Автор: admin
20.10.2013 19:09 -

Что такое булимия?

Булимия – дословно «бычий аппетит» – приступы неконтролируемого переедания с последующими очистительными ритуалами – вызыванием рвоты или приемом слабительных.

Конечно, булимические привычки трудно назвать конструктивными. Но наша психика всегда формирует симптом с изначально помогающими и поддерживающими нас целями. Этими целями могут быть следующие:

– защищать свою психику от «угрожающего» внешнего мира;
– получать удовольствия безопасным для нас путем;
– справляться с базовой тревогой;
– контролировать свои влечения и желания, приводя их в соответствие с нормами этики и морали общества, в котором живем;
– в итоге – сформировать доступные и более-менее безопасные для нас способы контакта с самими собой и со средой.

Давайте рассмотрим булимию через призму этих целей.

Булимия является одной из производных пищевой зависимости. Пищевая зависимость формируется для покрытия дефицита любви в самом раннем возрасте, защищая психику от непреодолимых на том или ином этапе развития огорчений и тревог. Эмоциональный голод, ненакормленная с детства потребность в любви и признании трансформируется в физический голод.

Поскольку в формировании переживания своей ценности большое значение имеет родительская поддержка и любовь, при дефиците таковой внутренний стержень самодостаточности формируется слабым и малоустойчивым, и человеку постоянно нужны подтверждения своей значимости, востребованности и любви извне. Таким образом, может сформироваться цепь эмоциональных зависимостей – в одобрении, в признательности, в благодарности и, что наиболее важно для человека, в любви.

Чем отчаянней человек ищет во внешнем мире насыщение потребности в любви, тем сильнее он страдает. Ведь присутствие Других может быть только временным. Внимание Другого нельзя «скроить» по лекалам своей ненасытной потребности – у Другого есть свои мнения, потребности, свой мир, неподвластный страждущему.

Еда – хороший заменитель поддержки и внимания: её легче добыть, удовольствием поглощения не надо делиться, и еда очень хорошо утешает в трудную минуту на протяжении всей жизни, с младенчества до глубокой старости.

Однако переедание приводит к изменению формы тела, вплоть до ожирения. По меркам современного общества представления о женской привлекательности в последние 50 лет всё больше сдвигаются от округлых форм в сторону детской и худощавой фигуры. Идеал красоты нашего времени – это худая, спортивная, часто похожая на девочку женщина.

Амбивалентные желания – получить поддержку в еде и при этом сохранить худобу – начинают конфликтовать друг с другом уже в подростковом возрасте. Подростки всегда уделяют повышенное внимание внешнему виду, они очень уязвимы для любой критики; самые незначительные замечания их тяжело травмируют. Провоцирование рвоты после приступа переедания оказывается для многих спасительным поведенческим инструментом интеграции взаимоисключающих желаний.

Со временем булимическое поведение может приобрести следующие дополнительные «смыслы»:

1. Отыгрывание неприятия и несогласия со значимыми взрослыми, подростковый бунт против их авторитетов.

Осознание враждебности к родительским фигурам может быть невыносимым, т.к. подросток любит и нуждается в них и в то же самое время испытывает к ним враждебность. В таких случаях вытеснение является кратчайшим и быстрейшим путем к немедленному восстановлению уверенности в любви. Вследствие вытеснения пугающая враждебность ускользает от осознания или не допускается в него. Если враждебность вытеснена, у человека нет ни малейшего представления о том, что он ее испытывает.

При булимии вытесненные враждебные побуждения проецируются на пищу. Ярость и ненависть к подавляющему – чаще материнскому – объекту находят свой выход в приступах. Это – отыгрывание агрессивного неприятия первичных объектов и их «ценных указаний», которые покорно заглатываются ребенком, подавившим свое отвращение, а потом яростно выплевываются.

2. Как форма достаточно успешного саморазрушения булимия является актом направленной ненависти к себе, вызванной направленной против себя враждебностью к окружающему миру. Как самоубийца, убивая себя, убивает ненавистный мир, так и булемик, рискуя разорваться и задохнуться от извержения рвотных масс, разрушая себя, пытается разрушить ненавистный мир вокруг…

3. Булимия – симптом отыгрывания подавленного отвращения.

Отвращение является формой орального сопротивления. В процессе развития психики отвращение играет важную роль. Отвращение означает неприятие, эмоциональный отказ организма от пищи независимо от того, действительно ли пища находится в горле, желудке или только воображается, что она там. Пища, так сказать, избежала вкусовой цензуры. Такой род сопротивления относится к отряду уничтожающих. Отвращение имеет смысл прекращения возникшего орального контакта, отторжения чего-то, ставшего частью нас самих.

Когда ребенка часто заставляют есть неприятную для него пищу, налагая запрет на любые проявления агрессивного поведения – выплюнуть ее или сопротивляться открывать рот, он поневоле учится свое отвращение подавлять. Чтобы найти выход из конфликта и избежать отвержения взрослыми, ребенок начинает быстро заглатывать еду и пытается, со временем все более успешно, стать бесчувственным ко вкусу пищи. Так вырабатывается отсутствие вкуса, оральная фригидность. Таким образом, ребенок остается в контакте с подавляющим взрослым, избегая конфликта и отвержения. Булимия даёт возможность переносить свой гнев, ярость, желание разрушить подавляющий его волю контакт на пищу.

Подросток делает с пищей то, что хотел бы сделать со взрослым – отвергает ее посредством вызывания рвоты.

То, что булимия – новообразование подавленного отвращения, доказывает и то, что при приступе по большому счету все равно, чем набить живот – происходит потеря чувствительности и избирательности в контакте. Одним из симптомов улучшения состояния булемика является появление избирательности к выбору пищи при приступах.

Булимические обострения происходят, когда в контактах с Другими возникает конфликт, угрожающий удержанию себя и другого в контакте – и при хорошо усвоенном запрете на агрессию, являющейся здоровым инструментом отстаивания и простраивания границ контакта, булемик пытается поддержать в контакте слияние, отыгрывая злость и ярость в приступах.

4. Булемик с жадностью ищет любви как защиты и питания для своей самооценки, но этот его голод редко вознаграждается. То, что булемик не усваивает пищу, отражается в неспособности принять предлагаемую ему любовь. Он готов принять лишь идеальный полюс любовного отношения – одобрение, восхищение, желание слияния. А естественные в любых отношениях иногда проявления отчуждения, потребность в дистанции и самоопределении партнера воспринимаются им крахом отношений и обращают его в бегство. И в новые поиски идеала любви. Которые заранее обречены на провал – ведь пока живой, невозможно стать идеальным.

Что же со всем этим делать? Как разорвать привычный и такой изнурительный круг зависимости?

Можно обратиться за помощью к психологу. Чтобы с его поддержкой начать шаг за шагом формировать бережное отношение к себе. К своим потребностям и желаниям. Булимия уйдет, когда удастся сформировать более адаптивные защиты от тревог и волнений Большого Мира. Точно знаю, т.к. много работаю с этой проблематикой.

Надеюсь, что эта статья поможет хоть немного прояснить корни зависимости и скрытые смыслы пищевых страстей.

Автор - **Ирина Лопатухина**
Источник