnek arra kell a háj, hogy a munkahelyén komolyan vegyék őt.

Vera tradicionálisan férfi területen dolgozik: statikus mérnök. Amikor ideális méretű volt, a vele dolgozó férfiak nem vették őt komolyan, „csinibabának” szólították. Harminc kilogramm súlytöbbslettel végre komolyan veszik, és a munkájára koncentrálnak. **Súlytöbbslettel komolyan veszik.** A hájával *megtagadja nőiességét*, annak érdekében, hogy egyenrangú munkatársnak tekintsék.

Egy nagyon fontos téma, amely a nők elhízása mögött rejlik, a **rivalizálás**. A nők közötti versengés egyesek számára elviselhetetlen. Bennünket kicsi gyermekkorunk óta arra szocializálnak, hogy egymással versenyezzünk az óhajtott férfi megszerzésére, megtartására. **Versengés a férfiert.** Ez a *mélyen belénk nevelt rivalizálás* arra *készít bennünket*, hogy bármely társaságban, ahol más nők is jelen vannak, külsejük és koruk szerint *értékeljük őket*, és *magunkat a megfelelő helyre* besoroljuk. Ennek a versengésnek az intézményesített formája a szépségverseny, ahol a nők egymással versenyeznek, külsejük és személyiségük alapján.

Hogy milyen *magányosnak* érezheti magát egy nő ebben a versengésben, arra szomorú példa a magyar szépségkirálynő nemrégén történt tragikus öngyilkossága is.

Sok nő nem bírja elviselni ezt az érzést önmagában, és azt sem, amikor ***ráirányul a többi nő irigy tekintete***. Ebből úgy szándékozik *kilépni, hogy meghízik*. Hiszen a kövér nő nem is vehet részt a versenyben. A kényszeres evés és a kövérség arra is jó, hogy ***elrejtse bizonyos érzelmeket***, amelyekről a kényszeres evő úgy gondolja, hogy nők számára elfogadhatatlanok, mint amilyen az *agresszivitás*, a *düh*.

Editet a nagynénje nevelte, nővérét pedig a szülei. Ez mindig is fájdalmas érzés volt számára. Úgy emlékszik, legutoljára akkor mutatta ki dühét, amikor gyerekkorában szándékosan kipukkasztotta nővére léggömbjét. Akkor nagyon megbüntették ezért. Azóta jobbnak látta *elrejtene haragos, bosszúálló érzéseit*, és egy mindig mosolygós, de nagyon kövér nő lett belőle. Valahányszor érzi, hogy feltörekvőben van ez a veszélyes érzés: a düh, mindig eszik. De esténként eldugja otthon a késeket: „Ki tudja, mit csinállok álmomban!” Edit a *veszélyes érzelmek megélését sem engedte meg magának*. Még mielőtt érezte volna őket, már evett, és ezáltal szinte érzéstelenítette önmagát. **Az evés érzéstelenít.** Ily módon az ***érzelmek nem kerülnek kifejeződésre, és nem tisztázódnak***. Ehelyett *átalakulnak tünetté*, amelyet először *érezni* kell, *értelmezni* és *feldolgozni*, mielőtt *el lehetne mulasztani*.

Mindenki ismeri a népszerű képet a jovialis, kövér emberről. Bágyoni Attila *Szenvedélyek* című könyvében például azt állítja, hogy a kövér emberek azért olyan mosolygósak, mert élvezik az életet. Ha közelebről megnézzük, kiderül, hogy a kövér ember azért tűnik mindig kedvesnek, mert ***fél a saját dühétől, maga elöl is elrejt a kényszeres evés mögé***. Különösen a kövér nőnek nagyon nehéz elismernie, hogy ő nem csupa mosoly, kedvesség. Hiszen a *környezet a nők haragját nagyon rosszul tolerálja*. Az agresszív, verekedős kislányra azt mondják, olyan, mint egy fiú. Egy leány inkább nyafogjon, kényeskedjen. Ez kislánys viselkedés.

Ha végignézzük a történelem évezredein, nagyon kevés küzdeni tudó női figurát találunk. Egy-egy olyan női alak, aki sorsának urává próbált lenni, mint például Kleopátra, inkább az önpusztításra nyújt példát. Ily módon, ***követendő női mintánk nem lévén az autonóm személyiség érvényesítésére***, megpróbáljuk *feltörekvő haragunkat elrejtene*, de ezért NAGY ÁRAT fizetünk: a ***HÁJ***, az elhízás mellett magas vérnyomással, szívpanaszokkal, depresszióval.

Nincs más út, ahhoz, hogy hazugság nélkül tudjon élni, a kényszeres evőnek fel kell adnia ezt a magáról kialakított képet még annak az árán is, ha egyesek úgy találják majd, hogy mi, nők, „elsárkányosodunk”. Nem csoda, hogy megpróbálják a nőket ma is az agresszív, passzív szerepben látni, hiszen egy nő sokkal kezelhetőbb, ha nem mutat haragot. A **harag** szükséges ugyanis ahhoz, hogy ***kiharcoljuk jogainkat, megkérdőjelezzünk igazságtalanságokat***. Ha ezt tesszük, akkor megkockáztatjuk azt, hogy nőietlennek fognak tartani, és ezt kevés nő meri megkockáztatni. Nem csoda, hogy amikor egy csoportterápián részt vevő nő kezdi a *hája mögött rejlő haragot* kifejezni, és evés helyett megemeli a hangját, akkor meglepődik a környezete. Mint például Julinál történt, akitől a férje azt kérdezte pár hónapos csoportba járás után: „Mi az, te oroszlánképző tanfolyamra jársz?”

Oroszlánképző tanfolyam?

A legtöbb kényszeres evő nem tud nemet mondani. **Nem tud nemet mondani.** Nem mernek *senkit sem megsérteni* a visszautasítással. Miután ***nem tanítottak minket erre***, nekünk, nőknek, nem könnyű a saját érdekünkben kiállnunk. Hiszen *gyerekkorunkban a szülők védték érdekeinket, felnőtt korban pedig férjünk*, férfitársunk. Nem csoda tehát, hogy *sok nő összetéveszti a határozott és az agresszív viselkedést*. Minket, nőket, az adakozó, tápláló, odaforduló viselkedésre neveltek. Nagyon nehéz ily módon megvonni a határt, hogy mennyit adjon vagy ne adjon az ember.

Sok nőnél az elhízás ennek a *tápláló, gondoskodó szerepnek az elutasítását* jelenti. „Nem látjátok, hogy magamnak is elég bajom van, nem tudok én másokkal is törődni!” – mondja a hája. Paradox módon ugyanannál a nőnél a háj egy *elválasztó falat* is jelenhet, más esetben azonban a szereteteivel való *összekapcsolódást* szimbolizálja.

Az egyik leggyakoribb funkciója a hájnak azonban a védelem, az *elbújás a nem kívánt szexuális közeledések elől*. **A háj: védekezés.**

Zita tizenöt éves kora óta kényszeres evő. Hozzám tizennyolc évesen került. Tizenöt éves korában a diszkóban megismerkedett egy bokszolóval, aki felcsalta a lakására azzal, hogy házibuli lesz nála. Felérve a lány rádöbbsent, hogy rajta kívül senki sincs ott. A férfi bezárta az ajtót, és megfenyegette a lányt, hogy kiveri a fogát, ha nem fekszik le vele. Zita megalázva engedelmeskedett, majd utána kétségbeesetten hazarohant. Édesanyjának, akivel nem volt jó viszonyban, nem merte elmondani az esetet, hanem vadul elkezdett enni. Órákig evett, amíg rosszul nem lett. Attól a naptól kezdve „jojózott” a súlya, négy-öt kilót is változott hétfő és szombat között. Miután szeretett volna elmenni a diszkóba, meg félt is tőle, hét elején szigorú fogyókúrába kezdett, mondván, hogy „ilyen dagadtan” nem mehet el a diszkóba. Péntekre leadott négy-öt kilót, majd rögtön újra vadul falni kezdett, és visszahízta a lefogyasztott kilókat. Néha annyira rosszul lett, hogy kórházba kellett vinni!

Sok nőnél a házasságon belüli *szexuális konfliktust* hivatott megoldani az elhízás. Az egyik nő, Ica, akit nem érdekelt a szex annyira, mint a férjét, azt remélte, hogy kövéren a férje nem zaklatja majd annyit. Egy másik nő, Éva, aki rengeteget szenvedett attól, hogy a férje szexuális igénye sokkal alacsonyabb volt, mint az övé, magát hibáztatta, mondván, hogy férje azért nem közeledik hozzá, mert ő ilyen kövér. „Majd ha lefogyok, biztosan másképpen lesz.”

Erzsire nagyon féltékeny a férje. Hájával a férjét akarja megnyugtatni: „Ilyen dagadtan úgysem kellek senkinek.” Sok nőnél az elhízás ***lázas az elvárt külső megjelenéssel szemben***. **A háj: lázadás.** Az én esetemben a meghízásom a férjem elvárásával szembeni lázadás volt. Ő ugyanis meg akarta határozni mind a külső megjelenésemet (vékonyság), mind pedig azt, hogy hogyan viselkedjek. A hájam azt üzent neki: „Nem vagyok a tulajdonod. Nem engedem, hogy te határozd meg azt, hogy hogyan nézzek ki. Nem leszek az a tökéletes feleség és anya, amilyenné te akarsz formálni!” A hájam volt hosszú ideig az egyetlen lehetőségem a lázadásra.

Sok nőnél azt jelenti az elvárt külsőtől való eltérés, hogy *nem hajlandók a tőlük elvárt női viselkedést sem nyújtani*. Éppen ezért az ideális méretre való lefogyás egyben azt is jelentené számukra, hogy be kell illeszkedniük az elvárt női modellbe: ideális feleség, anya, nő, amely szerepek megterhelők számukra. A fogyás sok esetben betegséggel társul. Azok a nők, akiknek családjában vagy saját életükben betegség miatti gyors fogyás következett be, a hájuk bizonyíték arra, hogy egészségesek. **A háj: bizonyíték az egészségre.**

Alexandrának negyvenkét éves korában leoperálták az egyik mellét. A kórházban több esetben tanúja volt annak, hogy rákos betegek milyen rohamosan fogynak haláluk előtt. A kórházból eltávozva húsz kilót hízott, és amint fogyókúrával sikerült egy-két kilót leadnia, pánikszerűen enni kezdett. Mint később gyakorlatokkal kiderítettük, hája bizonyíték volt számára, hogy ő nem rákos.

Csilla nyolcéves volt, amikor kistestvére született. Féltékenységet úgy oldotta meg, hogy teljesen a kisbabának szentelte magát. Ezzel egy időben azonban meg is hízott. **Féltékenységből – hízás.** A későbbiek folyamán egyre több háj rakódott rá, és Csilla egyre inkább felvállalta a *másokért való életet*. Nem is ment férjhez, édesanyjával élt együtt, és róla gondoskodott. Neki a hája a másokért való életet jelentette. Amikor elképzelte magát vékonyan, úgy érezte, elfordul azoktól, akikért addig élt. Önzőnek érezte magát vékonyan.

Amikor nem jut elég a családnak, az anyától várják el azt, hogy megtagadja magától az ételt, és így több maradjon a családtagoknak. Jolán ötvenhárom évesen került terápiára, mert kényszeresen evett, és túlsúlyos volt. Fiatalasszony korában sokat éhezett, hogy több

jusson a családnak, és amikor végre felnőttek a gyerekek, úgy érezte, be kell hoznia a megkoplalt éveket. **Kompenzálja a koplalást.**

Sok olyan nőnél jelentkezik a kényszeres evés, akik túléltek a koncentrációs tábor, és akkor megfogadták, hogy soha többé nem fognak éhezni. Borisnak szeme láttára halt éhen tizenhat éves lánya az auschwitz koncentrációs táborban. Őt a felrakódott hája mentette meg az éhhaláltól. Hazaérve megfogadta, hogy mindig zsúfolásig tele lesz a kamrája és a gyomra étellel.

Gizi korán férjhez ment, hogy szabaduljon az otthoni zsarnokság alól. Eleinte jó volt a házassága, férje támogatta, hogy elvégezze az egyetemet. Mérnökként kezdett el dolgozni. Vékony volt és határozott. Később azonban egyre veszélyesebbnek érezte a „kinti” világot – és a vékonyságot. Szült egy gyereket, meghízott, és otthon maradt. Az ő hízása-fogyása azt az önmagával és környezetével folytatott harcot szimbolizálta, hogy amikor megpróbált a saját lábára állni, **önmagát megvalósítani**, akkor *fogyott* (a teste is azt üzent, hogy ő magabiztos, összeszedett), amikor **feladta önmagát**, akkor *meghízott* (a kövérsége a szétesettségét szimbolizálta). Nála a hízás éppen a **céljai feladását** jelentette.

Mint láthattuk, különböző testméretek különböző dolgokat jelenthetnek különböző kényszeres evőknek. Még ugyanannak a kényszeres evő nőnek is különböző dolgokat jelenthetnek a testméretek, élete különböző szakaszaiban.

Amikor egy kényszeres evő nő csoportterápiára kezd járni, eleinte csak a hája csúnyaságát látja. Úgy gondolja, hogy kövér teste szimbolizálja mindazt az elfogadhatatlanságot, amit ő belülről érez önmagával kapcsolatban. A későbbiek folyamán esetleg ugyanaz a nő képes lesz arra, hogy elvonatkoztasson a látvány csúnyaságától, és úgy tudja nézni a háját, mint valamit, ami nehéz helyzetekben segítette őt. Többé már nem ítélkezik maga fölött, megszűnik az önutálata. Önutálattal nagyon nehéz vagy éppen lehetetlen megváltozni. **A háj szerepének megismerése segít aztán a háj feladásában. A háj szerepének megismerése.**

Hogy tisztán lássunk, és megértsük ezeket a mindennapos gondolkodás számára szokatlan jelképeket, szükség van arra, hogy elfogadjuk: **létezik egy tudattalan része a személyiségünknek**, a megfelelő szimbólumokkal. Amikor nem értjük saját viselkedésünket, hiszen mi „nem akarunk enni” (inni, cigarettázni), és mégis megtesszük, akkor számolnunk kell személyiségünknek ezzel a nem tudatos részével, amelyből ezek a késztetések kiindulnak. Ezek a látszólag irracionális félelmek, fantáziák, amelyek a testmérettel kapcsolatosak, a tudattalanból indulnak ki, és az álmokban gyakran tetten érhetők. Amikor elkezdünk dolgozni a kényszeres evés megszüntetésén, gyakran jelennek meg testméretekkel és evéssel kapcsolatos álmok a csoporttagoknál. Ezért az **álmok elemzése** segítségünkre lehet a testméretekkel összefüggő, *nem tudatos gondolattársítások* megértésében. Hogy tetten érjük a kényszeres evés mögött rejlő érzelmeket, a csoporttagoknak ***meg kell figyelniük evési szokásaikat és azt, amikor nem a fizikai éhség hatására esznek.*** Ilyenkor meg kell próbálniuk elkapni egy-egy *gondolatot, érzelmet*, amellyel nem mernek szembenézni, és ami miatt kényszeresen esznek. **Elkapni egy gondolatot.**

Ildinek nehezebbre esett ezeket a gondolatokat felfedezni a habzsolásai mögött. A következő álmáról számolt be: „egy nyuszi rágszál a temető kertben, egy róka kívülről figyel. Meg akarja várni, amíg a nyuszi jóllakik, hogy aztán majd el tudja kapni. A nyúl csak rágszál, és nem törődik semmivel.”

Amikor sikerült meggyőződnöm, hogy azonosuljon a nyusszal, a következőt mondta: „Én vagyok a nyuszi, csak rágszállok, és nem figyelek a veszélyre. Jobb enni, mint figyelni.”

Megjelennek ilyenkor a kényszeres evő álmaiban kövér, de szimpatikus emberek, és ugyanakkor sovány és ellenszenves, esetleg ijesztő emberek is. Az álmok elemzésének segítségével sikerül közelebb kerülni azokhoz a nem tudatos gondolattársításokhoz, amelyek

az éber tudat számára megközelíthetetlenek. **Segítenek az álmok felderíteni.** Azt is segítenek ezek az álmok felderíteni, hogy *miért vetíti ki* a kényszeres evő egy-egy *tulajdonságát a hájába* (mint például hatalmat arra, hogy távol tartson nem kívánt szexuális közeledéseket). Ha sikerül ezt felderíteni, akkor a következő lépés az lenne, hogy segítsünk a kényszeres evőnek abban, hogy **a hájának tulajdonított erőt önmagában elfogadja**, újraértékelje önmagát, és így, ha feladja a háját, ne érezze úgy, hogy feladta azt a jól bevált módszert, amellyel önmagát védelmezte. A nők számára igen konfliktussal teli az erő kérdése. Ha egy nő erős, az a mi kultúránk elvárásai szerint nem nőies. A mindennapi élet küzdelmeiben viszont **mindenkinek szüksége van ERŐRE**. Ily módon az erőt a kényszeres evő a hájának tulajdonítja. Egy nemrégien megjelent könyv a sportoló nők szociológiájáról arra biztatja a sportoló nőket, hogy fogadják el magukban a női gyengeséget!

Ili fiatal lány korában megpróbált elszakadni otthonról, és erősnek lenni. Amint azonban párkapcsolatot alakított ki, úgy érezte, az *erős nő nem nőies*. A párkapcsolatban oly módon adta fel az erőnek még a látszatát is, hogy ő maga is elhitte: gyöngye, gyámolításra szorul. A partnerének azonban ez már terhessé vált, és megszakította vele a kapcsolatot. Ilivel ez többször is előfordult. Végül is nem tudta már, hogy erős legyen-e, vagy gyenge. Nagyon sok nő szenved ettől a dilemmától: *felvállalja-e az erős nő szerepét*, aki meghatározza saját sorsát, és esetleg egyedül marad, *VAGY* szenvedjen-e, hogy beilleszkedik, és megfelel a mások elvárásainak, s így *nem lehet önmaga*. **Milyen szerepet vállaljon?** Ez a dilemma ma sok nő dilemmája. Ez a magyarázata a kényszeres evés oly gyakori előfordulásának és annak a ténynek, hogy milyen nehezen gyógyítható.

Feladni egy tünetet, és az annak tulajdonított hatalmat újra önmagunknak tulajdonítani azt jelenti, hogy komolyan kell vennünk önmagunkat. **Komolyan kell vennünk magunkat.** Komolyan venni önmagát nem könnyű annak, aki mindig mások elvárásai szerint élt.

MIT JELENT A KARCSÚSÁG A KÉNYSZERES EVŐ SZÁMÁRA?

Köztudott tény az, hogy **MINDEN NŐ KARCSÚ SZERETNE LENNI**. A karcsúság szinte egyet jelent a nőiességgel. **Ha karcsú leszek...**

- „Ha karcsú leszek, *egészségesebbnek fogom magam érezni, és könnyedebbné.*”
- „*A szexuális életem kielégítőbb lesz.*”
- „**Több energiám lesz.**”
- „*Szép ruhákat fogok hordani, díszítem majd a testem, hogy tetsszem a férjemnek, családomnak, barátaimnak.*”
- „*Olyan leszek, mint az a nő a tévéhirdetésben, akinek minden jóban része van.*”
- „*Lehetek majd sportos, vagy elegáns, vagy szexi.*”
- „*Jó példát mutatok majd a gyerekeimnek.*”

- „Soha többé nem fog egy orvos sem rám kiabálni, hogy fogyókúrázzam, **szép leszek**, csodálni fognak.”
- „Soha többé **nem fogom szégyellni a testem** a strandon vagy a ruhaüzlet próbafülkéjében.”
- „Ha feltűnök majd a tömegben, az nem a kövérségem miatt lesz, hanem mert szép leszek.”
- „Oly **könnyű leszek**, hogy valakinek könnyen elférek majd az ölében.”
- „Úgy ülhetek majd, hogy nem kell a hájamat takargatnom.”
- „Kevesebbet fogok izzadni, és jobb szagom lesz.”
- „Ehetek majd mások előtt, anélkül, hogy kinevetnének.”

Ezek a tudatos gondolattársítások, amelyekről a kényszeres evők először beszélnek a karcsúsággal kapcsolatban. Amikor kövérek vagyunk, úgy vágyunk a soványságra, mint ahogy az étel után vágyunk, benne keresve különböző problémáinkra a megoldást.

A valóság azonban mégis az, hogy bár a legtöbben karcsúak szeretnének lenni, mégis több millió nő túlsúlyos, és állandóan a testméretével foglalkozik. A nők legtöbbször szeretne karcsú lenni, cselekedeteik azonban megcáfolják ezt a tudatos vágyat. Az a tény, hogy túleszik magukat, és meghíznak, azt feltételezi, hogy valamilyen, NEM TUDATOS OKBÓL kifolyólag mégsem akarnak, nem mernek karcsúak lenni. **Talán mégsem akarnak karcsúak lenni.**

A soványság ijesztő állapot a kényszeres evő számára, hiszen **soványan szembekerül mindazokkal a problémákkal, amelyeket el akart kerülni azzal, hogy meghízott**. Hogy világosabbá váljon ez a fent említett gondolat, próbáljuk meg a következő gyakorlatot (valaki olvassa fel, vagy mondjuk lassan magnóra).

„Gondoljunk vissza egy, a mai nap folyamán átélt társasági helyzetre... Lassan gondoljuk végig, mi történt ebben a helyzetben... Ki volt jelen... Figyelje meg, milyen ruhát visel, milyen pozíciót foglal el a társaságban... Ön közeledik-e másokhoz, vagy mások önhöz... lehet, hogy egyedül ül vagy áll?... vagy eszik?... Most képzelje el magát ugyanebben a helyzetben soványan. Figyelje meg, mit visel most, hogy érzi magát a testében, áll vagy ül... Hogyan teremt kapcsolatot így, vékonyan? Mit érez, a többiek hogyan reagálnak önre? **A többiek hogyan reagálnak?** Ha jól megfigyelte a helyzetet, próbáljon felfigyelni esetleges *negatív érzésekre* azzal kapcsolatban, hogy most soványan vesz részt ebben a társaságban. Van-e valami *nyugtalanító*, vagy éppen *ijesztő* abban, hogy most ebben a társaságban nem kövéren, hanem ideális méretben vesz részt?”

A különböző csoportok tagjai, akikkel ezt a fantáziagyakorlatot csináltuk, a következő **negatív érzéseket érezték vékonyan**; az első örömteli pillanat után meglepve tapasztalták a következőket:

1. Soványan **hidegnek és elutasítónak** érezték magukat.
2. Szögletesnek, **túl meghatározottnak**.
3. Úgy érzik, annyira csodálják őket, hogy **túl sok** a feléjük irányuló **elvárás**. Úgy érzik, nem elég erősek ahhoz, hogy a szexuális érdeklődésű férfiakat távol tudják tartani.
4. Nem tudják, mit csináljanak a saját szexuális érdeklődésükkel. Úgy érzik, most szabadon viselkedhetnek szexuálisan, de nem biztosak a kiváltott hatásban.
5. Úgy érzik, **túl sok hatalommal** rendelkeznek.

6. *Nem tudják, hogyan vonják meg az „én-határaikat” (hol végződnek ők, és hol kezdődik a külvilág). Úgy érzik, ha karcsúak, túl közel jönnek hozzájuk az emberek.*
7. **Kényelmetlenül** érzik magukat a többi nő között, akik **rivalizálva méregetik** őket.
8. Nyugtalanok, félnek, hogy most, amikor ideális nőnek néznek ki, most már egyébként is **hibátlanul** kell „működniük”. Nincs mód arra soványan, hogy hibázzanak.

Ezeket a soványsággal kapcsolatos félelmeket szeretném megmagyarázni.

1. Az a félelem, hogy a soványság érzelmi hidegséget jelent, jól ismert félelem.

Hidegek leszünk? Tudjuk azt, hogy a mi női identitásunk mennyire összekapcsolódik a meleg, tápláló képpel. Ha magunkat *hidegnek és elutasítónak* érezzük, az közvetlen konfliktust jelent a nőiességünkkel. Attól félünk, hogy ha alkalmanként hidegek vagyunk, az azt fogja jelenteni, hogy hideg, *nőietlen* nők leszünk.

2. Szögletesnek lenni, *túl meghatározottnak*, az is problémát okozhat. Kicsi kortól kezdve arra nevelnek bennünket, hogy mások határozzák meg az életünket. Szüleink, később férjünk, családunk. Arra is neveltek, hogy érzelmi antennáinkat a *mások elvárásai felé* fordítsuk. Úgy neveltek, hogy a tradicionális női szerepbe beleilljünk. Amikor meg akarjuk önmagunkat határozni, kíváncsisággal, sőt ellenséges érzésekkel találkozunk a környezetünk részéről.

Zsófi egy nála tíz évvel idősebb férfihoz ment hozzá. Igyekezett „jó kis feleség és anya lenni”. Nem akart mást, mint a férjének lehetőséget biztosítani, hogy érvényesüljön. Persze, elég kövérnek kellett lennie ahhoz, hogy mindezt zokszó nélkül tegye. Bár nagyon értelmes nő volt, lemondott arról, hogy megvalósítsa önmagát. Amikor csoportterápiára kezdett járni, egyre határozottabb lett, és közölte, hogy tanulni akar. Határozottságával egy időben elkezdett fogyni is. Egy alkalommal, amikor terveiről beszámolt, férje indulatosan kifakadt: „Szóval te **valaki** akarsz lenni!” **Valakik** leszünk?

3. A *mások csodálata* is nyugtalanító lehet. Gyakran érezzük úgy, hogy a felénk áradó csodálat, amikor karcsúak vagyunk, csak a testünknek szól. Egy nőnek a külseje sokkal meghatározóbb, mint a teljesítményei. Ilyenkor úgy érezzük, csakis a szexuális vonzerőnk alapján értékelnek. De akkor hol van a gondolkodó, érző személyiségünk ebben a csodálatban? Ily módon a karcsúsággal egy olyan aggodalom is jár, hogy *vajon teljes embernek fognak-e tekinteni* úgy, vagy csak egy szexuális lénynek.
4. Az a vágy a nők részéről, hogy szabadon viselkedhessenek szexuálisan, kétélű. Ha szexuálisan kíváncsiak vagyunk, akkor több partnerünk adódik. Kövéren esetleg várni kell, míg eljön az a férfi, aki keresztülverekszi magát a hájrétegen, és így is elfogad. **Keresztülverekszi magát a hájrétegen?** Más oldalról nézve a dolgot azonban sok nő fél attól a helyzettől, amit az újonnan megtalált szexualitása ígér. Sokszor megjelenik ez a téma a csoportokban: „Ha lefogyok, és túl vonzó leszek, akkor esetleg más is felfigyel rám, csábításnak leszek kitéve, és én *nem akarom tönkretenni a férjemmel a kapcsolatot*.”

Oly kevés lehetőségünk van arra, hogy meghatározzuk a saját szexualitásunkat, hogy biztonságosabb kövérnek lenni, és nem akarni semmit. Sokan, akik a karcsúságot a szexuális vonzerővel azonosítják, a kövérséget azért választják, mert úgy érzik, hogy nincs joguk szexuálisan viselkedni. Meg nem is közelednek hozzájuk. *Lemondani a szexualitásról fájdalmas dolog*, mégis sok nő biztonságosabbnak tartja, mint a nyitott szexuális viselkedést. Ily módon a háj mondja ki a nemet helyettünk. **A háj mondja ki a nemet.** A terápiás csoportokban azon dolgozunk, hogy a nők megtanuljanak nemet mondani, ha a háj ezt akarja jelenteni, vagy pedig kövéren is megtanuljanak szexuálisan viselkedni, s így a

karcsúság nem jelenti majd feltétlenül a szexualitás igenlését. Megtanulják, hogy ha akarnak, bármilyen méretben lehetnek szexuálisan igenlők vagy elutasítók.

5. Vannak a karcsúsággal kapcsolatosan mélyebb ellenállások is. Sok nő úgy érzi, hogy soványan túl sok hatalommal rendelkezik. **A karcsúság hatalom.** Hatalommal rendelkezni megint csak nem tartozik a női szerepekhez. Fiatal lányokat folyamatosan visszafogja az édesanyjuk és az iskola attól, hogy hatalommal rendelkezzenek. Azt mondják, az a nő, aki túl sok hatalommal rendelkezik, nem nőies. Az erős nők a kabarétréfák céltáblái, és összekapcsolják őket a férfiatlan férfiakkal. *Egy **hatalommal rendelkező nő társadalmi elszigeteltségnek teszi ki magát.***

Georgina tizenkét éves korában sírásra fakadt, amikor az osztályfőnöknője közölte édesanyjával osztálylátogatáson, hogy a kislány még nagy ember lesz, mert olyan okos. Georgina szipogva kérdezte: „mi lesz akkor velem, hogy találok férjet magamnak?”

6. Egy nagyon összetett, bonyolult félelem, amelyet a nők legtöbbször átél, a női testvázlattal, az én-határral kapcsolatos. A pszichoanalitikus irodalom tele van példákkal a női testvázlat-zavarokkal kapcsolatosan. (A testvázlat azt a behatárolást jelenti, hogy *az ember mennyi helyet foglal el a világban.*)

Testvázlat-zavarok. Az ok, amely miatt a nőknek oly sok problémájuk van az én-határaikkal, a női lélek fejlődésében keresendő.

Tudjuk, hogy *a nőtől elvárják, hogy **figyelmét, érdeklődését a hozzá közel állók felé fordítsa**, és érzelmi kielégülését az jelentse, hogy mások (gyerekek, férj) munkáját a háttérből támogassa.* A kövérség részben azt a szándékot fejezi ki, hogy *összeolvadjon a hozzá közel állókkal.* Ugyanakkor egy *áthatolhatatlan falat* is jelent maga körül. Így a karcsúság is az én-határ kérdéséből érinti: ha a háj arra kellett, hogy azt a *távolságot* szimbolizálja, amivel *elválasztja magát másoktól*, nélküle a nő meglehetősen kiszolgáltatottnak, sérülékenynek érezheti magát. **A háj elválasztja másoktól.** És az általa elfoglalt hely a világban jócskán csökken.

Az első képen a nő úgy éli meg magát, mint aki a hájon belül létezik, és a háját mint védőréteget viseli. Úgy képzelet, hogy ha lefogy, elveszíti ezt a körülötte levő védőbástyát. Úgy érezheti, hogy a helyre, amely közte és a világ között van, betolakodók léphetnek. Hogy túl közel jön hozzá a többi ember. Úgy képzelet, hogy a háj miatt nem jönnek az emberek túl közel, és neki sincs joga közel menni másokhoz.

7. Az egyik leggyakoribb téma a lefogyással kapcsolatosan a nőknél a rivalizálás. Kisgyerekek korunktól arra tanítanak minket, hogy versenyeznünk kell egy férj megszerzéséért, aki majd legalizálja a szexualitásunkat, és anyagilag is támogatni fog. Ez a versenyzés nagyon **vad** és **fájdalmas** a nők között, még akkor is, ha nem mindig tudatos szinten folyik. Emiatt nem nyugszunk addig egy társaságban, amíg fel nem mérjük a „konkurenciát”, ki kövérebb, ki csinosabb, ki öregebb, ki fiatalabb. **Felmérjük a „konkurenciát”.**

Sok nő azzal próbál ebből a fájdalmas versenyből kilépni, hogy meghízik. **A versenyből kilép.** A karcsúsághoz való visszatérés gondolata így ismét felhossa ezeket az eltemetett érzéseket. Sok nő nem tudja, hogyan birkózik majd meg a többi nő irigységével, ha lefogy. Különösen azoknál a középkorú nőknél jelent ez nagy gondot, akiknek felnőtt vagy nővérfélben levő lányuk van, és akik részben azért híztak meg, hogy még véletlenül se jusson eszükbe a lányukkal szemben riválisként fellépni.

8. Végül a másik leggyakoribb félelem, amely a soványsággal kapcsolatos, az az elvárás, amelyet a kényszeres evő nők úgy fejeznek ki, hogy azt várják a karcsúságuktól, hogy *tökéletesen helytálljanak az élet minden területén*, ne legyenek problémáik.

Anna meglehetősen szétszórt. Nem tudja megszervezni az életét, különösen, mióta otthon van gyese. Mindig mindenhol elkesik. Úgy érzi, kövérsége ezt a szétszórtságot szimbolizálja. Ha majd lefogy, akkor mindig, mindenhol pontosan fog megérkezni, és egyáltalán, tökéletesen megfelel majd az otthoni teendőknek éppúgy, mint a hivatásának (építészmérnök).

Szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy *a karcsúság élménye a kényszeres evő számára egymásnak ellenmondó gondolatársítást is jelenthet. Ellentmondásos érzések.* Például azt gondolja egy kényszeres evő: „Ha lefogyok, olyan kicsi leszek, hogy majdnem eltűnök.” Ugyanakkor a kövérségét úgy éli meg, hogy az erőt és megalapozottságot jelent. Ugyanez a nő egy más alkalommal épp a soványságot képzei valamiféle hajlékony, drótszerű erőnek, és a kövérséget erőtlenné „pacni”-nak. Fontos felfigyelni arra, hogy a kényszeres evőnek ellentmondásos érzései vannak a különböző testméretekkel kapcsolatosan is. Ezt rendkívül fontos tudni ahhoz, ha a fogyókúra-habzsolás ördögi kört meg akarjuk törni, és a kényszeres evést megszüntetni. n

A soványsággal kapcsolatos negatív érzelmek többnyire **nem tudatosak**. Ez azt jelenti, hogy *éber állapotban nem hívhatók elő speciális gyakorlatok nélkül*. Az ebben a könyvben már idézett fantáziagyakorlatok segítenek ezeket a nem tudatos érzelmeket tudatossá tenni.

A tudattalan gondolatok éppolyan fontos részei az ember mindennapi létezésének, mint a **tudatos vágyak**, amelyeket megvalósítunk. Amikor megpróbáljuk megváltoztatni a viselkedésünket, és az nem sikerül, fel kell tételeznünk, hogy a bennünk tudattalanul meglevő gondolatok azok, amelyek valamilyen módon megakadályoznak ebben. Azzal, hogy megpróbáljuk felderíteni a felderítetlen, nem tudatos félelmeket a soványsággal kapcsolatosan, a minimumra lehet csökkenteni őket.

Azokat az **elvárásokat**, amelyeket a kényszeres evő a *különböző testméretekkel köt össze, elválasztjuk a testméretektől*, és így azt a **tulajdonságot vagy viselkedési minőséget**, amelyet a *kényszeres evő a kövérségnek vagy a soványságnak tulajdonított, a testméretétől függetlenül sajátjának érezheti. Az elvárásokat elválasztjuk a testméretektől. Így az *őhajtott és a különböző testméreteknek tulajdonított személyiségjegyeket a kényszeres evő nő magáénak tudhatja, testmérettől függetlenül*. Emellett megpróbálunk más stratégiákat is kialakítani, amelyekkel a személy megvédheti, meghatározhatja önmagát.*

A soványsággal kapcsolatos félelem sokféle lehet, egy azonban közös majdnem valamennyi kényszeres evőnél: minden előző alkalommal, amikor lefogytak, azt csakis szigorú fogyókúrával érték el. **Szigorú fogyókúrával**. Mivel oly nagy a fogyni vágyás a kényszeres evőben, a fogyókúrát mindig olyan nagy lelki erőbevetéssel kezdi el, hogy eleinte fennköltnek, tisztának, kritikán felülinek érzi magát. Egészen addig, míg *meg nem szakítja a fogyókúrát*. Ha bármivel megszakítja, akkor ezzel magára zúdítja a **habzsolási rohamot**. „Most már úgyis mindegy, már elszúrtam” – és falni kezd.

A fogyókúrázó nőnél az étel megtagadása **két szinten** működik. Az egyik szinten van a **felsőbbrendűség érzése**, megvetés az előző evési szokások iránt. De a másik szinten a **szigorú szabályok szerint való evés** a kényszeres evőt állandóan arra emlékezteti, hogy *az étellel kapcsolatosan benne nem lehet megbízni*. Így amikor végre sikerül lefogytania, és normál méretű lesz, mint bárki más, ennek megtartását csakis úgy garantálhatja, ha „vigyáz”, **állandóan kontrollálja, mit eszik**. Megmarad tehát a diéta bűvkörében. **A diéta bűvkörében**.

Így folytonos rettegésben kell élnie. **Folytonos rettegésben kell élnie**. Bár lefogyott, továbbra is attól fél, hogy a leadott súly újra „visszakúszik”. Továbbra is **szenvédélybeteg marad**. Továbbra is **fél az ételtől**: „Vajon meg tudom-e állni a bulin, hogy nem eszem édességet?” „Vajon megengedhetem-e magamnak, hogy anyámnál a vasárnapi ebédhez kínált hasábburgonyából egyek egy kicsit?” *Ez a feszültség hozzáadódik a magával*

*szemben érzett bizalmatlansághoz. Az elhízás rossz szelleme mindig ott leselkedik valahol a közelben. Most, hogy karcsú lett, ugyan másképp néz ki, mint amikor kövér volt, de ez a karcsú személy ismeretlen számára. Nem tudja, bízhat-e benne. Nem tudja, meddig marad meg ilyennek. Így a **karcsúsága nem társul önbizalommal.***

Emellett az új, karcsúbb testtel *jóval kisebbnek* érzi magát a világban. (Egyébként is oly keveset nyomunk a latban mi, nők, és kicsi testtel ezt még jobban érezzük.) A testének szokatlanságához társul egy drasztikus én-képváltozás is. Sokan más stílusú ruhákat vásárolnak, feltűnőbbeket. Ugyanakkor *nincsenek felkészülve arra a reakcióra, amit kiváltanak: a férfiak újszerű érdeklődésére és a nők ellenséges pillantásaira.*

Hogy felkészítsük a nőket erre a kisebb testre, el kell fogadniuk önmagukat kövéren. **El kell fogadniuk önmagukat kövéren.** Paradoxonnak hangzik, de e nélkül az elfogadás nélkül *végleges fogyás* nem képzelhető el. *A hāj elfogadásával az annak tulajdonított erőt, megalapozottságot, szexuális védelmet stb. önmagának tulajdoníthatja. Így, ha lefogy, nem egy őt körülvevő védőréteget veszít el, hanem csak KISEBBRE ZSUGORODIK.*

Az önelfogadás nehéz feladatát a következőképpen közelítjük meg.

Egy földig érő tükörben nézegeti magát a túlsúlyos nő. Ha lehet, mindennap egypár percig otthon, egyedül. Ruhában vagy ruhátlanul, kinek hogy könnyebb. Megpróbálja *magát KRITIKA NÉLKÜL nézni.* Ez nehéz és ijesztő feladat a kényszeres evő számára, hiszen némelyek már évek óta nem nézték meg testüket. Fejüket elfordítják, ha a kirakatüvegben megpillantják magukat. Az önmaguk nézése, megérintése összetett érzéseket kavart fel, ellenállásba ütközik. Hiszen legtöbbjük részben azért hízott meg, mert úgy gondolta, így majd távol tartja a közeledni akarókat. Ily módon **érdekében áll az, hogy csúnyának lássa magát,** hiszen *csak így hiszi el, hogy a hāja megvédi.*

Mégis, az **önutálat,** amit a teste látványa kivált belőle, alig elviselhető érzés, és *a kényszeres evőt ismét csak kényszeres evésre készíteti.* Ebből az ördögi körből az egyedüli kilépés az lehet, ha megpróbálják **ELFOGADNI ÖNMAGUKAT.** *Megismerve a felrakódott hājnak tulajdonított funkciót,* a feladat könnyebbé válik. Hiszen rádöbbennek arra, hogy a *hájuk segítette őket nehéz helyzetekhez való alkalmazkodásban.*

Csoporttagjaimat arra biztatom, hogy ne akarjanak mások lenni (Sophia Lorenek, Raquel Welshek), hanem önmaguk. **Ne akarjunk mások lenni!**

Judit harminckét éves korában került a csoportba. Akkor már hatodik éve volt otthon gyese. Egyébként középiskolai tanár. Amellett hogy kövér volt, tartása is teljes önbizalomhiányt tükrözött. A teremben, ahol a foglalkozást tartottuk, földig érő tükör volt elhelyezve. Kézen fogva a tükörhöz vezettem.

- Szerinted mit fejezel ki a tartásoddal? – kérdeztem tőle.
- Azt, hogy egy nulla vagyok, egy senki – zokogta.

Jó ideje járt már a csoportba. Próbálgatta az önmaga elfogadását a tükör előtt. Egy nap sugárzó arccal lépett be. Mindenki felült, milyen szép.

- Mi történt veled? – kérdeztük.
- Ma, amikor a tükörbe néztem, azt gondoltam: ha más nem is, B. Judit lehetek. – És attól a naptól kezdve nagy változáson ment keresztül.

A kényszeres evőnek legalább három különböző méretű ruha lóg a szekrényében. **Három ruhaméret a szekrényben.** Egy, amit megtartott soványabb korában. „Ebbe kell majd visszafogynom” – kínozza magát nap nap után. Aztán egy közepes méret, ebből is kihízott már, és a mostani lepelszerű, jellegtelen ruhák. Ahányszor benéz a szekrénybe,

három önmaga néz szembe vele. Hogy ezt a *mindennapos önkínzást* elkerüljük (ami az önmagunk elfogadásának is útjában áll), azt javaslom a csoporttagoknak, hogy adják el vagy cserélik el azokat a ruhákat, amelyeket kihíztak.

A kényszeres evő számára szinte elgondolhatatlan az, hogy már most, kövéren kezdjen szépen, divatosan öltözni. **Divatosan öltözni.** A *jellegtelen ruhák*, amelyeket hord, azt mondják róla: „Most **nem szeretem magam**. Majd ha lefogytam, akkor fogok szépen öltözni.”

A kövérek tabui: a világos szín, a keresztben csíkos vagy mintás ruha, a szoknyába bedugott blúz is megtöretnek itt. Hiszen attól, hogy valaki berakja a blúzáat a szoknyába, nem fog kövérebbnek látszani. Így, majd ha kezd lefogyni az illető, nem lesz olyan nagy, látványos változás a másfajta ruhák viselése.

Rózsi száztizennyolc kiló volt, amikor a csoportba kezdett járni. Minden csoporttag a csodájára járt, olyan büszkén viselte a színes blúzekat, nadrágot, nagy feltűnő fülbevalókat.

A másik igen fontos felkészülés a karcsúságra a pózok, a viselkedés megváltoztatása. **Felkészülés a karcsúságra.** Sokan számolnak be arról, hogy lefogyva egészen másképpen mozognak, ülnek. Ha nem készülnek fel, oly módon kísérletezve, hogy elképzelik magukat soványan, és így mozognak, ez a változás is túl drámai lesz majd, és hozzájárulhat ahhoz, hogy megijedjenek mások reaklásától, és visszahízzanak.

Mint láthattuk, a kényszeres evő nők tudattalanul félnek karcsúak lenni. Úgy érzik, ha a külsejük alapján megfelelnek az elvárásoknak, akkor viselkedésükben sem lehet más választásuk, mint a *sztereotip női viselkedés*. Ezt a viselkedést túl korlátozónak, beszűkítőnek látják, elutasítják. Meglehetősen hosszú időbe telik, amíg felgöngyölítik a különböző okokat, amelyek egyik héten arra készítetik őket, hogy fogyjanak, a másik héten pedig, hogy hízzanak.

Hosszú időbe telik, míg felgöngyölítik az okokat. A legfontosabb kérdés, amelyre egyénileg felelnie kell minden kényszeres evőnek, az, hogy: „Milyen leszek, és ki leszek én, ha elérem azt a súlyt, amilyen súlyúnak lennem kellene?”

ORVOSI MEGKÖZELÍTÉSEK

Amikor egy túlsúlyos nő felkeresi körzeti orvosát, az fogyókúrát javasol. Az orvos számára ugyanis nyilvánvalónak tűnik, hogy ez a beteg túl sokat eszik, és ahhoz, hogy lefogyjon, kevesebbet kell ennie. **Túl sokat eszik.** Ez a gondolkodásmód az alapja minden fogyókúrának. Az orvosnak nincsen ideje elemezni, meg nem is nagyon érdekli őt, hogy a betege miért hízott meg eredetileg.

Semmilyen fogyókúra tanács nem segíthet egy elhízott nőnek abban, hogy végleg lefogyjon, ha *MEGHÍZÁSÁNAK IGAZI OKAI rejtve maradnak.* Az orvosok képzése manapság egyre inkább a legmagasabb tudományos és technikai megközelítésre összpontosít. Egyre komplikáltabb vizsgálati és kezelő eszközök használatára képezik őket és arra, hogy lépést tartsanak a legújabb tudományos kutatásokkal. Emellett azonban nem fejlesztik ki bennük az érzékenységet, amely szükséges lenne ahhoz, hogy észrevegyék: mi bántja a betegeiket. **Mi bántja a betegeiket.** Éppen ezért a hozzájuk forduló súlyproblémás nőket ingerülten vagy közömbösen fogadják.

Az orvosokra is hatással van az a kultúra által diktált szépségideál, amely a társadalom többi tagját is befolyásolja, így aztán még olyankor is megjegyzést tesznek betegük túlsúlyára, amikor az nincs is kapcsolatban a problémával, ami miatt a beteg felkereste őket.

A súlyproblémás nőt aztán egy újabb fogyókúra recepttel a kezében *visszaküldik otthonába és munkahelyére, ahol ismét szembekerül azokkal a problémákkal, amelyek miatt eredetileg meghízott.* A túlsúlyos nők azonban egyre inkább kezdenek rájönni arra, hogy a büntudat és a fogyókúra nem segít. **A büntudat és a fogyókúra nem segít.**

Joli harmincnégy éves statisztikus. Kiszámította, hogy harmincnégy éves koráig sikeresen lefogyókúrázott száz kilót. Amikor hozzám került, kilencven kiló volt. Egyesek kétségbeesésükben *élettani okokat keresnek* makacsul fennálló kövérségük magyarázatára. Arra gondolnak: „Ha valami szervi (hormonális) oka van a kövérségemnek, akkor semmit sem tehetek ellene. Akkor kövér maradok, de legalább a környezetem elfogadja, hogy nem én vagyok a hibás.”

A közelmúltban számos orvosi kutatás irányult az elhízás problematikájára. S bár közülük keveset használtak fel a mindennapi gyakorlatban, mégis minden alkalommal új reményt ébresztenek a túlsúlyos emberekben. Éppen ezért tartom szükségesnek, hogy itt röviden kitérjek rájuk.

Egyes mechanisztikus szemléletű kutatók az emberi testet részekből álló egésznek tekintik. Máj, vese, agy, vérerek, idegsejtek, támasztószövetek stb. Ez a megközelítés az elhízást biológiai jelenségnek fogja fel. A testben az egyes szervek között támasztószövetek vannak. Ez a szövet képes arra, hogy a szervezetbe bevitt és fel nem használt tápanyagot zsír formájában elraktározza. Ezt a szövetet zsírszövetnek hívják, és zsírsejtekből áll. A zsírsejtek elhelyezkedésének módja magára vonta a kutatóorvosok figyelmét.

A ZSÍRSEJT-ELMÉLET

1970-ben Hirsch és Knittle kidolgozott egy módszert a zsírsejtek számának és méretének a mérésére egy adott zsírszövetmintában. Azt feltételezték, hogy a gyermekkori kövérséggel együtt jár a szervezetben a zsírsejtek számának megnövekedése, s ezt nem lehet csökkenteni fogyókúrával a későbbi élet folyamán. Maguk a sejtek kisebbednek ugyan, ha az illető fogyókúrázik, de mintha várnának arra, hogy újra feltöltődjenek. **A zsírsejtek mintha várnának arra, hogy feltöltődjenek.**

Egy nagyon kövér ember a normálisnak megfelelő sejtszám ötszörösével is rendelkezhet. Ezzel próbálták magyarázni azt, hogy miért olyan nehéz a diéta segítségével csökkentett súlyt megtartani.

BIOKÉMIAI ELMÉLET

A sejtek működése a bennük lezajló KÉMIAI VÁLTOZÁSOKON ALAPUL. Minden kémiai reakció a testben – az étel energiává alakítása, a mozgásnál felhasznált energia és minden emberi aktivitás – az **enzimek** jelenlététől függ. Az enzimek olyan fehérjemolekulák, amelyek a testben végbemenő kémiai folyamatokban részt vesznek, de nem használódnak fel. Minden kémiai reakcióhoz kapcsolódik egy enzim. Baktériumokkal végzett kutatások kimutatták, hogy az enzimek a génekben tárolt információk alapján képződnek.

Ebből a nézőpontból természetesnek tűnik, hogy az elhízás öröklött tényezőkkel próbálják magyarázni. A kövér embereket úgy tekintik, mint akiknek valamelyest más génjeik vannak, mint a nem kövéreknek. A különböző gének azután különböző enzimeket hoznak létre. A kövér embert ennek az elméletnek az alapján olyan személynek tekintik, akinek kissé eltérő enzimjei másképpen reagálnak a zsírra, mint a sovány emberekéi.

INZULINELMÉLET

Amikor szénhidrát kerül a szervezetbe, a hasnyálmirigyben levő Langerhans-féle szigetek egy inzulin nevű hormont termelnek. Ez egy olyan fehérjeszerű, életfontosságú anyag, amely szükséges ahhoz, hogy a sejtek felvegyék és felhasználják a cukorra lebontott szénhidrátot mint energiaforrást. Ha felesleges cukor van a véráramban, azt átalakítják tárolt energiává, zsírszövétté, vagyis hájjá. Ha a szervezet nem termel elég inzulint, a cukor felgyűlik a vérben, és nem szolgáltat energiát, amely a szervezet folyamatait, illetőleg a növekedést szolgálja. Ez a cukorbetegség. A cukorbeteg emberek kétharmada kövér, és ez vezette a kutatókat arra a gondolatra, hogy összefüggést keressenek a két állapot között. **A cukorbeteg emberek kétharmada kövér.**

A hyperinzulinizmus elmélete feltételezi, hogy a szervezet túl sok inzulint termel, ami a hormon iránti érzékenység csökkenését vagy megszűnését okozza. Ezt az utóbbi gondolatot népszerűsítette dr. Atkins. Ő az inzulint hizlaló hormonnak nevezi, és feltételezi, hogy a felesleg ebből a hormomból a beteget arra készíti, hogy többet egyen, hogy fenntartsa az egyensúlyt. Dr. Atkins az inzulint alapvető fontosságú kapcsolatot tartja a túlsúly, az alacsony vércukor és a cukorbetegség között.

IDEGRENDSZERI ELMÉLET

Ez az elmélet a test szabályozó rendszeréből indul ki. Az agy egyik része, a hypothalamus feltételezetten a felelős az éhségállapot és annak kielégülése jelzéséért. Ha ezen a részen patkányoknál átvágják az összeköttetést, az evés folytatódik a telítődés után is. Ily módon elhízás következik be. Az alapgondolata az elméletnek tehát az, hogy a szervezet szabályozásában bekövetkezett hiba okozza a túlevést és az elhízást. **Szabályozási hiba.**

Ezeknek az elméleteknek az a gyenge pontjuk, hogy nem magyarázzák meg, vajon a kövér és nem kövér emberek között megfigyelt különbségek okozzák-e a kövérséget, vagy e különbségek éppen a kövérség miatt állnak fenn.

A leglényegesebb azonban az ezekből az elméletekből kiinduló következtetés: azt az ígéretet foglalja magában, hogy létezik olyan anyag, gyógyszer, amely segít eltávolítani vagy „leolvasztani” a felesleges hájat, vagy helyreállítja a szervezet hibás szabályozó rendszerét. Minthogy azonban mind ez ideig nem találtak ilyen gyógyszert, a következő módokon próbálták megoldani az elhízás problémáját.

GYÓGYSZERES KEZELÉS

Az egyik gyógyszeres megközelítése az elhízásnak a pajzsmirigy által termelt *tyroxin* hormon adagolása, amely felgyorsítja a szervezetben végbemenő anyagcsere-folyamatokat. A hormonnal való hosszú távú kezelés veszélyeket rejt magában, a szervezet hormontermelését megzavarhatja.

A másik gyógyszer az *étvágycsökkentő tabletták* különféle fajtái. Ennek a gyógyszernek az élénkítő hatása a feszültséget fokozza, több mellékhatása van, könnyen hozzá lehet szokni, és a későbbiek folyamán egyre nagyobb dózisa van szükség az étvágy elnyomására. **Egyre nagyobb dózisa van szükség.**

SEBÉSZI BEAVATKOZÁS

Még ijesztőbb az az eljárás, hogy a vékonybelet (ahol a felszívódás történik) megrövidítik. Általában másképpen nem gyógyítható gyulladások és daganatos megbetegedések esetén végzik ezt a műtétet. Az utóbbi húsz évben súlyos elhízásnál is alkalmazzák.

Pszichológiai mellékhatását többen tanulmányozták. Az egyik felmérés szerint a negyven vizsgált betegből harmincketten kifejezetten *krízisállapotba* kerültek a hirtelen nagy fogyás miatt. A tünetek: identitásvesztés és testvázlatzavarok voltak.

Egy másik sebészi beavatkozás: a zsírsejtek egy részének eltávolítása. Három kísérleti személynél szigorú fogyókúra után a „fölösleges” zsírsejteket eltávolították. Egy a három közül trombózt kapott, egy másik negyven kilót visszahízott három év alatt, és a harmadik szigorú fogyókúrát tart, és kimerítő tornagyakorlatokat végez, hogy fenntartsa a súlyát.

FOGYÓKÚRÁS DIÉTA

A kalóriaszegény diéta marad a leggyakrabban alkalmazott eljárás, amelyet az orvosok ajánlanak. Dietetikai szakemberek kísérleteznek a különféle tápanyagok hatásával a fogyásra, és eredményeiktől függően különböző megoldásokat ajánlanak. Összehasonlítva a gyógyszeres kezeléssel és a sebészi beavatkozással, a kalóriaszegény diéta meglehetősen ártalmatlannak tűnik, de rendszerint nem vezet tartós eredményre, mert ezek a megközelítések az emberi testet úgy tekintik, mint egy gépezetet. Az elhízást biológiai meghibásodásnak veszik, mint például az autónál a benzintúlfogyasztást. A kövérség és soványosság emberi jelentését és ezek társadalmi és pszichológiai összefüggéseit nem veszik figyelembe. Az elhízást okozó kényszeres evés gyökereit, amelyek részben pszichológiai, részben társadalmi jellegűek, kell előbb megérteni ahhoz, hogy hatásos, végleges megoldást találjunk. Ahol a problémát ilyen összefüggések okozzák, a fentebb leírt orvosi beavatkozások nem a megoldás, hanem a probléma részei. **Az orvosi beavatkozások nem a megoldás, hanem a probléma részei.**

AZ ÉHSÉGÉRZET A KÉNYSZERES EVŐ SZÁMÁRA

Azok a nők, akikkel eddig találkoztam, már *számtalan súlycsökkentő módszert kipróbáltak*: hipnózist, akupunktúrát, „űrhajósdietát”, étvágycsökkentő tablettákat és varázslatot. Mindezek a módszerek kívülről jövő megoldások: a táplálékbevitel korlátozásán alapulnak, és azon, hogy *bizonyos ételek tilosak*.

Két dologban azonban hasonlítanak egymásra ezek a módszerek. Egyrészt abban, hogy a segítségükkel elért súlyt csak nagyon kevesen (legfeljebb 5-10 százalék) tudják megtartani, másrészt abban, hogy ezek a megközelítések nem gyógyítják, hanem megerősítik az elhízás mögött rejlő kényszeres tevékenységet, tehát tüneti kezelésmódok. **Tüneti kezelésmódok.**

Egyetlen eddig ismert megközelítés sem tekinti fontos kérdésnek azt, hogy a kényszeres evő NEM AZ ÉHSÉGJELZÉSE ALAPJÁN eszik, és azt sem, hogy az elhízást a kényszeres evés okozza, amely SZENVEDÉLYBETEGSÉG, ugyanúgy, mint az alkoholizmus és a kábítószeresedés, és éppen ezért végleges fogyni csakis a szenvedélybetegség megszűnésével lehet elérni. A túlsúlyos emberek – a kényszeres evők – nem figyelnek az éhségjelző mechanizmusukra úgy, mint a normál evők, akik a gyomruk korgásának jelzésére kezdenek enni. **Nem figyelnek**

az éhségjelző mechanizmusra. A kényszeres evők jóformán soha nem éreznek fizikai éhséget (habár gyakran összetévesztik a „megkívántam” érzést azzal, hogy „éhes vagyok”). Az evés olyan sok mindent jelent a kényszeres evő számára, annyi érzelmi tényezővel terhelt, hogy a közvetlen reagálás a korgó gyomorra szokatlan. Ezt a problémát még megteteezi az a stigma, amelyet a kövér emberek éreznek az evéssel kapcsolatosan: „A kövérség rossz, nekem nem szabad élveznem az ételt, nem ehetem azt, amit akarok, és folyton fogyókúráznom kell.”

A kényszeres evők az ételeket „tilos” és „megengedett”, „hizlaló” és „nem hizlaló” ételekre osztják fel. *Minden fogyókúra azon az elven alapul, hogy az étel veszélyes.* Ily módon a kényszeres evő vagy koplal, vagy habzsol. **Vagy koplal, vagy habzsol.** A normál evőknél működő és *a velünk született éhségjelzés eltorzul.* Az étvágy, az éhségjelzés eltorzulása összezavarja a kényszeres evőt, és a különböző súlycsökkentő módszerek infantilizálják. Meggyőzik arról, hogy *nem képes a saját evését kontrollálni.* Aki valaha is fogyókúrázott, tudja, hogy **egy fogyókúra milyen MEREV.** Ezek a fogyókúrák érzelmi „kényszerzubzonyok” a kényszeres evő számára. *Mindaz a kényszeresség, ami addig az evésben nyilvánult meg, most a diéta megtartására összpontosul.* „Kövesd a szabályokat, amelyeket a szakértők írnak elő, és tedd azt, amit a nők olyan jól tudnak: tagadj meg magadtól minden jót!” Még az úgynevezett „liberális fogyókúrák” is azon alapulnak, hogy elidegenítik a résztvevőt a testétől, és beleszólnak az életébe. „Egyél naponta három főtt tojást! Csak almát egyél két napig! Igyál sok ásványvizet! Egyél sok fehérjét! Reggelizz jól, és ne vacsorázz!” stb. De soha-soha nem: „Érezd jól magad! Engedd el magad! Légy szabad!” Soha: „Találd meg azt, hogy mit szeretnél enni, inni, tenni!”

A kényszeres evőnek éppen ezért olyan az étel, mint a kábítószeresnek az LSD. **Szenvedélybetegség.** *Rengeteg energiát használ fel arra, hogy megpróbálja legyőzni a kísértést, arra, hogy ne egye a „tiltott” ételeket.* De amíg a kábítószeres vagy az alkoholista egy időre megnyugszik, ha elfogyasztja a szükséges adagot, addig *a kényszeres evő folyamatosan küzd az étel csábítása ellen még akkor is, amikor eszik.*

Érdekes megfigyelni egy egyedül élő kényszeres evő konyháját. Valószínű, hogy csak bizonyos ételeket találunk ott. A joghurtot, a száraz túrót, a sovány sajtot, az Abonettet.

Száraz túró, sovány sajt.

Bea egy álló éven keresztül csakis száraz tehéntúrót evett és vizet ivott. Álmában egy nagy túrótömb közepén ült, és orrán, száján, fülén keresztül hatolt belé a túró – és mégsem fogyott.

A kényszeres evőt arra ösztökélik, hogy a saját külön „börtönét” kialakítsa. Ez az álláspont a legtöbb ételt ellenségnek tekinti, amely egy rövid időre valamiféle megnyugvást is jelenthet, de csak nagyon rövid időre, mert utána következik a **rettenetes büntudat, önutálat.** A többi szenvedélybeteggel ellentétben, a kényszeres evő talál valamiféle *átmeneti feszültségoldást* abban, ha nem eszik. Nem enni – azt jelenti, hogy ő most jó, és rögtön elővarázsol a képzeletében egy hön óhajtott képet a fogyásról. A köztudat a kövér embert mohónak képzei, pedig a kényszeres evő éppenséggel fél az ételtől, attól, amit az étel vele tehet. Ily módon a koplalás egy rövid időre felmenti őt a felelősség alól. Az étel kábítószer, az étel varázslatos, veszélyes, életben tartó, fojtogató, és csak ritkán tekinti a kényszeres evő annak, ami: az élet fontos, élvezetes részének. **Az étel kábítószer.** Éppen az ételtől való félelem az, ahonnan a kényszeres evő hatalmas „étvágya” származik.

Egy kényszeres evő alkalmanként *hihetetlen nagy mennyiségű ételt képes elfogyasztani.* Gyakran *NEM IS ÍZLELI* a három tábla csokoládét, a tíz sárgarépat, a három doboz sós mogyorót és a fagyos pizzát, amit egy ültő helyében elfogyaszt. Az ételt lopva, büntudattal eszi, és az élvezet minimális. A KIELÉGÍTHETETLENSÉG érzése viszont nagyon erős.

Büntudat, kielégítetlenség. *Az ételt gyorsan kell enni, le kell győzni, hogy többé ne*

legyen veszélyes. Ha minden létezőt befalt, a veszély elmúlt, és a kényszeres evő ott áll a jól ismert rossz érzéssel, amely a habzsolást követi.

Egy normál evő számára meglepő lehet mennyire ***nem veszi figyelembe a kényszeres evő az éhség és a telítettség érzését.*** Legalább ennyire érthetetlen a kényszeres evő számára, hogy vannak, akik a saját gyomruk jelzésére hagyatkoznak, hogy mikor, mennyit egyenek. A kényszeres evő gondolatvilágában *az ételnek annyi más jelentése van, hogy számára az étel elvesztette már az eredeti, biológiai funkcióját.* Angliában láttam egy kényszeres evők által készített filmet. Az volt a címe: Benézek a frizsiderbe érzelmekért. **Benézek a frizsiderbe érzelmekért.**

Amíg a kényszeres evő megveti, nem szereti a testét, elidegeníti magát a testéből jövő jelzésektől is. Nehéz azután ezt az elidegenített testet komolyan venni. Mintha ellenség kommandírozna. Nem tudjuk pontosan, mikorra tehető az éhségjelzés eltorzulása, lehetséges, hogy egész korai életszakaszra. **Az éhségjelzés eltorzulása.** Az azonban jól ismert tény, hogy nagyon sok fiatal lány a kamaszkorban kezdi el manipulálni ezt a jelzést, annak érdekében, hogy a testének változásait valamennyire kézben tartsa. Az éhségjelzés felismerése és kielégítése eredetileg egy önreguláló mechanizmus. Hogy megértsük, hogyan működik egy reflexmechanizmus, nézzük meg például a tüsszentést! Ezt az ornyáلكahártya irritálása előzi meg. Erre az ingerre jóformán automatikus válasz a tüsszentés. Nem hallottam még olyan emberről, akinek problémája lett volna azzal, hogy megpróbálja visszatartani a tüsszentést. Egy másik példa, amely már kevésbé automatikus: a vizeletürítés. Legtöbbször a bizonyossággal élünk, hogy tudjuk, hogyan reagálunk a hólyagunk telítettségére. A vizelet ürítésével.

Ezek az előbb említett fizikai tevékenységek önregulációsak, és olyan módon működnek, hogy felismerjük a testünkben lévő jelzéseket, és ezekre megfelelő módon reagálunk. **Önreguláló mechanizmusok.** Ugyanez igaz az éhség mechanizmusára is. A kisgyermeknek megvan az a képessége, hogy harmonikus kapcsolatot alakítson ki a teste különböző szükségleteivel. Felismeri az éhséget, és megelégedett, amikor ezt a szükségletét kielégítik. Amikor a kisbaba sír az éhségtől, akkor megetetjük, amikor azért sír, mert szüksége van gyöngédségre, akkor dajkáljuk. Ha ezeket a szükségleteket megfelelően elégíti ki a környezet, akkor a kisgyermek megtanulja, hogy *megbízson a test jelzéseiben.* És felnőttként majd megfelelően felismeri, és ki is tudja elégíteni ezeket a szükségleteket.

Sok nő, akinek kényszeres evési problémája van, nem biztos abba, hogy *fel tudja-e ismerni* az éhségjelzést, hogy azután majd kielégítse. Visszatekintve a múltba, feltételezhető, hogy *ezeknek a nőknek a korai éhségjelzéseit félreértelmezte a környezetük.* Nemritkán meglehetősen zavaros tapasztalható a fizikai érzések értelmezésével kapcsolatosan. Például, ha valahányszor a kisbaba sír, mindig enni adnak neki, akkor az étel a vigasztalás, a megnyugtató szerepét veszi fel. **Az étel a vigasztalás szerepét veszi fel.** *Ha a gyermeknek minden szükségletére étellel válaszolnak, ez elősegíti azt, hogy elidegenedjen a testétől és annak fizikai szükségleteitől.* Valószínűleg ez az alapja a testből való későbbi elidegenedésnek. Ez a bizonytalanság azután könnyen manipulálható a későbbiekben, amikor a társadalom, a divat azt diktálja, hogy egy bizonyos külsőt öltözzön, egy bizonyos módon egyen. **KÜLSŐ JELZÉSEK** azután fontos forrásokká válnak, amelyekre támaszkodni lehet **önbizalom, magabiztosság híján.** Egyes kényszeres evők beszámolnak olyan érzésekről, amelyek alátámasztják az előbbi feltételezést.

Jane például az angol csoportomból beszámolt arról, hogy néha olyan érzése van, mintha keresnie kellene valamit, ami hiányzik az életéből. Amikor a frizsiderhez megy, pontosan tudja, hogy nem étel az, amit keres, de miután **nem érti az érzést,** végül is *eszik valamit.* Az a furcsa érzés, hogy keresnie kell valamit (később rájöttünk), egy általános NYUGTALANSÁG, BIZONYTALANSÁG amiatt, hogy **képes lesz-e saját szükségleteit kielégíteni.** Az

anyák, akik félreértik gyermekeik jelzéseit, szintén hasonló helyzetben voltak kicsi korukban: őket is félreértették. Mint ahogy Ranschburg Jenő mondja: „az áldozatok áldozatai vagyunk”.

„Az áldozatok áldozatai vagyunk.”

Hogy miért így reagálnak az anyák, az abból az ellentmondásos helyzetükből eredhet, hogy egyrészt még mindig őket tartják az egyetlen személynek, aki a gyereke szükségleteit megfelelően ki tudja elégíteni, másrészt viszont a fiatal anya tudatát tanácsaikkal bombázzák a különböző *szakemberek*, akik egymásnak ellentmondóan látják a dolgokat. Így aztán nem csoda, hogy *az anya összezavarodik*, nem bízik többé önmagában, nem hiszi el, hogy gyereke jelzéseire jól reagál. Tehát biztos, ami biztos, az etetés nem árthat. Az ily módon eltorzított éhségzignál a későbbiekben nem lesz majd a kényszeres evő támpontja az evéssel kapcsolatosan. **Eltorzított éhségzignál.** A saját evését *nem* egy önreguláló rendszernek tekinti majd, *hanem* kívülről jövő erő hatásának, amely csábít, jutalmaz és becsap. Amikor pedig már meghízott, bizonyára egy olyan magatartást vesz fel, amely azt mondja: „nekem nincs jogom enni, mert kövér vagyok”. Ezért az *evést szégyellni való*nak tartja majd, gyorsan és lapátolva fogja elvégezni. A kényszeres evők így írják le ezt az élményt:

1. Ebédidőben **sohasem vagyok éhes**, de *szeretem, ha együtt eszünk*, mert akkor az az érzésem, hogy mi egy boldog család vagyunk.
2. *Muszáj valamit a számba tenni*, bár **nem érzek éhséget** a gyomromban.
3. Most ugyan **nem vagyok éhes**, de lehet, hogy később, az értekezlet alatt éhes leszek, és akkor majd *nem lesz alkalmam*. Eszem valamit.
4. Szörnyű napom volt. Azt hiszem, *megvigasztalom magam* valami jó falattal.
5. Finomat enni: ez az *egyetlen örömöm*.
6. Nagyon *ideges vagyok*, kell, hogy tömjek valamit a számba.
7. Gyerünk, együnk valami finomat, ilyen jó munka után *megérdemlem*.
8. *Semmihez sincs kedvem*. Csinálok magamnak egy szendvicset.

A FOGYÓKÚRÁZÁS alkalmával *sem az éhségjelzés hatására eszik a kényszeres evő, hanem külső szabályok alapján.*

A kényszeres evő MEGVETI ÖNMAGÁT az étellel kapcsolatos viselkedéséért, és időnként elhatározza, hogy önkéntes ételmegvonással fog BÜNHÖDNI. Így a kényszeres evő nagyon ritkán enged meg magának, hogy nyugodtan, élvezettel egyen, és azt fogyassza, amit kíván. Vadul habzsolva megeszik mindent, amit talál az egyik nap, tudva, hogy a másik nap már nem ehet, hiszen fogyókúrán lesz. A habzsolásnak-fogyókúrázásnak ezt az ördögi körét úgy törheti meg a kényszeres evő, ha megpróbálja magát normális személynek látni. Ez azt jelenti, hogy igyekszik felismerni az éhségjelzést, megtanul különbséget tenni a „fizikai” és a „pszichikai” éhség között, csak a fizikai éhségjelzés hatására eszik, és mindig azt, amit ez a pillanatnyi éhségérzés diktál (legyen az lángos, csokoládé vagy sajt). **„Fizikai” éhség és „pszichikai” éhség.**

Ha megfigyeljük azokat, akiknek nincs eltorzulva az evési viselkedésük, láthatjuk, milyen **sokféle ételt esznek**. Kísérletet végeztek gyerekekkel, akiket normál evőnek tartottak. A gyerekek egy hétig együtt voltak egy táborban, és szabadon választhattak különféle ételekből. Eleinte a jutalom jellegű ételeket keresték, majd később választottak másfajta ételeket is, végül egy egészséges, változatos étrend alakult ki.

Újra megtanulni, hogy az ember éhségjelzés alapján egyen, s **azt és annyit**, amit és amennyit **a test kíván**, nem könnyű feladat. **Az ember éhségjelzés alapján egyen!** Az illető eleinte nem bízik magában, pánikba esik. Úgy érzi, akkorára felhízik, mint egy ház. Ebben az érzésében környezete és a szakemberek is megerősítik. Rászólnak otthon, a munkahelyen: „Neked nem szabad csokoládét enned!” „Biztos, hogy éhes vagy?”

Kivárni az éhséget eleinte *ijesztő érzés* is lehet a kényszeres evő számára. Ilyen gondolatok kísérik ezt az érzést: „Ha nem tömöm a fejem, vagy nem koplalok, akkor mit

csináljak?” „Hogyan fogom tudni, mennyit egyek?” „Lehet, hogy majd soha többé nem akarom abbahagyni?”

A másik meglehetősen *ijesztő élmény* a nők számára, amikor kezdik megtanulni, hogy kielégítsék saját szükségleteiket: **felfigyelnek egyéb szükségleteikre is**, amelyekre eddig nem figyeltek. Elkezdik megkérdőjelezni helyzetüket a család többi tagjával összehasonlítva. „Ha komolyan veszed a szükségleteidet, és megpróbálsz kielégíteni azokat, ez esetleg összeütközik azzal az elvárással, hogy a nőnek elsősorban mások (a család többi tagja) igényeit kell kielégítenie.” Azonkívül a kényszeres evő *úgy képzei, ha lefogy, akkor viselkedésében is meg kell felelnie* a tökéletes nő, feleség, anya elvárásnak. Ideális külsejű nőnek lenni, és ugyanakkor határozott, önálló, autonóm személyiségnek is, ez nem könnyű feladat.

A csoportokban mi sokat dolgozunk ennek az elérésén. Ugyanakkor technikailag is megközelítjük a problémát. Megtanuljuk együtt az éhségjelzés felismerését, és az étel újfajta megközelítését is. **Megtanuljuk az éhségjelzés felismerését.** Hogy a fizikai éhséget megtanulja felismerni, arra kérjük a kényszeres evőt, hogy próbáljon felkelés után egypár órát

Időpont	Mit ettem?	Éhes voltam-e fizikailag?	Érzelmek evés előtt	Érzelmek evés után
...	...	Nem	Vágy a finom étel után.	További vágy a teljes jóllakásra, ideges vagyok, elmegyek bevásárolni, hogy elfelejtsem, hogy még enni szeretnék.
...	...	Nem	Vágy arra, hogy teletömjem magam. Bekapcsol a nem szabad, elhatározom, hogy a fizikai jóllakásnál abbahagyom az evést.	Bűntudat: miért kellett már megint torkig ennem magam? Félelem: mi lesz, ha nem tudom kivámi az újabb éhséget?
...	...	Nem	Vágy az édes íz után, jégkrémre, pudingra gondolok, de lemondok róluk, hiszen nem is vagyok éhes.	Minek kellett ezt most megennem?
...	...	Nem	Félelem attól, hogy túl sokat eszem.	Már megint túlettem magam!
...	...	Nem	Minek kellett sütnöm azt a pogácsát? Jobb lenne most lekváros kenyeret enni, de ha abból ennék jó sokat, megnézhetném magam! Bűntudat, amiért nem oldom fel a tilalmat.	Rosszullet, bűntudat, túltelítettség, félelem a hízástól. Bűntudat.
...	...	Nem	Utálom a húslévest, de valamit azért muszáj ennem a családi ebédből, tegnap sem ebédeltam már.	
...	...	Nem	Kívánom is a barackot, meg nem is, de megeszem, mert nem hiszlek.	
...	...	Nem	Végre ehetek pudingot, milyen jó, hogy csak egy jut nekem!	
...	...	Nem	Ilyen későn már nem lenne szabad ennem, de hiszen éhes vagyok.	Ez jólesett, de reggelre háj formájában fog visszaköszönni nekem.

nem enni, egészen addig, amíg *valamiféle éhséget nem érez* a testében. Van, aki a gyomrában érzi, de van, aki a mellkasban vagy a torokban. Megfigyeli, milyen érzés ez számára: ijesztő vagy megnyugtató, esetleg olyan emlékeket ébreszt a korgó gyomor, amelyek fájdalmasak, és megértésükért dolgozni kell a csoportban.

Mimi például, amikor megengedte magának, hogy érezze az éhségjelzést, több más, addig elnyomott érzést is átélt. Szexuális vágyat is például. Ezek az érzések zavarba ejtették, hiszen őt arra tanították, hogy a szex bűnös dolog. Egy másik nő, Márta, a gyerekkorára emlékezett, amikor nem volt elég élelmük.

Ezután az következik, hogy megfigyeljük azokat az evési szokásokat, amelyek az évek során kialakultak. Fel kell figyelni azokra a helyzetekre, amelyek leginkább magukban rejtik azt a veszélyt az illető kényszeres evő számára, hogy túleszi magát. Megpróbáljuk az okot, az érzelmeket felfedezni, amelyek olyankor késztetik evésre a kényszeres evőt, amikor fizikailag nem éhes. **Miért eszik, ha nem éhes?** Ezeknek a megfigyelésére a következő táblázat szolgál. (Ezt a kényszeres evő saját füzetébe jegyzi fel, amelyet mindig magával hord).

Az előző példa kivonat egy kényszeres evő naplójából. Körülbelül két hónapja járt a csoportba, amikor fenti megfigyeléseit feljegyezte. A napló *a kényszeres evő jellegzetes félelmeit és büntudatát* mutatja. Kételyeit: vajon képes lesz-e arra, hogy megálljon, amikor telítődött. A későbbiek folyamán a büntudat egyre ritkábban jelentkezik majd, és lassan megtanulja, hogyan tegyen különbséget a fizikai és a pszichikai éhség között. **Megtanul különbséget tenni a fizikai és pszichikai éhség között.** Ez egyénenként különböző időt vesz igénybe. Amikor már megtanulta, hogy *megvárja a fizikai éhség jelentkezését*, az még nem jelenti azt, hogy mindig csak ennek jelzésére fog enni. Időnként továbbra is eszik majd olyankor is, amikor fizikailag nem éhes, de akkor már ez a viselkedése TUDATOSSÁ válik. Az érzelmek rovatba később már olyan megjegyzések kerülnek, amelyek nem az evéssel kapcsolatosak. *Az étellel és az evéssel való kényszeres elfoglaltság ugyanis olyan érzelmekről, gondolatokról tereli el a kényszeres evő figyelmét, amelyeket túl veszélyesnek vagy fájdalmasnak tart.* Éppen ez a kényszeres evés egyik funkciója.

Egy másik példa.

Érzelmek evés előtt:

„Most, hogy már többé-kevésbé visszaállt a lelki egyensúlyom, és nem gyötöröm a testem sem fizikailag, az emésztésem majdnem tökéletes. Szinte élvezet megfigyelni, mint szakad le rólam a kínos teher, hogy mindig erőszakot kelljen alkalmaznom magamon. **Leszakad rólam a kínos teher.** A biológiai lényem kezd békésen együtt élni a szellemivel. Csak az a szörnyű, hogy néha hintázom a pokol és a menny között. Most tudok először befelé figyelni. Most mintha tudnék kicsit szelektálni, hogy mi a fontos az életemben, és mi nem. Talán egyszer sikerül elkapnom a <fonal> végét. De mikor? És az a legnagyobb baj, hogy ha néha sikerül is, oly könnyen kicsúszik a kezemből Jó lenne biztosan, két lábon állni az életben.

Pali mindent vállal, csak minket nem. Inkább hülyére dolgozza magát, csak velünk nincs soha. Persze, a mi érdekünkben dolgozik, mégis ellenünk.

Annyira megváltoztam, hogy magam is megijedtem tőle. Régi lényemmel tisztelem és csodálom az újat.

Úgy érzem magam, mintha hosszú vajúdás után végre megszülettem volna a várva várt gyermekemet, s szülés után boldog és ijedt is lennék egyszerre. Hisz az újszülött nemcsak örömmel, de iszonyú felelősséggel is jár, s annyi várt és ijesztő titkot is rejt.

Nekem partneremmé kell tennem a férjem, nem ellenségemmé. Csak egy kis távolságra van szükség, nem pedig elutasításra. Én ehhez az emberhez ragaszkodom, szeretem őt, csak le kell róla választanom magam. Ez a műtét neki éppúgy fáj, mint nekem.

Már nem olyan fontos, hogy *mások hogyan ítélnék meg*. Most, hogy jobban bízom önmagamban, sokkal fontosabb a belső ítéletem.

A szörnyű az egészben az, hogy az én Palikám ezt úgy fogja föl, mintha ellene történne. Miért szörnyű neki az, ami nekem jó?!” (Idézet egy „haladó” csoporttag naplójából.)

*

Nagyon fontos lépés az, amikor a kényszeres evő abbahagyja az önmaga feletti ítélkezést. **A szabályok** (kalória, tiltott ételek) **szerinti evésről nem könnyű lemondani**. Az sem könnyű feladat, hogy *kikapcsolja a környezetéből jövő, evésével kapcsolatos kritikákat*.

Ezek után arra koncentrálnunk, hogy a kényszeres evő abba tudja hagyni az evést telítődéskor. A többéves kényszeres evés után ez, bizony, nem könnyű dolog. Hiszen megszokta már, hogy csak akkor hagyja abba az evést, amikor már nem fér több a gyomrába, pukkadásig teleette magát. Nagyon fontos, hogy az éhségérzet jelentkezésekor pontosan azt egye, amit akkor kíván. **Pontosan azt egye, amit kíván!** Mert ha mást eszik, akkor nem fog kielégülést érezni, amely hozzásegíti ahhoz, hogy az evést abba tudja hagyni. LASSAN és ÉLVEZETTEL enni, ez is egy *új élmény* a kényszeres evő számára. Megrágni, élvezni minden falatot.

Esetenként nem egyszerű feladat rájönnie a kényszeres evőnek arra, hogy **mit akar enni**. Ez két dolgot jelenthet: éhes, de nem tud rájönni, mit kellene ennie. A másik az, hogy talán túl hosszú ideig várt, és a gyomra összevissza ugrál. Elképzelhető, hogy nem ételre éhes, hanem egy kézfogásra, arra, hogy jól kisírja magát, vagy hogy fürödjön egyet. **Talán nem ételre éhes, hanem egy kézfogásra**. Ha nem étel az, amit kíván, az evés nem fogja ezt a szükségletet megszüntetni. Meg kell próbálni az igazi vágyat kielégíteni.

Egy-két jó ötlet arra, hogyan kíséreljük meg az étellel kapcsolatos megszokott viselkedésünket megváltoztatni: *próbáljunk egypár falatot otthagyni a tányéron*. A kényszeres evő automatikusan megeszik mindent, ami a tányérján van. Ha otthagy egy-két falatot, ezzel bizonyítja magának, hogy ő uralkodik az ételen. Ő határozza meg, mennyit eszik.

Próbáljuk meg a frizsidert megtölteni kedvenc – eddig tiltott – ételeinkkel. Olyan sokat vegyünk belőlük, hogy elképzelhetetlen legyen, hogy azt mind megegyük. Aki körül van véve ezekkel az ételekkel, és nem eszi meg mindet, az egyre magabiztosabb lesz az evés terén.

Fontos, hogy a kényszeres evő, aki le akar szokni erről a szenvedélyéről ne felejtse el: az elsődleges cél nem a fogyás, hanem az, hogy a kényszeres evésről mint szenvedélybetegségről sikerüljön leszoknia, és a fogyás akkor majd mindenképpen bekövetkezik. **Az elsődleges cél nem a fogyás**. Ha a kényszeres evő továbbra is a hízás-fogyás gondolatával foglalkozik, ez megakadályozza abban, hogy igazán megértse, mi rejlik a kényszeres evés mögött. Éppen ezért **a mérleg használatát is jobb mellőzni**. A napi mérlegre állás vagy a fogyókúrázás is ugyanolyan kényszeres tevékenység, mint a kényszeres evés, és arra figyelmezteti nap mint nap a kényszeres evőt, hogy nem bízhat meg önmagában. Szüksége van egy külső ítélőbíróra. Ha megismeri a testét, úgyis észreveszi majd a változást mérleg nélkül is.

Hogy megértsük, mit jelent az étel a kényszeres evő számára, a következő fantáziagyakorlatot ajánlanám elvégezni. Lassan, tagoltan olvassuk:

„Hunyd be a szemed! Helyezkedj el kényelmesen!... Most szeretném, ha képzeletben kimennél otthon a konyhába. Nézz körül! Nézz bele a frizsiderbe is!... Milyen ételeket látsz ott? Milyen érzés számodra az, hogy a kedvenc ételeid közül

ilyen kevés található otthon?... Mit mond ez a konyha arról, hogy te milyen nő vagy?... Most menj el a kedvenc ABC-dbe! Szeretném, ha elképzelnéd, hogy ez alkalommal a pénz nem számít... **Ez alkalommal a pénz nem számít.** Fogjál meg egy gurulós kocsit, és lassan töltsd meg a kedvenc ételeiddel! Arra figyelj, hogy ne spórolj, ne gondold arra, hogy melyik étel a hizlaló!... Járd végig a különböző részlegeket!... A pékáruk közül mit választasz? Húsféléket... sajtot... konzerveket... halfélét, zöldséget, gyümölcsöt... édességet... sósogyorót... Tegyél hozzá innivalót is! Amit csak szeretsz... Üdítőket, esetleg bort, pezsgőt. Nem kell sietned, nyugodtan válassz!...

Most sétálj oda egy taxihoz, és menj haza a kiválasztott ételekkel, italokkal! Ez alkalommal nincs senki sem otthon. Egyedül lehetsz a kedvenc ételeiddel egész délután... Vidd be a konyhába a kiválasztott ételeket, italokat, és még egyszer nézd meg őket, és örülj nekik!... Hogyan érzed magad most, hogy ez a sok finom étel körülvesz? Nyomasztónak, veszélyesnek érzed?... Vagy örömtelinek?... Biztonságban érzed magad, vagy szorongsz tőlük?... Csak maradj az étellel, engeddel magad, és gondold bele, ez az étel itt csakis a tiéd... Próbáld meg jól érezni magad arra a gondolatra, hogy soha többé nem fogod az örömteli élményeket, a jó ételt megvonni magadtól...

És most szeretném, ha elmennél a közeli postáladához egy levelet bedobni... Milyen érzés ezeket az ételeket itt hagyni? Finom, meleg érzés az, hogy majd ha visszajössz, még mindig itt fog rád várni ez a sok finomság?... Vagy örülsz, hogy elmehetsz, mert féltél, hogy képes lesz el ezt a rengeteg ételt mind befalni?... Most már feladtad a levelet, és hazamész... Milyen érzés újra itt lenni a sok finom falat között?... Ha ijesztőnek érzed, tudsz-e valamit találni a konyhában, ami megnyugtató?... Most nézz körül, és lassan kezdj el enni, ha éhes vagy!... Most kezded érezni a telítettséget, a kielégülést... próbáld abbahagyni az evést, és ha készen vagy, nyisd ki a szemed!”

Erre a fantáziagyakorlatra sokféle lehet a válasz, de biztosak lehetünk benne, hogy mindenképpen drámai lesz a hatás. Kezdve az óriási megkönnyebbüléstől, egészen a rémületig.

Patrícia nagyon kövér, ötvenéves gépíró, képzeletben egy hatalmas szelet bifszteket választott. Odatette sülni, bement közben a szobába, és amikor vissza akart térni, egy rácsot talált a konyha ajtaján, és nem tudott visszamenni. Még képzeletben sem engedte meg magának, hogy kedvenc ételét megegye.

Ez a fantáziagyakorlat rávilágít azokra a mélyen gyökerező félelmekre, amelyeket a kényszeres evő magában táplál az étellel kapcsolatosan. Ily módon ez jó lehetőség arra, hogy megbeszéljük ezeket a félelmeket, és azt, hogy a kényszeres evők mennyire **megtagadják maguktól az étel élvezetét**, és mennyire „**ellenségnek**” tekintik azt. E mögött a viselkedés mögött az a gondolat rejlik, amit minden kényszeres evőben megerősítenek nap nap után: nevezetesen az, hogy ha valaki túlsúlyos, akkor nincs joga arra, hogy örömet találjon az evésben. **Nincs joga örömet találni az evésben.** Az az újfajta megközelítés, amellyel én is találkoztam, ennek éppen az ellenkezőjét állítja: a *kényszeres evő* éppen **azért eszik jóval többet, mint amennyire szüksége lenne, mert mindig azzal a tudattal eszik, hogy neki ezt nem lenne szabad**, és holnapról majd új fogyókúrát kezd, de ma még gyorsan megeszi azt, ami a keze ügyébe kerül.

Ez a **habzsolás** azonban **lopva és gyorsan** történik, **élvezet nélkül**. Sem a kaotikus evés, sem pedig a kívülről kontrollált diéta nem tartalmazza az étel pozitív megközelítését, hanem egy kétségbeesett küzdelem az étellel. **Kétségbeesett küzdelem az étellel.** Az ételnek ez a megközelítése a kiváltója a kényszeres evésnek. A mi megközelítésünk célja az,

hogy újraértékeljük a kényszeres evő kapcsolatát az étellel: mind az étel funkcióját, mind pedig a kényszeres evő jogát arra, hogy élvezhesse azt. A csoportfoglalkozásokon éppen ezért a két fő téma: a kövérséggel-soványsággal kapcsolatos fantáziák és az étel új megközelítése.

Az alábbi kis ábra megmutatja, hogy miként mozog a kényszeres evő a teste el nem fogadása, a fogyókúra és a habzsolás ÖRDÖGI KÖRÉBEN.

Rettenetesen érzi magát a teste miatt ⇒ Úgy gondolja, hogy túl kövér ⇒ Abba kell hagynia ezt a sok evést ⇒ Habzsolás vagy Fogyókúra ⇒ A fogyókúra megszakítása ⇒ Nyomorultul érzi magát ⇒ Habzsolás vagy Rettenetesen érzi magát a teste miatt ⇒ Úgy gondolja...

Ezt az ördögi kört feltétlenül meg kell törni ahhoz, hogy a kényszeres evés megszüntetése felé az első lépést megtegyük. Az egyetlen pont, ahol ezt a kört meg lehet törni, az az önutálat megszüntetése, ÖNMAGUNK ELFOGADÁSA.

AZ ÉREM MÁSİK OLDALA: ANOREXIA NERVOSA - ÖNÉHEZTETÉS

Az anorexia – a **vészes lesoványodás** – látszatra teljesen más probléma, mint a kényszeres evés. Ha azonban közelebbről megvizsgáljuk a jelenséget, kiderül, hogy ez nem más, mint *ugyanazokra a társadalmi hatásokra való ellentétes válasz*, és a látszatra ellentétes válasz mögött is sok a hasonló elem. Ha össze akarjuk hasonlítani az anorexiás nőket a kényszeres evőkkel és a normál evőkkel, ezt egy grafikonon ábrázolhatjuk. A koordináta vízszintes tengelyének közepe táján levők a normál evők, a bal oldalon az anorexiások, a jobb oldalon a kényszeres evők foglalnak helyet.

Nézzük meg, mik azok a **társadalmi hatások**, amelyek valamennyi patriarchális társadalomban élő nőre hatnak, és amelyekre bizonyos csoportok egyfajta eltúlzott módon reagálnak. Azt már láttuk, hogy az evés, az etetés minden nő életében aránytalanul nagy helyet foglal el. **Az evés, az etetés a nő életében nagy helyet foglal el.** A külsőnek nagy fontosságot tulajdonító önfigyelgetés minden nő viselkedésében kisebb-nagyobb mértékben megtalálható. A társadalom a nőktől elvárja – sokkal inkább, mint a férfiaktól -, hogy **jó külsővel, kellemes modorral rendelkezzenek**. Mind a kényszeres evésnél, mind pedig az anorexiánál a konfliktus a gondozás, gondoskodás, etetés, szeretet **adása-kapása körüli konfliktus**. Ez a konfliktus valamilyen mértékben minden nő konfliktusa.

A lányokat úgy nevelik, hogy sokkal kevésbé megengedett náluk az agresszivitás, lázadás, mint a velük egyidős fiúknál. A lányoknál a passzív, beilleszkedő viselkedést dicsérik, díjazták. Nem tanítják meg őket döntések hozatalára. Gyakran a család – az apa, később a férj – **dönt helyettük**. Ily módon a lányok leg többje elfogadja a család róla alkotott képét, és a családjá, tanárai világképét. Épp ezért nem alakul ki bennük egy határozott énkép: kicsoda is vagyok én? **A lányokban nem alakul ki határozott énkép.** A kényszeres

evő és az anorexiás konfliktusa ezeket a problémákat hangsúlyozza. Ezek az identitás körüli problémák.

A legtöbb nő, akivel foglalkoztam, úgy határozta meg önmagát, hogy szülei gyermeke, férje felesége, gyermekei édesanyja. A családtól függetlenül határozott énkép nem alakult ki náluk.

A lányokat nem készítik fel arra, hogy sikeres karrier-személyiséggé váljanak, és így, bár elvárják tőlük a jó teljesítményt az iskolában, mégis, felnőtté válva, *félnek a sikertől*. Miután azt várják tőlünk, hogy elsősorban a külsőnkkel törődjünk, gyakran találjuk jó megoldásnak azt, hogy a súlyunkat manipuláljuk olyan esetekben, amikor hatástalannak érezzük magunkat, „nem mennek jól a dolgok”. Ily módon, ha nem vettek fel az egyetemre, ha rossz a párkapcsolatunk, ha nem haladunk a munkában, gyakran fogyókúrára fogjuk magunkat, azt gondolván, hogy egypár kiló leadása lesz a megoldás. **Azt gondoljuk, hogy egypár kiló leadása lesz a megoldás.** A társadalomnak arra az elvárására, hogy bizonyos módon (soványan) nézzünk ki, a *kényszeres evő* úgy válaszol, hogy *meghízik, az anorexiás pedig* eleinte nagyon is enged ennek a nyomásnak, azonban *eltúlozza, kiélezi ezt az elvárást, papírvékonyá válik*, ezáltal szánalmat kelt.

A diagnosztizált anorexiások kilencven százaléka nő. Legtöbbjük serdülő. Gyakran értelmiségi családok gyerekei, akik az anorexiás epizód kezdetéig igen jó, beilleszkedő lányok voltak. A családnak nem okoztak gondot. Jól tanultak. Egyszerre egy olyan élethelyzetbe kerültek, ahol szükségük lenne arra, hogy **saját autonómiával rendelkező**, érett felnőtt magatartását tanúsítsák, és akkor *rémülten döbbennek rá arra*, hogy nem tudnak önállóan dönteni, a családtól függetlenül nem tudják meghatározni, kik is ők tulajdonképpen. Az étel visszautasítása, a **koplalás** jó megoldásnak látszik. Ezzel bebizonyítja magának az anorexiás, hogy ő erős, legyőzi a kísértést. Ugyanakkor fel is hívja magára a figyelmet. *Az anorexiás részben azt akarja ugyanis, hogy különálló, független személy legyen, részben pedig azt, hogy teljesen függő, anyja gondoskodására szoruló maradjon.* A koplalás nyomán létrejött csontsovány gyermeki test egyre inkább a szülői (anyai) gondoskodást igényli. Ezzel az anorexiás *tagadja a felnőtté válást, és elutasítja a szexualitást*. A sok koplalás miatt elmarad a menstruációja is (a test a létfenntartással van elfoglalva, és így a fajfenntartás szünetel). Így újra kisgyerekeknek gondolhatja magát az anorexiás. Bár tagadja az éhséget, mindig éhes. Az anorexiás *rettenetes küzdelmet folytat a teste szükségleteinek legyőzésére*. Nemcsak az éhséget, hanem a hideget és a fáradtságot is le akarja győzni. Ez a küzdelem, éppen úgy, mint a kényszeres evőnél, **eltereli a figyelmét egyéb, megoldhatatlannak tűnő problémáiról, és az erő látszatát adja annak, aki nagyon is gyengének érzi magát.**

Az anorexia, éppúgy, mint a kényszeres evés, adaptáció, alkalmazkodás egy megoldhatatlannak tűnő helyzethez. Éppen ezért kezelésénél nem a súlyváltoztatásra kell helyezni a fő hangsúlyt. (Természetesen, ha a súly veszélyesen alacsony, akkor feltétlenül meg kell győzni az anorexiást, hogy járuljon hozzá valamennyi súlygyarapodáshoz, hiszen életveszélyben van.)

A súlygyarapodásra fektetett hangsúly azonban eltereli a figyelmet a mögöttes rejlő problémákról, amelyekre a pszichoterápiának irányulnia kellene. Gyógyult anorexiások, visszatekintve az anorexiás időszakukra, úgy nyilatkoztak viselkedésükről, hogy azért oly nehéz lemondani róla, mert **az anorexia nem maga a probléma, hanem a probléma megoldása**. Bármennyire fájdalmas is ez a megoldás, akárcsak a kényszeres evés, mégis egyfajta megoldás abban az életszakaszban, és éppen ezért nem ajánlatos addig elvenni ezt a megoldást attól, aki ezt választotta, amíg meg nem vizsgáljuk a mögöttes rejlő, segítségért kiáltó lelket, és nem segítünk neki egy új, másfajta megoldást találni, hogy az illető biztonságban érezhesse magát.

Mi, nők, kiskorunkban megtanuljuk, hogy **azért eszünk, hogy anyukánkat megnyugtassuk, örömet szerezzünk neki**. Amikor felnőtté válunk, **mi szerzünk örömet**

azzal, hogy **etetőnk másokat**. Ily módon *nem tanuljuk meg azt, hogy ÖNMAGUNKÉRT EGYÜNK*. A legtöbb nő, akinek családja van, beismeri, hogy a legritkábban vásárol valamit azért, mert ő szereti. Vannak, akik a család különböző tagjainak külön főznek, ők pedig megeszik azt, ami megmarad. **Megeszik azt, ami marad**. Az a gondolat, hogy saját örömeikre egyenek valamit, **önzőnek** tűnik számukra. A kényszeres evőt a köztudat mohónak bélyegzi. Mégis a legtöbb kényszeres evő soha nem tart otthon olyan ételt, amit ő szeret. „Ezt nem szabad nekem, ettől el vagyok tiltva.”

Az anorexiás szigorúan tiltja magától a hizlaló ételeket. **Vágyódik utánuk**, és ha mégsem tudja olykor legyőzni a vágyát, és eszik belőlük, szigorúan *meg kell magát tisztítania* ezektől a „bűnös” dolgoktól. Hashajtók beszédésével, hányással, beöntéssel „ördögűzést” végez. Hogy az anorexia milyen **könnyen átbillenhet kényszeres evésbe**, ha a kezelése csak abból áll, hogy az anorexiást megpróbálják lebeszélni „örült” viselkedéséről, megpróbálják rábeszélni vagy rákényszeríteni arra, hogy nagy adagokat egyen, anélkül, hogy megértenék, miért van szüksége arra, hogy ő kontrollálja, mennyit eszik, és mekkora a súlya, arra akkor döbbsentem rá, amikor két év alatt három olyan fiatal lány is került hozzám, akiket előzőleg anorexiával kezeltek, és rövid időn belül huszonöt-hatvan kilót híztak, kikerülve a kórházból, ahol gyógyultnak nyilvánították őket.

Ha elfogadjuk azt a tényt, hogy az anorexiásnak alacsony az önértékelése, és úgy érzi, az élete nem a saját kezében van, és a koplalás az egyetlen módja annak, hogy egyfajta kontrollt gyakoroljon saját élete fölött, akkor ha meggyőzik arról, hogy az, amit ő erőnek érzett, csak örület, és hogy a teste egy csenevész test, akkor azt a maradék önbecsülését is elveszik tőle, amit azzal szerzett magának, hogy erősnek érezte magát, amikor az étel kísértését legyőzte.

Azonkívül, ha nincs módja rá, hogy kikísérletezze, mennyire és milyen ételre van igazán szüksége, *nem tanulja meg, hogy megbízzon a saját teste jelzéseiben*. Amíg a kórházban van, addig megeszik mindent, amit elébe tesznek, vagy meggyőződésből, vagy kényszerűségből. A kórházból kikerülve kétféleképpen reagálhat: **vagy újra lefogyasztva magát**, és éppen csak azt a súlyt tartja fenn, amely még elég ahhoz, hogy ne kerüljön vissza a kórházba, **vagy továbbra is megeszik mindent**, ami a szeme elé kerül. Ez esetben vagy nagyon meghízik, vagy naponta többszöri hányással, hashajtókkal tartja alacsony szinten a súlyát. Ily módon kialakulhat nála a **bulimiának** vagy bulimorexiának nevezett **tünet, amely szintén a kényszeres evésnek egy fajtája**, ahol a hányás is beiktatódik a kényszeres ceremóniák közé, vagy kényszeres evő lesz.

Zsófi mindig jó kislány volt. Édesapja a család zsarnoka, mindenbe beleszólt. Mindig megnézte, mit esznek a gyerekek, mivel játszanak. Mindent kifogásolt. Nem lehetett előle elrejtőzni. Mindent tudni akart. A kislányt akarata ellenére beíratta zongorázni tanulni, és mellette ült órákig, amíg gyakorolt. Zsófi nem mehetett játszani, gyakorolnia kellett. Az iskolai eredményei is mindig a legjobbak voltak. Otthon ezt természetesnek is vették. Zsófi érezte, hogy a szülei a szexet valamilyen piszkos, bűnös dolognak tartják, ezért nem is kérdezett soha semmit erről. **A szexet bűnös dolognak tartják**. De egyszer nagyon kikapott, amikor a szomszéd kislánnyal ilyen dolgokról beszélgettek. Zsófi mindig szorongott, amikor szexuális vágyat érzett. Nem mert önkielégítéshez folyamodni, mert a házában nem volt szabad az ajtókat bezárni, és édesapja bármikor benyithatott. Egyszer rájött arra, milyen kellemes érzés fogja el, amikor az udvaron felállított hinta rúdja felmászik. Sokszor este kiment, hogy a benne feszülő érzéseket feloldja. Ez gyanús lett édesapjának, és lebontotta a hintát. Zsófi egyre jobban kezdte érezni, hogy az, amit csinál, bűnös dolog, és a szex, a tizenhat éves gömbölyödő formák elítélendő, megvetendő dolgok. Fogykúrába kezdett. Örömmel tapasztalta, hogy milyen erős tud lenni. Napi egy-két almán és egy joghurton élt majdnem két évig. Súlya közben harmincegy kilóra csökkent. (Zsófi alacsony termetű lány, 154 centiméter magas.) Saját véleménye szerint úgy nézett ki, mint egy kis egér.

Természetesen nem is menstruált. A későbbiek folyamán, amikor hozzám került, és csináltunk egy gyakorlatot, azt derítettük ki, hogy azt üzenete az a sovány teste a szüleinek: „Nincsen szexualitásom, nem gondolok semmilyen bűnös dologra, gyerek vagyok, nem nő.” Kórházba kerülve, olyan szankciókkal kényszerítették evésre, hogy ha nem evett, eltiltották tőle a látogatókat. Beszélgetett ugyan vele pszichológus, de főleg a súlygyarapodás fontosságáról győzködte. Amikor egy alkalommal kétségbeesetten zokogott, mert nem engedték be az édesanyját, a pszichológusnő rászólt, hogy ne hisztizzen, ő már nagy lány.

Ily módon megtörték akaratát, enni kezdett. És nem tudott megállni. Kikerült a kórházból, de továbbra is az étel megszállottja maradt. Rettegett az ételtől, ám többé már nem tudott úrrá lenni rajta. Több mint huszonöt kilót hízott, és kétségbeesetten küszködött, hogy ne hízzon tovább. Szülei tanácsára felvételizett az egyetemre. Megint csak olyan szakra, amit ők találtak helyesnek, de Zsófi utálta. Ennek ellenére mindig tiszta jeles volt minden osztályzata.

Tanácsomra átkérte magát egy másik szakra, és végre olyan tárgyat kezdett tanulni, amit szeretett. Az étellel lassan, fokozatosan barátkozott meg. Megtanulta, mennyit és mit akar enni. Lassan kezdte kezébe venni a saját sorsát, az önbecsülése is kialakult. Ez, persze, nem ment egyik pillanatról a másikra. Fokozatosan, óvatosan lépegetve haladt. Terápiája egy évig tartott. Közben elfogadta a szexualitást is. Megismerkedett egy fiúval, akivel már régóta nézegették egymást. **Megismerkedett egy fiúval.** Súlya negyvenhat kilónál stabilizálódott, ennyit éppen megfelelőnek talált a 154 centiméteres magasságához. Többé nem félt az ételtől, és megtanulta, hogy akkor egyen, amikor éhes.

Az előbbi példa azt mutatja, hogy a MEGGYÓGYULT anorexiás és a MEGGYÓGYULT kényszeres evő is az a személy, aki a SAJÁT KEZÉBEN TARTJA AZ ÉLETÉT. Képes határozni annak alapján, hogy mit akar, és mit nem. *Van önbecsülése, tudja, kicsoda.* Problémái vannak, mint mindenki másnak, hiszen az élet nehéz, senki sem tud úgy élni, hogy elkerülje a nehézségeket. **De** az, aki kigyógyult az anorexiából – vagy a kényszeres evésből –, kész arra, hogy szembenézzen velük.

A NŐI SZEXUÁLIS VISELKEDÉS ÉS A KÉNYSZERES EVÉS ÖSSZEFÜGGÉSEI

Mint már többször is hangsúlyoztam, az önmaga, a teste elfogadása rendkívül fontos és elengedhetetlen lépés a kényszeres evő számára, ha végleg le akar szokni erről a PÓTCSELEKVÉSről. Testünk elfogadása azonban nem könnyű feladat nekünk, nőknek. **Testünk elfogadása nem könnyű feladat.** A zsidó és a keresztény vallás hatására a köztudatban a női test „Éva anyánk vétke óta” valami bűnös és tisztátalan dolog, sokkal inkább, mint a férfiak teste. Éppen ezért még nem is olyan régen, ha egy nő lelki felemelkedésre vágyott, azt a teste megtagadásával vélte elérni. A női szervezet természetes biológiai funkcióit mítoszok borítják homályba. Még ebben a században nálunk is voltak olyan helyek, ahol a menstruáló nőt kitiltották például a fejből, attól félve, hogy tisztátalanságával megsavanyítja a tejet.

Fiatal fiúkat megkérdezve a menstruáció funkciójáról, egy csomó ostoba, babonás hiedelmet hallhatunk mérgező hatásáról és a tisztulásról. De a fiatal lányok sem tudnak sokkal többet erről a fontos jelzésről, amely saját testünkől jön. Édesanyjuk gyakran keveset vagy semmit sem mond nekik róla, és amit elmond, azt is zavartan, mintha valami nem megengedett dologról volna szó. Nem csoda tehát, hogy nagyon sok szorongás kapcsolódik a menstruációhoz, testünk fejlődéséhez.

Amikor kislány voltam, egy barátnőm világosított fel. Nem sokat mondott, de annyi világos volt számomra, hogy ezt a dolgot a férfiak előtt titokban kell tartani. A titkolódzást a felnőtt nőknél is megtalálhatjuk. Edit, egy harmincöt éves nő, aki húsz éve menstruál, nem merte a vattáját a szekrényből kivenni, mert a férjének egy barátja ott volt a közelben. Itt megint csak egy közös, minden nőre vonatkozó jelenséggel találkozunk, amelyre a kényszeres evők és az anorexiások még érzékenyebben reagálnak.

Az anorexiás nem fogadja el a nővé váló testét, és ezzel együtt a menstruációját sem. Részben az érzelmi elutasítás miatt, részben pedig a vészesen lesóványodott teste miatt nem is menstruál. **Az érzelmi elutasítás nagy hatású lehet.** Hogy ez az *érzelmi elutasítás* milyen nagy hatású lehet, azt az is bizonyítja, hogy gyakran előfordul: miután az anorexiás elérte már a normál súlyát, vagy akár meg is haladta, sokáig még akkor sem menstruál. Amíg *el nem fogadja nőiességét*. A kényszeres evőknél is gyakran található menstruációs zavar.

Anna harmincegy évesen került a csoportomba. Ő kislány korától kezdve évente csak két-háromszor menstruált. Egy alkalommal szóba került ez a téma. Elmesélte egy élményét, amely kislány korában történt vele. Egy szomszéd kisfiúval találtak egy véres vattát náluk, a házban. Anna rettentően szégyellte magát. Tudta, hogy édesanyja vesztette el. Úgy érezte, magára kell vállalnia ezt a szörnyűséget. Azt hazudta, hogy az orra vérzett. Magában megfogadta, hogy ő nem fog menstruálni, mert nem bírná elviselni, ha az ő testéből ilyen ronda dolog folyna. Harmincegy éves koráig valóban alig-alig menstruált. Négy-öt hónapos csoportterápia hatására, amelynek során **ELFOGADTA A TESTÉT**, rendszeresen elkezdett menstruálni.

Egy tizenegy éves kislány, Edit, egy napon megundorodott a milánói makarónitól. A piros szósz miatt. Kiderítettük, hogy előző héten megtalálta nővére véres bugyiját beáztatva a fürdőszobában. Ijedtség és undor fogta el, de nem tudta kivel megbeszélni, és elfojtotta a gondolatot. Nem értette, miért utálta meg a paradicsomos szószot.

A menstruációtól és a saját fejlődő testüktől félve, ezek a fiatal lányok, *nem tudván kivel megbeszélni a dolgot*, sokkal fájdalmasabb és kellemetlenebb dolognak élik meg ezt a természetes biológiai folyamatot, mint azok, akik megfelelő szexuális felvilágosítást kaptak, és elfogadták szexualitásuknak ezt a részét. Nagyon gyakori a **menstruáció előtti feszültség** is a nők között.

Erre a jelenségre először R. T. Frank, angol nőgyógyász figyelt fel 1931-ben. Betegei közül sokan a menstruáció előtti tizenkét-tizennégy napban ingerlékenységről, idegfeszültségről, migrénes fejfájásról panaszkodtak. **Menstruáció előtti feszültség.** S. L. Israel, szintén angol nőgyógyász becslése szerint az egészséges nők negyven százalékánál fordulnak elő ilyen tünetek. Szerinte beteges lelki elváltozások kísérik ezt a jelenséget, például „csillapíthatatlan étvágy és (ritkán) a szexuális inger beteges fokozódása”. Az általa csillapíthatatlan étváagnak nevezett jelenség bizonyára megfelel a **KÉNYSZERES EVÉS** jelenségének, amelynek, mint tudjuk, **semmi köze az étvágyhoz**, mint ahogyan **az anorexia sem étvágytalanság**. A szexuális vágy fokozódását pedig csak az találja valószínűleg betegesnek, aki ezt a vágyat nem tudja *megfelelő módon kielégíteni*.

Magam is foglalkoztam Angliában a menstruáció előtti feszültség jelenségével. Az összefüggést a kényszeres evés és e feszültség között a következőkben látom: véleményem szerint a menstruáció előtti feszültség nem kóros, hanem **természetes** jelenség, amelyet a menstruációs ciklus folyamán a női szervezetben képződő hormon, a progeszteron okoz a

peteérés körüli időszakban. (Ennek a hormonnak Sellye professzor szerint narkotizáló hatása van, ami azt jelenti, hogy először feldobottságot, majd pedig depressziós hangulatot okoz.) Ezt a keletkező feszültséget egyénileg különböző módon élik meg a nők, attól függően, hogy egyébként mennyire rendezett az életük.

Jobban megértjük ennek az állapotnak a funkcióját, ha megfigyeljük az emberszabású majmok nőtényeit, amelyek a peteérés körüli időszakban szexuálisan nagyon agresszíven és kihívóan viselkednek, kezdeményezők. Nyilvánvaló, hogy a *szexuálisan kezdeményezőbb nőtényeknek nagyobb az esélyük a megtermékenyülésre*. Tehát **ez a feszültség a fajfenntartást szolgálja**. A menstruáció előtti feszültséget nálunk, nőknél is, ugyanúgy, mint az emberszabású majmoknál, a kismencedei vérbőség és a nemi szervek duzzanata fokozza a peteérés körüli időszakban. Ez a feszültség ***orgazmussal*** feloldható. **A feszültséget fel lehet oldani**. Azoknak a nőknek, akik jó párkapcsolatban élnek, vagy – elfogadva a testükből jövő jelzéseket – partner híján **önkielégítéssel** oldják fel a feszültséget, alig okoz kellemetlenséget ez a jelenség, amely másoknál, *akik egyedül vagy rossz párkapcsolatban élnek, vagy testüket nem fogadják el, és nem tudják önkielégítéssel feloldani a feszültséget, az elviselhetetlenségig fokozódhat. Ők aztán megpróbálják magukat elidegeníteni a testüktől*. Megpróbálnak nem odafigyelni, és fokozottan kényszeresen esznek, és így érik el ebben az időszakban, hogy elviselik valahogy ezt a feszültséget.

Tímea tizenkilenc évesen került hozzám. Tizenkét éves korától evett kényszeresen, és menstruációs panaszai is voltak. Csak ritkán menstruált. Legalább harminc kiló felesleget szedett fel magára, hogy elrejtse a számára elfogadhatatlan, nagy melleit. Naponta több órát gyakorlatozott a tükör előtt, hogy kemény, férfias viselkedést alakítson ki. Az arca is fiússá vált. Büszkén mesélte, hogy a buszon öcsinek szólították. Terápiája folyamán kiderült, hogy amikor tizenegy éves volt, és már elég fejlett, a nagyapja úszástanítás ürügyén többször megfogdosta. Később az édesapja is úgy nézett rá, mint egy nőre. Ez nagyon zavarta. Gyűlölte nagy melleit. Sötétben fürdött. Időnként, amikor menstruációs feszültséget élt át, ezt nehezen viselte el, és megpróbálta önkielégítéssel feloldani, de nem tudott orgazmust elérni, és a feszültség csak fokozódott. Ezért vad habzsolásba kezdett. Tímea akkor kezdett el fogyni, amikor elfogadta a szexualitását, megszerette a testét, és hosszú, kitartó gyakorlással megtanulta *orgazmussal feloldani a benne levő feszültséget*. Mozdulatai lágyabbak lettek, de azért megtartott egy kicsit a régi keménységéből is, amellyel azután megvédezhette magát.

Judit egy vidéki kisvárosban született és nőtt fel. Hároméves kora óta kövér. Szülei nagyon szigorúan nevelték. Érzelmait nem volt szabad kimutatnia. A szülők a gyerekek előtt egymást soha nem érintették meg (és a gyerekeket sem simogatták). A szexnek vagy az érzelmi közeledésnek a legkisebb jelét sem lehetett felfedezni náluk. Édesanyja nagyon tartott attól, hogy mit mondanak a szomszédok. **Mit mondanak a szomszédok?** Ahányszor az udvaron fiúkkal játszott, Juditot rögtön hazahívta. Ily módon fiúkkal sohasem volt módja barátkozni, és nem is udvarolt neki senki. Az egyetemen hozzám az első fiatalemberhez, aki érdeklődést mutatott iránta, anélkül, hogy belegondolt volna abba, vajon igazán szereti-e. Ugyanúgy fogadta az első terhességét is. Az volt a *család elvárása*, hogy legyen gyereke, tehát szült. Nem készült fel érzelmileg az eseményre. A szexualitást elég kellemesnek tartotta, de sohasem gondolta végig, hogy neki szüksége van-e rá, vagy pedig csak a férje igényét elégíti ki vele. Sohasem kezdeményezett („ezt nem illik egy nőnek”). Terápiája folyamán sokat foglalkoztunk ezzel a témával. Az is kiderült, hogy *fél a saját szexualitásától, mert nem ismeri*, és úgy érzi, **nincs hatalma fölötte**. A háját is főleg azért növesztette, hogy távol tartsa magát az esetleges kísértéstől. Fokozatosan kezdte elfogadni a testét, és azt a tényt, hogy a szex milyen fontos számára. Kezdte elfogadni a nőiességét, és azt is, hogy joga van kezdeményezni. **Kezdte elfogadni a nőiességét**. Attól a naptól kezdve, amikor így elfogadta szexualitását, fokozatosan magabiztosabbá vált, és egyúttal fogyni kezdett. A következő szemelvény idézet a naplójából.

„Megnéztünk egy filmet a tigrisekről. Az anyatigris szült, s vele együtt átéltem az én szülésemet Bandival, s most éreztem először igazán, hogy milyen nagyon szeretem őt. Csodálatos érzés anyának lenni, hogy az én testemből bújik elő egy ilyen kis magatehetetlen test, s az én feladatom, hogy élővé tegyem. Nagyon sajnáltam, hogy nem foghattam meg akkor, s nem készülhettem fel ilyen értelemben a fogadására. Még az első szoptatáskor sem tudtam vele mit kezdeni. Csak néztem, s alig mertem hozzányúlni. Azt hiszem, nagy baj, hogy ennyire civilizáltuk a szülést. Kisfiam! Úgy szeretnék magamhoz szorítani, hogy érezd, mennyire szeretlek. Olyan jó, hogy vagy nekem, s hogy anya lehettem. Kisfiam, nagyon szeretlek benneteket, és boldog új évet kívánok nektek, és hogy mindig tudjátok, hogy rám számíthattok. Aztán elképzeltem, hogy Bandinak elmondom, hogyan születik a kisbaba, s ha megkérdezi, azt is, hogyan csináljuk. S ahogy ezt elképzeltem, hatalmas erővel tört rám annak a csodálatos ténynek a felismerése, hogy én nő vagyok, magamba fogadhatom a férfi nemi szervét, s így anyává lehetek. Bizsergett a vérem, megkívántam a közösülést, kinyújtottam a kezem. Tamás még nem aludt teljesen, s felkínálkoztam, sőt követeltem, hogy elégtessen ki. Nagyon jó volt. Most, hogy írom, alig egy órával az események után, újra előnt a vágy. Melleim megfeszülnek, hüvelyem nedvesedik, lábamat szét kell tennem, a szeméremdombom egy forró kezét, a hüvelyem egy ruganyos hímverszőt kíván. Önkezemmel, pillanatok alatt kielégülök. Elfáradtam. De jó, hogy nő vagyok!”

Ha nehéz egy fiatal lánynak elfogadnia a testét, mennyivel nehezebb ez az elfogadás egy középkorú vagy egy idősebb nő számára, aki éppen klimaxban van, vagy már nem menstruál. *A menstruáló nőt nem tiszteli a köztudat*, a menstruáció minden jelét titkolnia kell, amikor pedig *már nem menstruál, nem is tekintik őt többé nőnek. Nem tekintik többé nőnek.* Az ingerültsége legkisebb jelére csak legyintenek: klimaxos vén nő.

Nekünk (sokkal inkább, mint a férfiaknak) nagyon nehéz elfogadni az öregedés tényét, hiszen *csakis a fiatalságunkért értékelnek*. És mikor tekintheti egy nő magát fiatalnak? Húsz év alatt még gyerek. Harminc felé: „már ez sem egy mai csirke”. Jól emlékszem arra, hogy huszonkilenc éves koromban, amint a kádból kiléptem, a férjem a következő „dicséretet” engedte meg magának a testemet végigmérve: „Te még egész jól nézel ki!” (Jé!)

A harminc év körüli nőket pánik fogja el. Ha még nem szültek, szülni akarnak, ha egyedül vannak, gyorsan férjhez szeretnének menni. Negyven felé már minden panaszukat azzal kezdik magyarázni (még a szakemberek is), hogy „bizony, ez már a közeledő klimax”. A klimax, ez a „veszedelmes szörnyeteg” vésszen közeledik. **A klimax, a „veszedelmes szörnyeteg”.** Úgy gondoljuk, mert ezt hitetik el velünk, hogy ez már a nőiességünk végét jelenti. Negyven fölött nem illik egy nőnek a szexre sokat gondolnia. Beszélni róla meg egyenesen nevetséges. Angliából hazatérve már elmúltam negyvenéves, és bizony, nagyon hiányzott egy szexuális kapcsolat. Úgy adódott, hogy egy jóval fiatalabb férfival kezdtem kapcsolatot. Édesanyám megjegyezte: „Azt hittem, benőtt már a fejed lágya.”

Ha így tekint minket a társadalom, egyszerre csak láthatatlanná válunk, nem számítunk többé. Nagyon sok nő úgy reagál erre, hogy igenis, láthatóvá teszi magát azzal, hogy meghízik. „Ha kétszer akkorára hízom, talán észrevesznek.” **Ha kétszer akkorára hízom, talán észrevesznek.**

Rosetta Reitz, egy ötvenéves amerikai háziasszony elhatározta, hogy előadásokat fog tartani a klimaxról. Az előadását így kezdte: Rosetta Reitz vagyok, ötvenéves, és klimaxban vagyok. Kimondott a nagyközönség előtt két olyan tabu szót, amelyet addig még suttogva sem ejtettek ki a vele egykorú nők. És elfogadták, tisztelték érte. Azóta könyvet írt a saját és más nők tapasztalatairól *Menopause* (Klimax) címmel. Ebben összegzi a negyvenöt-hetven éves nők tapasztalatait. Legtöbbjük azt állítja, hogy a szexuális élet folytatása és a klimaxnak mint biológiai ténynek az elfogadása hozzásegítette őket ahhoz, hogy jóformán tünetmentesen

élik át a menstruáció elmaradását, amely csupán a fogamzóképeség befejeződését és NEM NŐI MIVOLTUNK MEGSZŰNÉSÉT jelenti.

A KÉNYSZERES EVÉS ÉS KÜLÖNBÖZŐ PSZICHOSZOMATIKUS TÜNETEK ÖSSZEFÜGGÉSEI

A mostanában gyakran használt pszichoszomatikus kifejezés magyarázatát dr. Flamm Zsuzsa *Magas vérnyomás lelki okokból* című cikkéből idézem, mely a Családi lap 1987. novemberi számában jelent meg.

„A pszichoszomatikus szemléletmód az ötvenes évekből terjed az orvosok (pszichológusok) körében. E szemléletmód jegyében nem pusztán a betegséggel foglalkoznak, hanem a beteg emberrel, annak egész személyiségével, lelki életével is. Tágabb értelemben természetesen minden kóros folyamatban egyaránt vesz részt a test és a lélek: az úgynevezett pszichoszomatikus betegségek létrejöttében azonban elsődlegesek a lelki tényezők. A <pszicho> lelkit, a <szomatikus> testit jelent.”

Gyakran a kényszeres evés mellé pszichoszomatikus tünetek is társulnak. Egyes kényszeres evők olyan sikeresen „művelik” a kényszeres evést, hogy *szinte alig érzik a bennük levő feszültséget. Mielőtt ugyanis tudatossá válni a kellemetlen érzés, már bekapnak valamit*, mint a kisgyerek a cumit, és *EZ MEGNYUGTATJA őket*. Ezek azok a békés kövér emberek, akiknek „nincsenek problémáik”. Őket nehezen lehet rávenni arra, hogy a kényszeres evésük mögé nézzenek. Másoknál azonban a kényszeres evés mellett megjelennek pszichoszomatikus tünetek is. **Megjelennek a pszichoszomatikus tünetek.** Ezek lehetnek: *székrekedés, alvászavarok, bőrproblémák, erős szívdobogás, magas vérnyomás, a szénanátha erősebb formája, szorongásos rohamok alkalmával asztmás légzés, halálfélelem, migrénes fejfájás, emésztőrendszeri zavarok, menstruációs zavarok és más nőgyógyászati problémák.*

Pszichoterápiájuk folyamán *ezek a tünetek rendszerint előbb eltűnnek, mint a kényszeres evés*. Ha azonban túl korán abbahagyják a kényszeres evést (amikor még lelkileg nincsenek rá felkészülve), akkor viSSzatérhetnek a már elmúlt tünetek. Dr. Flamm Zsuzsától idézek ismét:

„A TŰNET, legyen az lelki vagy testi, mindig közlés. Jelzi a környezetnek, valami nincs rendben körülöttem vagy bennem, rosszul érzem magam a világban.” **A tünet jelzi, hogy valami nincs rendben.**

A kényszeres evő felrakódott HÁJA is egy ilyen üzenet. **A felrakódott háj is egy üzenet.** Amennyiben a környezet nem reagál erre az üzenetre, *a kényszeres evő másfajta üzenetet is „produkál”. Háttha majd erre reagál a környezet!*

Ili tizennégy éves kényszeres evő kislány, akivel a szülei alig törődnek. A hája azt üzeni az édesanyjának: „Törődj velem! Nem vagyok jól!” És az édesanyja valóban törődik is

vele, legalább annyira, hogy újabb és újabb fogyókúra táborokba írta be a kislányt. Ili attól fél, ha lefogy, szülei leírják a problémalistáról, és többé nem foglalkoznak vele.

Nóri szülei maszek butikosok. A gyerekek kicsi korától megvolt mindene, csak éppen odafigyelést nem tudott kicsikarni. Időről időre betegségeket produkált. Többször volt kórházban. Akkor mindennap meglátogatták, foglalkoztak vele. Tizenhat éves korában elkezdett kényszeresen enni. Jó húsz kilót hízott. Ezzel elérte, hogy szülei otthon állandóan vele (a súlyával) foglalkozzanak. Mellei hirtelen növésnek indultak. Nórát ez nagyon zavarta. Amikor egyszer az osztállyal színházba ment, és átlátszó blúza alá életében először melltartót vett fel, ez a szemében a felnőttiséget szimbolizálta. Azt jelentette számára, hogy most már neki is melltartót kell hordania, mint az édesanyjának. Ezt nem akarta. Másnap kellemetlenül viszketni kezdett a melle. Az orvos kenőcsöt írt fel, és attól fogva minden második éjjel ezzel a sárga kenőccsel kellett bekennie a mellét, és akkor melltartóban aludt. Már három éve tartott nála ez a bőrprobléma, és ha megpróbálta abbahagyni a kenőcs használatát, nagy erővel kiújultak a kiütések.

Miután a csoportban közös munkával segítettünk neki megérteni, hogy mi rejlik a bőrtünetek mögött (ezek is hozzásegítették őt ahhoz, hogy ezt az utált testrészt ne fogadja el, hogy irtózzon a saját testétől, és minél jobban elidegenedjék tőle), a kiütések elmúltak. **Bőrtünet.** Csak akkor jelentek meg újra egy rövid időre, amikor Nóra lefogyott ideális méretére, de lélekben még nem készült fel erre az ideális testméretre.

A székrekedés igen gyakori tünet a kényszeres evőknél, de viszonylag hamar rendbejön pszichoterápiás kezelésre. **Székrekedés.** Ez a tünet ugyanis részben azért alakul ki, mert *a gyomor mindig olyankor kap megemészteni való ételt, amikor nincs rá felkészülve, nem éhes az illető*, vagy más tevékenység közben rágcsál, részben pedig azért, mert *nem akar odafigyelni az altestéből jövő jelzésekre*, és azt úgy a legkönnyebb elérnie, ha megfeszíti az ott levő izmokat. Így hosszú időn keresztül rossz lesz a vérkeringés azon a területen. Ez természetesen más tüneteket is okozhat.

Freud szerint, ha valaki hosszú ideig fenntart egy tünetet (nem tudatosan, persze), annak ellenére, hogy sok kellemetlensége származik belőle, akkor meg kell néznünk azt, hogy mi lehet a másodlagos nyeresége ebből a tünetből. **Mi a nyeresége ebből?**

Mari negyvenöt éves építészmérnök. Férjénél magasabb a végzettsége, és egész életében az okozott konfliktust neki, hogy a karrierjét válassza-e, vagy a családot. Negyvenöt évesen adódott ismét lehetősége, amikor bizonyíthatott volna a munkahelyén, de nagyon legyöngítette az, hogy havonta több hétig menstruált. **Vérzészavar.** Rettenetesen félt, hogy újra előnti majd a vér, amikor éppen a legtöbb a munka. Az egyik csoportfoglalkozáson elhatároztuk, hogy a végére járunk a dolognak. Egy ismert „Gestalt” terápiás módszert alkalmazva, megpróbálta a menstruációját képzeletben megszemélyesíteni, és beszélt hozzá. Kiderítette, hogy azért van szüksége ezekre a hosszú vérzésekre, hogy mégse legyen sikeres a munkájában (a férje ugyanis nagyon féltékeny volt a sikereire), és azért is, mert akkor ezzel magyarázhatta, hogy alig élnek a férjével szexuális életet. Attól fogva elmúltak a hosszú vérzései, és sikerült a munkáját szerencsésen elvégeznie, de a haját megtartotta (mai napig sem fogott le).

Zsuzsa harmincöt éves. Már tizennégy éve (a kislánya születése óta) van pikkelysömör a fejbőrén. Ez a betegség nagyon kellemetlen, és csak orvos által írt kenőccsel lehet valamennyire féken tartani. **Pikkelysömör.** Kialakult náluk egy ceremónia: férje esténként kenőccsel kenegeti a fejbőrét. Újabban már nemcsak a fején, hanem a szeméremnyílásánál is megjelent a kellemetlen bőrprobléma. Az orvosok szerint is valószínűleg pszichoszomatikus eredetű ez a bőrbetegség. Amikor azonban megemlítettem Zsuzsának, hogy megpróbálhatnánk kideríteni, miért van szüksége erre a tünetre, felháborodott. Később azonban mégis hajlandónak mutatkozott arra, hogy segítsen felkutatni a nem tudatos okokat.

Sikerült is kideríteni, hogy gyermekük születése óta férje eltávolodott tőle, jóformán semmi testi kontaktusuk nincsen. Zsuzsa nagyon szereti a férjét, és jobb híján az esti bőrkengetés is valamiféle kontaktust jelent számára, és azt az érzést erősíti, hogy törődik vele.

A bőrtünet másik fontos funkciója az, hogy a megjelenése még hátrányosabb legyen. Zsuzsa ugyanis a haját is részben azért tartja fenn, hogy *minden kísértést kizárjon*, mert hűséges akar maradni a férjéhez. Amiatt, hogy a szép, fényes, sötétbarna haját is elcsúfítja a kenőcs, már a kellemes arcát sem nézik meg annyira a férfiak. Szépen a háttérben maradhat. Azzal pedig, hogy a nemi szervén is megjelent a kellemetlen, viszkető tünet, azt érte le, hogy nem kell az onnan érkező nyugtalanító vágyódásra figyelnie, hanem csakis a viszketésre.

Csilla harmincnégy éves, és tizenegy éves kora óta, amikor hangszálggyulladás volt, nincsen hangja. Amikor a csoportba kezdett járni, csak suttogva tudott beszélni. **Nincs hangja.** Évekkel ezelőtt megvizsgálták ugyan, de nem találtak szervi okot erre a panaszra. Csoportfoglalkozáson kiderítettük, hogy ez a pszichoszomatikus tünet az *agresszivitása elnyomásával* függ össze. Csillát otthon úgy nevelték, hogy nem volt szabad a haragját kimutatnia. Hang nélkül, persze, sokkal könnyebb ezt az elvárást teljesíteni, hiszen hangtalanul elég nehéz az agresszivitást kifejezni. Az is kiderült, hogy férje egyszer elárulta: részben azért vette feleségül, mert úgy gondolta, hogy jó lesz majd feleségnek, mivel nem tud kiabálni. Miután ezt kiderítettük, hangja fokozatosan visszatért, és megtanulta kifejezni agresszivitását is.

Orsi harminchat éves, és tizenkét éve minden májusban olyan szénanátharohamai voltak, hogy kórházba kellett szállítani. **Szénanátha.** Ilyenkor édesanyja vette át a hatalmat, intézkedett, beszállította őt a kórházba. Mint kiderült, ennek a tünetnek a fenntartásával édesanyjának adta meg a lehetőséget arra, hogy gondoskodjon róla felnőtt korában is. Ilyenkor teljesen feladott minden felelősséget. Újra gyerek lett, és édesanyjának adta át a vezetést. A szénanátha májusban még arra is jó volt, hogy a tavasszal mindig jelentkező vágyát a csavargásra és a kalandkeresésre elnyomja benne. Amikor erre rájött, abban az évben a tünet alig jelentkezett.

Dr. Flamm Zsuzsa szavait idézném újra: „A pszichoszomatikus betegségeket a testi betegség gyógyításával kell elkezdni, de éppen ilyen fontos az okok felszámolása, az egyén személyiségének megerősítése. ***A pszichoszomatikus betegség gyógyítása csak akkor lehet eredményes, ha a TŰNETEK felszámolása mellett a LÉLEK is egészségessé válik.***”

A kényszeres evés alkalmanként más tünetekkel, más kényszeres tevékenységekkel is összekapcsolódik, és így egy külső megfigyelő számára más jelenségnek tűnik. Közelebbről megvizsgálva a dolgot, a két, látszólag különálló tünet azonban egy alapproblémát jelez.

Gyakran találkozunk olyan esetekkel, hogy a kényszeres evő *vérnyomásának tudattalan csökkentésével* kerüli el azt, hogy dühét kifejezze, vagy így menekül ki fájdalmas szituációkból. Esetenként ezt odáig fokozza, hogy még el is ájul kritikus helyzetekben. Mások, akik napközben keményen tartják magukat, szigorúan diétáznak, éjjel, álmukból felkelve, egy más tudatállapotban annyit esznek, hogy ezzel felszedik azt a haját, amit éber állapotban nem engednek meg maguknak. **Éjszaka esznek.**

A következő eset egy olyan nőről szól, aki dühét nem engedte kifejezésre jutni, inkább alvásba menekült, és aztán éjszaka, álmából többször felébredve vadul habzsolt. Időnként, ha nagyon meghízott, bezáratta magát éjszakára, és akkor fel sem ébredt. Közelebbről megvizsgálva a dolgot kiderült, hogy Kata az „alvásba menekülést” már igen korán, négy-öt éves kora körül kezdte. Egy szobában laktak ugyanis hárman: a két szülő és Kata. Többször hallotta szülei szexuális aktusának hangjait. Ettől menekülve kétségbeesetten próbált elaludni, hogy ne hallja őket; rettenetesen haragudott az édesanyjára.

Ezt a „technikát” később akkor kezdte újra használni, amikor a házasságában problémák merültek fel. A szokatlanul agresszív férj zaklatásai elől alvásba menekült, nem merte ugyanis a dühét kimutatni. Miután éber állapotban nem adta ki dühét, az indulat

álmaiban jelentkezett. Szorongásos álmaiból ébredve azon kapta magát, hogy félálomban a konyhában eszik. Ily módon nem kellett szembenéznie az álmaival, a saját agresszivitásával.

Miután napközben már tizennyolc éve erősen fogyókúrázott, éjszaka, a nappali kontroll alól felszabadulva, bármit megevett, amit talált.

A későbbiek folyamán még kiderült, hogy szülei elválása után Katit édesapja nevelte. Rendkívül nagy elvárásokkal, teljesítményorientáltsággal. Kata imádta és csodálta apját, és feltétlenül meg akart felelni elvárásainak. A gyengeség legapróbb jeleit sem mutathatta. Apja mindig fiút szeretett volna, ezért lányát úgy nevelte, „mint egy fiút”. Kata kénytelen volt a gyenge oldalát elrejtetni, amely aztán éjszaka nagy erővel jelentkezett.

Azzal, hogy időnként bezáratta magát, azt az énképet erősítette meg magában, hogy benne nem lehet bízni, gyenge akaratú. Másra kell az „örzését” bízni, hiszen ha nem zárják be időnként, újra és újra a konyhában köt ki.

Ez az énkép ismét ütközött az önmagától elvárt (apja által szorgalmazott) képpel. **Az énkép ütközik az elvárással.** Az *önmegvetés*, amelyet ez az énkép kiváltott belőle, szinte elviselhetetlen volt számára. Ezt az *önutálatot* aztán a felrakódott hájára vetítette ki.

Végleges gyógyulásának útja a következő volt. Rájött, hogy bár szavakkal, tudatos állapotban azt állította, hogy nem akar olyan lenni, mint az édesanyja, aki nagyon kövér, a hája mégis azt a tudattalan vágyat fejezte ki, hogy olyan akar lenni, mint ő, hiszen az édesanyja annak idején ilyen kövéren bírta édesapja szerelmét, szeretetét. Elfogadta, hogy az édesanyja iránt érzett ellenérzései a gyerekkorba nyúlnak vissza, amikor megirigyelte anyja helyét az apja mellett. Ettől kezdve édesanyjával megjavult a kapcsolata. Elfogadta magában azt a részt, amely az anyját jelentette. Így nem kellett többé a hájjal kifejeznie az elfojtott gondolatokat. Meg kellett próbálnia elfogadni úgynevezett gyöngé oldalát is. Elfogadni, hogy néha nem sikerülnek neki bizonyos dolgok, és ettől ő még nem lesz megvetendő, gyöngé ember.

A nappali képet közelíteni kellett az éjszakaihoz oly módon, hogy nappal is megengedte magának, hogy azt egyen, amit akar, azonkívül az agresszivitását is el kellett fogadnia ahhoz, hogy a dühét nappal és megfelelő körülmények között kiélje. **Megengedte magának, hogy azt egyen, amit akar.** Az álmaival és azok „üzeneteivel” szembe kellett néznie. Bíznia kellett önmagában, és nem bezáratni magát. A megoldás „kulcsát” nem más kezébe adni.

A változásnak, amint az előző esetből is kitűnik, ÖNMAGUNK ELFOGADÁSÁBÓL kell kiindulnia.

ÖSSZEFOGLALÁS

A fontos lépések a kényszeres evés megszüntetéséhez tehát:

1. Önmagunk elfogadása (tükörgyakorlat).
2. A kövér-sovány gyakorlat többszöri elvégzése fontos személyekkel.
3. Az éhségjelzés felismerése és az éhség kielégítése kedvelt ételekkel.
4. Öltözködünk szépen már most, ne várjunk addig, amíg lefogyunk!
5. A büntudattal terhes evés megszüntetése: jogom van enni, és csakis azt, amit akkor kívánok, amikor éhes vagyok.
6. Legyen hely a frizsiderben saját kedvenc ételeinknek!

Ezek azok a főbb szempontok, melyek hozzásegítenek ahhoz, hogy valaki leszokjon a kényszeres evésről, és végleg lefogyjon. Fel kell hívnom a figyelmet arra, hogy egy szenvedélybetegség, mint a kényszeres evés is, nem véletlenül alakul ki. Csakis akkor fordul valaki ilyen megoldáshoz, ha nincs más módja, hogy egy fájdalmas élményt, életérzést kifejezzon. Egy fájdalmas életérzés kifejezése. Éppen ezért ezt a **problémát** komolyan kell venni, és csak lassan, lépésről lépésre, fokozatosan lehet leszokni róla. Közben pedig ki kell alakítani más **stratégiákat**, amivel a kényszeres evő védelmezzé magát. Ha túl korán lemond valaki a kényszeres evésről, még mielőtt megvizsgálta volna azokat az **okokat**, amelyek miatt az kialakult, és anélkül, hogy új stratégiával meg tudná magát védelmezni, könnyen **tünetváltás** következhet be. A tünetváltás egy másik szenvedélybetegségre való átváltás is lehet (például alkohol vagy cigaretta), vagy pedig erős szorongás léphet fel, a szorongás különféle tüneteivel, mint például alvászavar, légzészavar, magas vérnyomás. Azt mondani tehát annak, aki kényszeresen eszik, hogy ez ostobaság, szokjon le róla – nem a megfelelő megközelítés.

Nagyon fontos felderíteni azt is, hogy a túlsúlyos nőnek milyen irreális elvárásai vannak azzal kapcsolatban, hogy miként változik majd meg a személyisége, ha sikerül lefogy. Miként változik meg a személyisége? A kényszeres evő ugyanis úgy képzei, hogy vékonyan egészen másképpen kell viselkednie, mint kövéren. Hosszú távon, persze, ez a teljes személyiségváltozás nem tartható fenn, éppen ez az egyik tény, ami miatt a kényszeres evő előbb vagy utóbb visszahízik.

Ennek kiküszöbölésére a kövér-sovány gyakorlat elvégzése után a következőket kell tisztázni:

1. Mi volt a kövérségeddel kapcsolatos viselkedésedben, amit szeretnél **megtartani** majd akkor is, amikor lefogytál?
2. Mi nem tetszett az ideális méreteddel kapcsolatos viselkedésekben, amelyet majd **nem akarsz megtartani**, ha elérted az ideális súlyt?

Ezt a két kérdést újra és újra fel kell tenni önmagunknak – vagy a csoporttagoknak foglalkozásokon -, és ily módon elősegíteni, hogy a kényszeres evőben olyan **ÉNKEP** alakuljon ki, amely **ÁLLANDÓ**, és nem változik a testmérettől függően.

Gabrielle, amikor elképzelte magát a házibulin kövéren, elengedett beszélgetést folytatott egy másik nővel egy eldugott sarokban, vékonyan pedig a társaság középpontjában foglalt helyet, és sziporkázó szellemességével magára vonta a társaság figyelmét. A feltett kérdés után elgondolkodott, és rájött, hogy nagyon terhes volt számára ez az állandó központban levés, állandó „villogás”. Úgy érezte, szívesebben marad a háttérben, és folytat elengedett beszélgetést.

Arra is rájött, hogy az a része, amelyik szeret központban lenni, megnyilvánulhat kövéren is. **Nem kell ahhoz vékonynak lenni, hogy valaki a társaság sztárja legyen.** Ugyanakkor megígérte magának, hogy ha lefogy, akkor sem fog állandóan a központban villogni, hanem akkor is megengedi majd magának, hogy a háttérben elengedett beszélgetést folytasson.

Fontos még a csoporttagok meghízásának, lefogyásainak történetét is megbeszélni. A családban volt-e másoknak is evési problémájuk, mik voltak az *evéssel kapcsolatos* kimondott vagy kimondatlan **szabályok**, milyen volt otthon a hangulat evés közben, közösen ettek-e, jutott-e elég mindenkinek, voltak-e tiltott ételek? A család hogyan állt hozzá a hízás kérdéséhez, valaki más kedvéért akar, akart-e lefogy?

Tapasztalataink szerint nem szükséges az egész személyiséget átstrukturálni ahhoz, hogy egy tünetet, mint a kényszeres evést, végleg megszüntessünk.

Az előbbieken tárgyalt szempontok alapján a kényszeres evést végleg fel lehet adni, és ha valaki **megtanulja**, hogy bízhat magában az evés területén, óriási önbizalomra tesz szert, és energiáit más irányban hasznosíthatja. **Önbizalomra tesz szert**. Sok kényszeres evő számára ismeretlen a *kellemesen teli gyomorral járó kielégült érzés*. Általában a „majd szétpukkadok” érzés az, amire rendszerint abbahagyja az evést. Hogy ezt az érzést megismertessük, a következőt ajánlom:

Egyen jó pár falatot a kényszeres evő, ha éhes, abból, **amit kíván, lassan**, jól megízlelve a falatokat, majd **hagyja ott** az ételt tizenöt percre, és csináljon valami mást. Negyedóra múlva **kérdezze meg** a testét: akar-e még tovább enni. Ha nem érez kifejezett késztetést arra, hogy folytassa az evést, az azt jelenti, hogy jóllakott, és **várhat a következő éhségérzetig**. Ha biztos abban, hogy megengedi magának, hogy **MINDIG EGYEN, AMIKOR ÉHES, és MINDIG AZT, AMIT KÍVÁN**, akkor meg fogja érteni: nincs szüksége arra, hogy teletömje magát. Ha eljut arra a pontra, amikor a teste készen áll arra, hogy fogyjon egy kicsit, akkor valószínűleg azzal fogja jelezni, hogy *kevesebb ételt kíván*.

A kényszeres evők sokféleképpen reagálnak, de a tapasztalatom az, hogy a csoportba járás kezdeti szakaszában az emberek vagy stabilizálják meglevő súlyukat, vagy híznak egy kicsit. Azoknak, akik híznak, ne legyen ez pánikra ok, hanem egy lehetőség, hogy megtapasztalják magukon, milyen érzés a habzsolás, és végiggondolják, hogy *mire kell a hájuk*. Ne legyen pánik! Legyen ez egy utolsó barátkozás a hájjal, mielőtt végleg megválnak tőle!

Amint fogynak, valószínűleg egy kevés lemegy, és azután újra stagnál a súlyuk egy ideig. Mintha arra várna, hogy az illető a megfelelő **lélektani feldolgozást** elvégezze, és ezekre a kérdésekre válaszoljon: *Ki leszek vékonyan? Ki nem fog szeretni*, ha lefogyok? *Hogyan védem meg majd magam*, ha soványabb leszek?

Hogy megtanulja a kényszeres evő, hogy **joga van örömet szerezni magának**, mindennap próbáljon igent mondani valamire, amit szeret csinálni, és ami nem az evéssel kapcsolatos. **Joga van örömet szerezni magának**. Ha megtanulja, hogy igent mondjon bizonyos dolgokra, a nemet is szabadabban fogja kimondani étellel vagy más olyan dologgal kapcsolatosan, amitől távol akarja tartani magát. Így megtanulja azt is, hogy maga határozza meg a saját életét.

Tapasztalatom szerint a kiscsoportos forma a leghatásosabb, amelyben a kényszeres evésről le lehet szokni. **A kiscsoport a leghatásosabb**. A csoportban ugyanis kialakul egy egymást támogató, bensőséges légkör, amely segíti az egyén változásra való törekvését. A gyakran elszigeteltségben élő kényszeres evőnek nagyon fontos rájönnie arra, hogy az általa és esetleg a környezete által furcsának tartott viselkedésével *nem áll egyedül*, és elfogadható mások számára. Ily módon az egyes csoporttagok által megélt katarzisz élményét a csoport többi tagjai is átélik, és ez hozzásegíti őket a gyógyuláshoz.

Akinek sikerül a fent elmondottakat következetesen véghezvinnie – akár csoportterápia segítségével, akár az önmagával való őszinte szembenézés és a gyakorlatok elmélyült végzés útján -, az többé nem lesz kényszeres evő, és súlya megállapodik egy alacsonyabb, neki megfelelő szinten. Sőt, mi több, az egész életszemlélete megváltozik. **Nagyobb lesz az önbizalma**. Miután megtanulta elfogadni, szeretni önmagát, bátrabban mer új örömforrásokat keresni. Új örömforrásokat keresni. Hatalmas energia szabadul fel benne, amely addig az étel kísértésének legyőzésére és az önmegvetés elviselésére irányult. S ez az energia más, hasznosabb célok elérésének szolgálatába állítható.