

Dr. Lukács Liza

LENYELT VÁGYAK

A terapeuta esetei

Dr. Lukács Liza

LENYELT VÁGYAK

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

Szerkesztő: Orosz Ildikó

Sorozatszerkesztő: Szabó Zsuzsa

Borító: Cristina Grosan

A szerző fotója: Mónus Márton

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-468-1

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

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

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Aduprint Kft.
Felelős vezető: Tóth Zoltán

Tartalom

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

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

Előszó

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Egy túlsúlyos nő terápiaja

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

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

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

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