

DOREEN VIRTUE

Uzdrowianie
duszy i ciała
Schudnij z Doreen

Pokonaj zależności
między cierpieniem, stresem i apetytem

PRZEŁOŻYLI:

Bartłomiej Kotarski
Ewa Androsiuk-Kotarska



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Losing your pounds of pain. Breaking the Link Between Abuse, Stress, and Overeating

Redakcja: Agnieszka Stankiewicz

Korekta: Bożena Pierga

Projekt okładki: Izabela Surdykowska-Jurek, Magdalena Muszyńska, Czartart

DTP: skladigrafika@gmail.com

LOSING YOUR POUNDS OF PAIN

Copyright © 2002 by Doreen Virtue

Originally Published In 2002 by Hay House Inc. USA

Słuchaj Radia Hay House na www.hayhouseradio.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2012

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2012

ISBN: 978-83-62476-19-0



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl

Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Książki wydawnictwa kupisz w:

www.CzaryMary.pl

www.TaniaKsiazka.pl

Spis treści

Wstęp.....

Podziękowania.....

CZĘŚĆ I: ZROZUMIEĆ PRZYCZYNĘ NADWAGI

ROZDZIAŁ 1: Więcej niż efekt jo-jo

ROZDZIAŁ 2: Idealne dzieciństwo i inne mity.....

ROZDZIAŁ 3: Uwalnianie się z własnego więzienia

ROZDZIAŁ 4: Niech ktoś zatrzyma ten świat, ja wysiadam!
Stres i objadanie się pod jego wpływem

ROZDZIAŁ 5: Zabawa w lekarza wcale nie jest niewinna.....

ROZDZIAŁ 6: Niechciane zaloty – psychiczne molestowanie
seksualne.....

ROZDZIAŁ 7: Molestowanie w domu

ROZDZIAŁ 8: Trauma seksualne z okresu dorastania
i wieku dorosłego.....

CZĘŚĆ II: WYZWOLENIE OD BOLESNEGO CIĘŻARU NADWAGI

ROZDZIAŁ 9: Odzyskiwanie wspomnień i uwalnianie się
od bólu

ROZDZIAŁ 10: Twoje prawdziwe „ja” czuje się lekko na ciele i duszy	
ROZDZIAŁ 11: Przerwanie cyklu nadwaga-ból	
ROZDZIAŁ 12: Czy terapia jest w stanie mi pomóc?	
ROZDZIAŁ 13: Wsłuchaj się w swoje zachcianki żywieniowe	
ROZDZIAŁ 14: Jedzenie po kryjomu, jedzenie z wyrzutami sumienia	
ROZDZIAŁ 15: Płyny: pragnienie, woda, alkohol.....	
ROZDZIAŁ 16: Ważenie się – igranie z losem czy pogodzenie się z prawdą?	
ROZDZIAŁ 17: Lekkość ciała i ducha	
Bibliografia	
O autorce.....	



WSTĘP

O napisaniu niniejszej książki po raz pierwszy pomyślałam w roku 1991. Pracowałam wtedy w szpitalu psychiatrycznym dla kobiet, w którym przebywały głównie ofiary molestowania seksualnego. Prawie każda pacjentka musiała radzić sobie z poważnymi problemami emocjonalnymi: stresem, rozpaczą, depresją, gniewem i niezadowoleniem z pracy, małżeństwa czy życia. Wszystkie kobiety pytały mnie: „Czy moje życie już zawsze będzie tak wyglądać?”. Bardzo często jedzenie było dla nich pocieszeniem, zapewniało im psychiczne bezpieczeństwo lub też pełniło rolę kary, którą kobiety same na siebie nakładały. Wiele z nich było przekonanych, że jeśli zgubią choć kilka kilogramów, ból minie. Okazało się jednak, że gdy pozbyły się bólu, problem nadwagi także odszedł w niepamięć.

Na początku mojej pracy w roli psychoterapeutki zajmującej się zaburzeniami odżywiania dość naiwnie postrzegałam kwestie patologicznych rodzin. Nigdy w życiu nie byłam molestowana, czego nie mogłam powiedzieć o moich pacjentkach! Kobiety opisywały mi najróżniejsze stosowane wobec nich formy przemocy, takie jak zaniedbania emocjonalne, ataki werbalne, molestowanie, kazirodztwo, gwałt czy wymuszona przynależność do sekt. Po roku

pracy miałam za sobą spotkania z setkami kobiet, które cierpiały z powodu nadwagi.

Dzięki mojej pomocy pacjentkom zawsze udawało się zredukować wagę. W rezultacie kobiety zaczęły przychodzić do mnie właśnie w tej sprawie. Każda z nich miała doświadczenie z wieloma rodzajami tradycyjnych diet, ale zawsze kończyło się to dla nich powrotem do nadwagi.

Wychowałam się w niezwykle inteligentnej i metafizycznie ukierunkowanej rodzinie. Mój ojciec jest pisarzem, a matka była członkiem Stowarzyszenia Chrześcijańskiej Nauki i doradcą w organizacji Weight Watchers. Nic dziwnego, że dorastając, przejęłam cechy obojga rodziców. W pracy terapeutki bardzo często wykorzystuję umiejętności, których nauczyli mnie rodzice: wizualizacje, afirmacje, wyobraźnię, medytację, zdrowe nawyki żywieniowe oraz ćwiczenia fizyczne. W wieku dwudziestu lat z powodzeniem wykorzystywałam zdobytą w ten sposób wiedzę, by całkowicie odmienić własny los i zmienić pełną nieszczęść egzystencję w życie jak ze snu (więcej o mnie przeczytacie w dalszej części książki).

W latach osiemdziesiątych zastanawiałam się, dlaczego kobiety jedzą więcej, niż należy, zamiast skupiać się na tym, co powinny jeść. W ówczesnych czasach było to dość kontrowersyjne podejście, ale dziś nikogo już ono nie dziwi. Moja druga książka *The Yo-Yo Syndrome Diet* (później wydana jako *The Yo-Yo Diet Syndrome*) powstała w oparciu o przeprowadzone przeze mnie badania nad zależnościami między emocjami a zaburzeniami odżywiania.

W książce, którą masz w rękach, opisałam techniki, które wykorzystywałam w pracy z ofiarami molestowania, zmagającymi się z problemem objadania się. Zawiera ona nie tylko informacje, ale także konkretne porady.

Większa część mojej pracy poświęcona jest problemom kobiet, a niniejsza publikacja dobrze to odzwierciedla. *Schudnij z Dore-*

en. Uzdrawianie duszy i ciała to pozycja dla kobiet, które objadają się w wyniku stresu, depresji, lęków, problemów w związkach z partnerami oraz trudności w życiu zawodowym. Mimo to pomoc znajdują tu również mężczyźni cierpiący z powodu podobnych problemów, gdyż nadwaga wywołana cierpieniem nie dotyczy tylko jednej płci. Większość osób zwracających się do mnie o pomoc to jednak kobiety, dlatego też w książce postanowiłam używać zaimków „ona” i „jej”, zamiast pisać „on lub ona” albo „jego lub jej”.

Gdy zaczęłam mówić i pisać o korelacji między byciem molestowanym w dzieciństwie a objadaniem się, pomysł ten spotkał się z chłodnym przyjęciem. Obecnie teza ta nie wydaje się już tak nieprawdopodobna, ale niektórzy terapeuci korzystają ze zbyt radykalnych metod. Wydaje się, iż wierzą oni, że każda osoba z zaburzeniami odżywiania była w dzieciństwie molestowana seksualnie, nawet jeśli sam zainteresowany nie pamięta takich przypadków.

Nie każda objadająca się osoba była w dzieciństwie molestowana! Ból, który objawia się dodatkowymi kilogramami, może mieć wiele źródeł. Opis niektórych z nich znajdziecie w dalszych częściach niniejszej książki.

Są jednak osoby, które próbując radzić sobie z traumatycznymi przeżyciami, wypierają je z pamięci. Obawiam się, że zainteresowanie mediów tematami „fałszywych wspomnień” i wysyp terapeutów stawiających diagnozy zbyt pochopnie wpływa negatywnie na decyzje osób, które naprawdę potrzebują pomocy.

Jak zwykle jedynym właściwym podejściem do problemu jest dokładne zbadanie jego objawów i źródeł. Gdy zdefiniujemy źródło bólu, należy się go pozbyć. Zrzucenie ciężaru emocjonalnego pociągnie za sobą spadek wagi ciała.

Wierzę, iż lekkość ciała i duszy jest dla nas stanem naturalnym i domyślnym. Powinniśmy cieszyć się z życia i być szczęśliwi nawet podczas wykonywania codziennych obowiązków. Nie nale-

ży ślepo akceptować bólu – to przecież sygnał, że coś jest nie tak i trzeba dokonać zmian. Wszyscy powinniśmy mieć zdrowe ciało i być wolni od nadwagi.

Książka, którą trzymasz w rękach, pokaże ci, jak osiągnąć równowagę poprzez wyzbycie się cierpienia i nadwagi.

– **dr Doreen Virtue**
Laguna Beach, Kalifornia



ROZDZIAŁ 1

WIĘCEJ NIŻ EFEKT JO-JO

Życie, którego nie przeżywamy świadomie,
nie jest nic warte.

- SOKRATES

Każdy zbędny kilogram to dodatkowy ciężar w twoim sercu. Niniejsza książka pomoże ci zrzucić wagę poprzez uwolnienie się od bólu.

Jeśli stosowałaś już wiele diet i wciąż wracasz do dawnych niezdrowych nawyków, wiedz, że zarówno twój problem, jak i jego rozwiązanie mają związek z psychiką. Pomogłam już tysiącom objadających się kobiet i mężczyzn. Ich przypadłość zawsze miała związek z traumą po nieprzyjemnych wydarzeniach z przeszłości (takich jak czyny kazirodcze, gwałt, śmierć rodzica, dziadka lub babci, partnera lub małżonka), problemami w pracy lub trudnościami finansowymi.

Bolesne przeżycia działają jak tkwiąca pod skórą zadra. Ludzie, z którymi pracowałam, żyli z zadrą tak długo, że nie wydawała im się ona niczym niezwykłym. Przyjmowali ból jako konieczność. Bólu nigdy nie należy jednak akceptować, a normalną reakcją cier-

piącego człowieka jest szukanie lekarstwa. Dla wielu osób takim lekarstwem jest jedzenie.

Z kolejnych stron dowiesz się, co zrobili moi pacjenci, by uwolnić się od cierpienia. Gdy nie ma bólu, nadmierny apetyt nie jest już potrzebny i waga spada w sposób naturalny. Nie jest to żadne uproszczenie. Teza ta opiera się na moim własnym doświadczeniu klinicznym oraz na udokumentowanych badaniach przeprowadzonych na renomowanych uniwersytetach i w laboratoriach na całym świecie.

W kolejnych rozdziałach dowiesz się właśnie o wspomnianych wyżej badaniach. Materiał opracowany na podstawie spotkań z pacjentami i osobami uczęszczającymi na moje warsztaty pokaże ci, w jaki sposób wykorzystać nowo nabytą wiedzę.

Podczas pracy miałam do czynienia z niemalże cudownymi przypadkami wyleczenia pacjentów z kompulsywnego objadania się i bardzo się cieszę, że mogę opowiedzieć ci historie tych niezwykłych kobiet i mężczyzn. Wykazali się oni niebywałą odwagą i determinacją w pozbywaniu się swych bolesnych zadr. Owszem, cierpieli, ale tylko przez pewien okres. Gdy zadra zniknęła, ból ustąpił.

Być może czytając tę książkę, przypomnisz sobie o wydarzeniach, które wolałabyś wymazać z pamięci. Ból z przeszłości nie ma dla mnie żadnego znaczenia i nie pragnę zagłębiać się w twoje bolesne dzieciństwo. Wiele osób wykorzystuje swoją traumatyczną przeszłość jako wymówkę dla przerwanej edukacji czy bezbarwnej kariery.

Drażnienie przeszłości ma tylko jeden cel, a jest nim określenie poczucia winy, które sami w sobie wzbudziliśmy i które podcina nam skrzydła. To smutna prawda, że większość wykorzystywanych dzieci obwinia siebie, myśląc: „Na pewno byłam bardzo niegrzeczną dziewczynką, skoro tatuś tak się na mnie gniewa”. Nawet

gdy molestowane dziecko dorośnie, wciąż będzie żyć z tym samym poczuciem winy.

Głównym celem mojej książki jest odszukanie i zniszczenie niepotrzebnego poczucia winy, które powstrzymuje cię przed życiem pełnym blasku i lekkości.

Normalna waga to twój naturalny stan

Szczęśliwa osoba je umiarkowane ilości pożywienia i utrzymuje dobrą kondycję fizyczną. Być może jej ciało nie jest smukłe jak u modelki, ale nie zależy jej na byciu doskonałą. Szczęśliwa osoba ma normalne ciało, a pożywienie jest dla niej jedynie źródłem energii niezbędnej do codziennego funkcjonowania. Jedzenie nie służy w takim przypadku rozrywce lub pocieszeniu.

Każdy, kto przeżył bolesny związek, traumę lub miał do czynienia z silnym stresem, będzie automatycznie szukać sposobów, by poczuć się lepiej. Jedzenie pełni wtedy rolę schronienia przed świadomością bolesnych wspomnień i niewygodnych emocji. Jest to jednak narzędzie, które z byłej ofiary robi obecną. Otyłość ciąga za sobą konsekwencje społeczne, które także sprawiają ból.

Nie ma nic złego w pragnieniu schudnięcia i posiadaniu zdrowego ciała. Jak napisałam w książce *The Yo-Yo Diet Syndrome* (Hay House, 1997), gdy tyjesz i chudniesz, zaczynasz dostrzegać sposób, w jaki świat patrzy na otyłych. Gdy jesteś szczupła, ludzie traktują cię z szacunkiem, podziwem i uwagą. Mężczyźni otwierają przed tobą drzwi i prawią ci komplementy. Gdy jednak cierpisz na nadwagę, znikasz dla świata. Nie jesteś już wyjątkowa – jesteś jedynie przeciętna.

Niepokojące jest, jaką wagę większość społeczeństwa przykładła do wyglądu zewnętrznego i nic nie wskazuje na to, żeby coś w tej kwestii miało się zmienić. Badania potwierdzają to, co od

zawsze wiedzieliśmy: osoby szczupłe funkcjonują na innych prawach. Mają większe szanse na zatrudnienie, a gdy już znajdują pracę, zapewne otrzymają większe wynagrodzenie niż osoby otyłe. Szczupli są postrzegani jako mądrzejsi i miłsi.

Osoby z nadwagą są jawnie i niejawnie dyskryminowane zarówno przez dzieci, jak i dorosłych. Żyją w świecie pełnym cierpienia. Bolesne wydarzenie z przeszłości, takie jak molestowanie seksualne, zaniedbania emocjonalne, nieszczęśliwe małżeństwo czy niesatysfakcjonująca praca, skłaniają osobę otyłą do objadania się. Gdy przybiera na wadze, społeczeństwo karze ją za otyłość.

Przez dziesięć lat pracowałam jako psychoterapeutka z ludźmi zmagającymi się z problemem nałogowego objadania się. Wysłuchałam setek opowieści pełnych cierpienia – od historii nieszczęśliwych małżeństw po przypadki wykorzystywania dzieci.

Sfrustrowani pacjenci nie zrzucali winy za swoją otyłość na innych, lecz próbowali po prostu odnaleźć spokój ducha. Ból doprowadził ich do sytuacji, w której dominującymi uczuciami były: brak akceptacji własnej osoby, smutek, napięcie, strach i tłumiony gniew. Bardzo trudno żyć w ten sposób. Jedzenie pozwalało tym ludziom na chwilę zapomnieć o problemach, ale gdy już się najedli, pojawiały się żal i poczucie winy z powodu nadwagi.

Oto w jaki sposób Rebecca, jedna z moich pacjentek, opisała błędne koło swoich przeżyć: *Chcę po prostu być szczęśliwa, ale nie wiem, jak to osiągnąć. Szczęście wydaje mi się jakimś abstrakcyjnym pojęciem – czymś, co widuję tylko w filmach. Zdarzało mi się być szczęśliwą, na przykład kiedy chodziłam na randki z moim przyszytym mężem albo gdy urodził się mój syn. Szczęście to chwile wolne od pustki i smutku – uczuć, które odczuwam najczęściej.*

Rebecca powiedziała, że spokój ducha odczuwa w zasadzie tylko wtedy, gdy je. *Jednak nawet wtedy nie jestem w stu procentach szczęśliwa. Część mnie widzi, jak się obżeram i czuje do siebie od-*

razę. Wiem, co robi ze mną obżarstwo, ale czasem tylko jedzenie jest w stanie poprawić mi humor.

Na szczęście Rebecca i wiele innych osób zamieniła objadanie się na ćwiczenia, które naprawdę pomogły jej odzyskać spokój ducha. W późniejszej części książki opiszę proces, przez który przeszła, by zrzucić zbędne kilogramy.

Radzenie sobie z nierozwiązanymi problemami

Czy wciąż walczysz z nadwagą? Czy czasem czujesz, że nie potrafisz się oprzeć, mimo iż twój mózg zdaje się krzyknąć: „Nie jedz tego!”? Czy diety i specjalne programy ćwiczeń zdają się w twoim przypadku nie działać?

Jeśli odpowiedziałś „tak” na przynajmniej jedno pytanie, jestem pewna, że masz w życiu jakieś nierozwiązane problemy. Być może chodzi o kłopoty z czasów dzieciństwa, trudności finansowe lub sytuację w pracy albo związku. Uświadomienie sobie problemu to właściwy pierwszy krok, ale sama świadomość nie uwolni cię od kompulsywnego objadania się.

W książce zatytułowanej *The Yo-Yo Diet Syndrome* opisałam zależność między emocjami a objadaniem się i wytłumaczyłam, w jaki sposób stres, gniew, nuda i zazdrość uruchamiają uczucia, które stłumić może tylko jedzenie. Znalazło się tam także wytłumaczenie zależności między niską samooceną a nałogowym objadaniem się, ale temat ten można znacznie rozwinąć.

W niniejszej książce zagłębiam się w czynniki, które sprawiają, że ludzie tracą umiar w jedzeniu. Opisuję także, w jaki sposób przypadki alkoholizmu w rodzinie powodują, iż częściej sięgamy po produkty zawierające cukier lub mąkę. Znajdziesz tu także wyniki badań pokazujących, dlaczego traumatyczne przeżycia seksualne potrafią zniszczyć samoocenę. Na przykład dziewczyna, która

przeżyła traumę o podłożu seksualnym, będzie chciała ukryć swoją zdrową i naturalną seksualność poprzez tycie lub głodzenie się.

Lektura mojej książki uaktywni procesy, które pomogą ci uwolnić się od ciężaru nadwagi. Odpowiadając sobie na pytania zawarte na kolejnych stronach, poznasz niektóre techniki psycho-terapeutyczne, których skuteczność sprawdziłam podczas prowadzenia terapii.

Czytając o kobietach podobnych do ciebie, wzbudzisz w sobie nowe uczucia. Być może niektóre historie zasmucają cię lub sprawią, że poczujesz się nieswojo, ale to bardzo cenne emocje, których nie należy unikać. Obiecuję ci, że dyskomfort zostanie wyparty przez spokój. Spróbuj przedrzeć się przez tymczasowe przeszkody i czytaj dalej, a na końcu drogi odnajdziesz tęczę. Jesteś tego warta.

Różne drogi do tego samego celu

Zdumiewa mnie wyrazistość ścieżki bólu, którą podążają osoby nałogowo objadające się. Gdy zaczynałam pracę jako doradca, nie miałam zamiaru koncentrować się na szukaniu źródła tego problemu. Prawda objawiła mi się sama.

Każda znana mi osoba z nadwagą lub mająca obsesję na punkcie swojej wagi miała ten sam problem, o którym pisałam już wcześniej. Wszyscy szukali ukojenia, spokoju i samoakceptacji. Różnił się jedynie sposób, w jaki do niego dążyli.

Wiele osób miało traumatyczne przeżycia o podłożu seksualnym: gwałt podczas randki, kazirodztwo, molestowanie lub terror psychiczny. Inni wiedli pozornie normalne życie – bez molestowania czy alkoholu. Okazało się jednak, że rodzice tych osób zajęci karierą lub sprawami osobistymi zaniedbali swoje dzieci emocjonalnie.

Osoby szukające pocieszenia w jedzeniu często nie znajdują szczęścia w związkach. Dorastając, nie nauczyły się czerpania

przyjemności z interakcji z ludźmi. Ich najwierniejszym towarzyszem było jedzenie lub dobra materialne.

Annette, 43-letnia menadżerka i rozwiedziona matka dwójki dzieci powiedziała mi, że zawsze uważała się za nieatrakcyjną kobietę. Nigdy nie wierzyła mężczyznom, którzy mówili jej: „kocham cię”. Annette podejrzewała, że każdy mężczyzna wcześniej lub później porzuci ją, by być z inną, piękniejszą partnerką. Wydawało się jej, że nie można uważać się za ładną, mając przy niewielkim wzroście blisko cztertnastokilogramową nadwagę.

Niska samoocena Annette nie wynikała jednak z nadwagi. Podczas terapii zrozumiała, że jest zupełnie na odwrót. Po wielu tygodniach terapii i pisania pamiętników Annette zrozumiała, że głodny potwór narodził się w niej w wieku ośmiu lat, gdy jej wujek starał się zmusić ją do stosunku seksualnego.

Annette powiedziała mi: *Mój wujek opiekował się mną i moją siostrą. Robił mi różne rzeczy, które kazał nazywać „naszymi tajemnicami”. Na początku jego zaloty jedynie graniczyły z molestowaniem – kapał mnie i całował w usta. Potem wujek Frank zaczął dotykać moich genitaliów, najpierw na zewnątrz, a potem wkładając mi palce do pochwy.*

Pamiętam, że byłam bardzo przestraszona. Bałam się go. Przekonywał mnie, że moi rodzice pokłócą się i rozwiodą, gdy zdradzę im nasze tajemnice. Nikomu nic nie powiedziałam.

Dopiero teraz rozumiem, ile obrzydzenia wzbudzają we mnie te wspomnienia i dlaczego zmieniły się w nienawiść do samej siebie. Winiłam się za to, co się stało, bo za słabo starałam się powstrzymać wujka Franka. Co mogłam jednak zrobić? Byłam tylko dzieckiem, a molestowanie sprawiło, że dziś czuję się jak wielkie grube zero!.

Wypaczony obraz samej siebie wpłynął na wszystkie aspekty życia Annette. Nie oczekiwała od ludzi szacunku i nie miała zbyt wielu przyjaciół. Nie układały jej się także stosunki z rodzicami

i rodzeństwem, gdyż czuła, że została zdradzona, gdy do jej opieki wybrano właśnie wujka Franka. Krótkotrwałe małżeństwo skończyło się, gdy Annette odkryła, że jej mąż ma romans. Mąż winił za to właśnie ją, mówiąc: „Nigdy nie masz ochoty na seks”.

Jedzenie okazało się przyjacielem, na którego Annette mogła liczyć w trudnych sytuacjach – gdy cierpiała z powodu samotności, pełniło rolę towarzysza, a gdy była znudzona, zapewniało rozrywkę. Annette pragnęła jednak związku z innym człowiekiem i uwierzyła, że kluczem do tego jest praca nad własnym wyglądem. Raz lub dwa razy do roku przechodziła na dietę. Gdy jednak rozstawała się ze swoim najlepszym przyjacielem – jedzeniem – pojawiały się uczucia wywołane traumą z dzieciństwa, czyli gniew, frustracja i nienawiść do samej siebie. Dopiero kiedy kobieta poddała się terapii, udało jej się stracić czternaście kilogramów i utrzymać wagę.

Gdy ktoś jest uwięziony w cyklu przygnębienia i obżarstwa, trudno mu samodzielnie wybrnąć z opresji. W kolejnych rozdziałach odkryjesz metody pozwalające zmniejszyć głód emocjonalny i wyeliminujesz złe nawyki żywieniowe napędzane depresją, rozpaczą, poczuciem winy, gniewem lub stresem.

Głównym celem niniejszej książki jest zmniejszenie twojego głodu emocjonalnego. Problem nadwagi wynika wyłącznie z zaburzeń apetytu. Jeśli nie będzie cię dręczył emocjonalny głód, nie będziesz jadła tak wiele i twoja waga utrzyma się na akceptowalnym poziomie.

Wyodrębniłam cztery główne rodzaje emocji prowadzące do objadania się. Są to: strach, gniew, napięcie i wstyd. Uczucia te to najczęstsze objawy nierozwiązanych problemów dotyczących bycia wykorzystywaną. Czytając niniejszą książkę, dowiesz się, w jaki sposób zmienić strach, gniew, napięcie i wstyd w przebaczenie, akceptację i zaufanie do samej siebie. Co więcej, po uwol-

nieniu się od bólu i towarzyszących mu kilogramów, zapomnisz o wszystkich problemach!

Najpierw jednak poproszę cię, byś przypomniała sobie wydarzenia, o których nie chcesz pamiętać. Badanie źródeł bólu nie należy do przyjemnych zadań, ale ma określony cel. Jeśli nie objadasz się nałogowo lub nie zdradzasz objawów nierozwiązanych problemów (depresja, bezsenność, problemy w związku itp.), powiedz sobie: „Zapomnij o przeszłości i zostaw ją daleko za sobą!”.

Jeżeli jednak cierpisz na kompulsywne obżarstwo, a tradycyjne diety nie pomagają, zanim postanowisz pozbyć się swojej przeszłości, musisz najpierw wyciągnąć z niej wnioski. Twoje cierpienie związane z dawnymi wydarzeniami uruchamia mechanizmy każące ci jeść bez umiaru. Zachęcam, byś odkryła źródło tego bólu, gdyż ograbia cię on ze szczęścia. W twojej przeszłości z pewnością wydarzyło się coś, co wzbudziło w tobie gniew i nieufność. Jeśli nałogowo się objadasz, prawdopodobnie bierze się to z gniewu, który skierowałaś przeciwko sobie. To właśnie skrywane uczucia z przeszłości wywołują depresję, strach i brak poczucia bezpieczeństwa.

Wracając do pierwotnej traumy, nawet na krótką chwilę, odbierzemy moc napędzającą twój gniew i skierujemy go na zewnątrz. Następnie zajmiemy się zwiększaniem poziomu zaufania do samej siebie oraz do innych godnych tego osób.

Gdy osiągniemy powyższe cele, uwolnisz się od przeszłości i powiązanego z nią bólu. Zapomnisz o negatywnych uczuciach. Gdy wyzwolisz się od cierpienia, tłuszcz i nadmierny apetyt przestaną być potrzebne. Nie będziesz już dłużej koncentrować się na gniewie ani bólu. Nie będzie potrzeby, by skrywać te niszczycielskie emocje pod osłoną jedzenia i zbędnego tłuszczu. Twój apetyt się unormuje i stracisz na wadze w sposób naturalny.

Terapia, której poddasz się podczas lektury niniejszej książki, zmniejszy twój głód emocjonalny. Zrzucisz zbędne kilogramy, bo

po prostu będziesz rzadziej zaglądać do lodówki. Zasady opisane w książce *Uzdrowianie duszy i ciała* dają się bez problemu zastosować w przypadku każdej diety niskotłuszczowej (o średniej ilości spożywanych kalorii), połączonej z programem ćwiczeń.

Badania przeprowadzone przez ośrodki, takie jak Uniwersytet w Manchesterze (Wielka Brytania), Cornell Medical Center oraz Uniwersytet Oksfordzki ukazują wyraźne zależności między molestowaniem seksualnym a zaburzeniami nastroju i depresją. Według tych samych badań objadanie się stanowi główny mechanizm kompensacyjny w przypadku ofiar wykorzystywania seksualnego. Według specjalistów z centrum Cornell prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń nastroju u takich osób jest pięciokrotnie wyższe niż w przypadku ludzi o normalnej wadze.

Inne badania przeprowadzone na prestiżowych uniwersytetach ukazują dalsze zależności między cierpieniem a nadwagą:

- Dziesięciokrotnie więcej kobiet niż mężczyzn pada ofiarą wykorzystywania seksualnego. Taki sam współczynnik odnosi się do stosunku liczby mężczyzn i kobiet z zaburzeniami odżywiania (Devine, 1980).
- Badanie przeprowadzone na 54 otyłych osobach uczestniczących w programie redukcji wagi wykazało, iż osoby te pięciokrotnie częściej niż reszta społeczeństwa cierpią na zaburzenia nastroju i choroby psychiczne, takie jak depresja i dystymia (Goldsmith, S.J. 1992).
- Kobiety, które odbyły stosunek seksualny w młodym wieku (przed 14 rokiem życia) wbrew swojej woli, pięciokrotnie częściej cierpią na zaburzenia odżywiania niż kobiety, u których inicjacja seksualna przebiegła później oraz/ lub była dobrowolna (Calam, 1989).

- Prawdopodobieństwo wystąpienia przypadków wykorzystywania seksualnego jest od dwóch do czterech razy większe w przypadku osób z zaburzeniami odżywiania niż u reszty społeczeństwa (Tice [et al.], 1989).
- Około 20% kobiet w Ameryce cierpi na zaburzenia odżywiania. Jestem przekonana, że to, iż 20% Amerykanek jest również ofiarami wykorzystywania seksualnego (Burgess, 1985), nie jest przypadkowe.
- Osoby nałogowo objadające się częściej niż inne uskarżają się na stres. Przeprowadzone badania dowodzą, iż objadające się nastolatki mają do czynienia z dwiema piątą większym stresem niż rówieśniczki odżywiające się normalnie.

Leczenie nieszczęścia

Gdy piszę tę książkę, w społecznym podejściu do kwestii molestowania dzieci wyczuwa się pewnego rodzaju dualizm. Z jednej strony bardzo otwarcie dyskutuje się na tematy kazirodztwa i gwałtu, z drugiej – pojawia się rosnące podejrzenie, iż terapeuci starają się wmówić łatwowiernym pacjentom, że byli w dzieciństwie molestowani. Innymi słowy, ludzie coraz częściej sądzą, że terapeuta niesłusznie zaszczepia w umyśle pacjenta sugestie dotyczące molestowania.

Widziałam, ile złego mogą wyrządzić niedoświadczeni i zdeorientowani specjaliści i spotkałam się także z wieloma wątpliwymi przypadkami domniemanego molestowania, ale mimo wszystko nie wierzę, że fałszywe wspomnienia w umysłach fałszywych ofiar to norma. Czemu ktoś miałby tworzyć wspomnienia o molestowaniu? Żeby usprawiedliwić swoją zgrzyotę? Ktoś taki musiałby

być naprawdę nieszczęśliwy. Jeśli zaś dana osoba naprawdę jest do tego skłonna, musi mieć w sobie olbrzymie pokłady żalu i być może naprawdę była wykorzystywana.

Dzieci wychowane w miłości i poczuciu bezpieczeństwa w sposób naturalny wyrastają na szczęśliwych dorosłych, ponieważ to właśnie szczęście jest dla człowieka domniemanym stanem. Osoby takie mogą czasem doświadczać wahań nastroju, ale jest to zupełnie normalne i zazwyczaj ma związek z czynnikami zewnętrznymi. Przez większość życia normalny człowiek odczuwa zadowolenie. Jeśli zbyt długo jesteśmy nieszczęśliwi, z pewnością coś jest z nami nie tak.

Leczenie zgryzoty nie oznacza jednak zrzucania winy za swoją przeszłość na innych. Chodzi tu raczej o zrozumienie i wyciągnięcie wniosków – zaakceptowanie i uświadomienie sobie bólu, który sprawił, że tyjemy, a następnie podjęcie niezbędnych kroków do naprawienia błędów.

Kolejne rozdziały opisują różne bolesne sytuacje, najczęściej związane z nałogowym objadaniem się, oraz zawierają sugestie dotyczące tego, w jaki sposób przełamać zależność między bólem a zbędnymi kilogramami. Sytuacje te są czasem dość poważne, a niekiedy pozornie zwyczajne, ale skutek jest zawsze jest ten sam: tendencja do kompulsywnego objadania się.

Starłam się, by moje propozycje były praktyczne i łatwe do wdrożenia. Wiem, że niektóre poradniki zawierają wiele skomplikowanych rad, których sama nigdy nie zdołałam wykorzystać. Wskazówki, które tu znajdziecie, to te same terapeutyczne zalecenia, które proponowałam pacjentom przez wszystkie lata mojej pracy. Jest tu także wiele rad, których udzielałam osobom uczęszczającym na moje warsztaty. Zdecydowanie pomogły one uczestnikom zajęć w pozbyciu się bolesnego ciężaru nadwagi.

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

UZDRAWIANIE DUSZY I CIAŁA

na

www.CzaryMary.pl

www.TaniaKsiazka.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

<https://www.facebook.com/illuminatiopl>

Wydawnictwo Illuminatio



www.illuminatio.pl