

Zwycięstwo ducha nad ciałem czyli o anoreksji

Autor tekstu: **Damian Janus**

Wprowadzenie do psychopatologii cz.6

Anoreksja psychiczna (*anorexia nervosa*) jest zaliczana do tzw. zaburzeń zachowania, a konkretnie do zaburzeń odżywiania. Anoreksja nie polega jednak wyłącznie na tym, że ktoś „nie chce jeść”. Odmowa pokarmów — oraz idące za nią wychudzenie — jest najbardziej widocznym objawem, jednak problem dotyczy tu całej psychiki. W psychiatrii mówi się, że u dziewcząt i kobiet z anoreksją często stwierdza się zaburzenia osobowości. Niektórzy jednak, w tym i ja, uważają, że rozwinięta anoreksja zawsze wiąże się z zaburzeniami osobowości. Objawy anoreksji są właśnie manifestowaniem się tych zaburzeń. Innymi słowy: „psychiczne poplątanie” przyjmuje formę niejedzenia i kilku innych zachowań charakterystycznych dla anorektyczek.

Aby dalej wprowadzać Czytelnika w to zagadnienie, muszę przejść do teoretycznej dygresji i sformułować pewną nadrzędną zasadę: Wszystko, co dzieje się z człowiekiem zaburzonym psychicznie (a więc wszelkie objawy psychopatologiczne) posiada jakieś znaczenie psychologiczne. Mówiąc dokładniej, żaden objaw nie bierze się „z powietrza” i nie jest izolowany, lecz spełnia skomplikowane funkcje w osobowości.

Jak wiadomo, są różne objawy psychopatologiczne: lęk, depresja, fobie (paniczne unikanie jakiegoś przedmiotu, osoby, sytuacji), halucynacje („widzi” się coś, czego nie ma), urojenia (absurdalne, nie poddające się racjonalnej argumentacji sądy), a także objawy somatyczne o przyczynach psychologicznych (tzw. konwersje lub somatyzacje), takie jak bóle, drętwienia, pozorne paraliże itp. Każdy wie, że objawy to coś przykrego, czego chcemy się pozbyć (przypomnijmy sobie ból zęba lub biegunkę). A jednak z objawami psychopatologicznymi jest nieco, żeby nie powiedzieć zupełnie, inaczej. Objawy psychopatologiczne przynoszą przykrość i dyskomfort, lecz są też czymś, co stabilizuje psychikę. Możemy to przyrównać do elektrycznego urządzenia posklejanego taśmą, z prowizorycznie przeprowadzonymi kablami poza obudową. Objawy to właśnie ta cała prowizorka: przeszkadza, powoduje, że urządzenie jest bardziej wrażliwe na uszkodzenia, że jest mniej wydajne, ale przynajmniej jako tako działa. A konkretna naprawa wiązałaby się z małą rewolucją: zatrzymanie urządzenia, wydatki, dużo pracy, no i niepewność, czy od nowa zadziała. Podobnie nasza psychika radzi sobie z traumami, deficytami rozwojowymi, wrodzonymi słabościami. Produkuje objawy, jak taśmy, druty, łąty, obejścia po to, abyśmy mogli jako tako funkcjonować. Niekiedy jednak urządzenie jest już tak przeciążone, że z tej prowizorki jest więcej szkód, niż pożytku....

Patrząc na to samo od innej strony: chociaż na pewnym poziomie człowiek chce się pozbyć objawów, na innym — są mu one potrzebne, i wręcz chce je zachować! Szczególnie w nerwicy jest to ewidentne. Objaw ma zawsze kilka funkcji, jest tzw. wytworem kompromisowym (psychoanaliza). Objaw bowiem umożliwia wyrażenie, strukturalizację, częściowe zaspokojenie, a jednocześnie wyparcie, stłumienie, osłabienie tych elementów psychicznych (popędy, myśli, fantazje, emocje), z którymi człowiek sobie nie radzi. Tak więc prócz funkcji czysto „negatywnej” ma rolę „pozytywną”, umożliwia mianowicie pewien rodzaj stabilizacji psychicznej. Jeszcze inaczej: świadome *ja* może chcieć się pozbyć „choroby”, lecz — ponieważ człowiek nie ogranicza się do *ja*, a posiada też sferę nieświadomą — pozostała część psychiki potrzebuje objawu.

Anoreksja doskonale ujawnia tę funkcję objawów. Jest ona zaburzeniem, w którym z całą wyrazistością widzimy, jak wiele zostanie poświęcone dla uzyskania jako takiej stabilizacji psychicznej. Wszystkie jej objawy są w istocie walką o zachowanie w miarę stabilnego *ja* (a więc tożsamości, świadomości, poczucia kontroli itd.). Pokazuje też jak ogromna i silna jest sfera nieświadoma w człowieku, z którą owo *ja* „walczy”.

Jak wygląda anoreksja? Najbardziej charakterystyczna jest w niej odmowa jedzenia. Chora kobieta stara się jeść jak najmniej (jeśli przeczyta to zdanie jakaś anorektyczka, być może będzie zła, bo skoro napisałem, że „stara się jeść jak najmniej”, to znaczy, że coś jednak je; a to ją załamuje, ponieważ w istocie marzy o tym, aby w ogóle nie jeść!). Dziewczyna lub

kobieta zaczyna obsesyjnie liczyć kalorie, jeść tylko jogurty lub owoce, skubie jakieś krakersy zamiast spożyć konkretny posiłek. Jednocześnie stale myśli o jedzeniu, nieraz w rodzinie przejmując kuchnię we władanie, porcuje posiłki dla innych, sama ich nie jedząc. Zaczyna oszukiwać otoczenie, mówi, że „już jadła” lub, że „zje za chwilę”. Jednocześnie najczęściej izoluje się od ludzi, koncentruje na ćwiczeniach fizycznych, niekiedy też na nauce szkolnej czy studiach. Nie reaguje na opinię otoczenia, a po pewnym czasie traci zdolność rozeznawania, jak wygląda (nie dociera do niej, jak bardzo jest już wychudzona).

Często słyszę w mediach, że za przyczyny anoreksji uznaje się „wizerunek modelki”, lalkę Barbie itp. Zgodnie z tymi twierdzeniami, dziewczyna odchudza się ponieważ chce dorównać „współczesnym kanonom kobiecej urody”. Nazwać te twierdzenia naiwnymi to komplement. Czy ktoś doprowadzi się do nieodwracalnego wyniszczenia, a nawet śmierci, przechodząc poprzez stadium powleczonego skórą szkieletu o matowej i szorstkiej skórze oraz zniszczonych zębach, ponieważ heroicznie dąży ku ideałowi urody?! Nie ma takiej możliwości. Motywacja musi być o wiele bardziej potężna. Jaka? O tym za chwilę. Oczywiście kanon szczupłej kobiety gra pewną rolę w anoreksji, jest ona jednak niewielka. Z jednej strony stanowi on wymówkę i racjonalizację podawaną przez wiele anorektyczek (łatwiej bowiem o tym mówić, niż o innych czynnikach, z których zresztą o większości nie ma się pojęcia, gdyż są nieświadome), a z drugiej, stanowi „wyzwalacz” do wejścia w anoreksję. Jest początkowym drogowskazem, pokazującym co ze sobą robić, żeby poczuć się lepiej. Ale to, co napędza jest w nieświadomości. I bardzo szybko anorektyczka zaczyna mieć „w głębokim poważaniu” wszelkie społeczne kanony urody.

Nic dziwnego, gdyż w istocie anoreksja jest ucieczką przed kobiecością. Gdybym miał hasłowo wyrazić czym jest i z czego wynika anoreksja, powiedziałbym:

- jest ucieczką przed dorosłością i kobiecością;
- jest próbą wzmocnienia swojego *ja* i poczucia kontroli nad własnym życiem;
- jest sposobem radzenia sobie w relacji z matką;
- jest „wołaniem o ojca”

Anorektyczka poprzez swoje „odchudzanie” doprowadza do zatrzymania miesiączki, oraz rozwoju trzeciorzędnych cech płciowych (piersi, biodra itp.). Staje się istotą niejako a-płciową. Poprzez to może pozostać dłużej dzieckiem, o co niejednej anorektyczce chodzi. Odczuwa ona bowiem, że z dojrzeniem, wchodzeniem w dorosłe życie jako kobieta wiąże się wiele problemów. Problemy te czują się w jej nieświadomości, pod postacią lęku. Jej rozwój w dzieciństwie przebiegał tak, że teraz nie czuje, że „ma prawo” być kobietą.

Anoreksja ma swoją „strukturę”. Co to znaczy, że zaburzenie ma jakąś strukturę? Zwróćmy uwagę, że wszystkie anorektyczki są do siebie podobne. Przy czym nie idzie mi o podobieństwo fizyczne, chodzi o zachowania i mentalność. Anorektyczki mówią, robią i przeżywają niemal to samo! Podstawą struktury anoreksji jest — moim zdaniem — „koncentracja” na *ja*. Poprzez odmowę jedzenia, szczupłość oraz specyficzny styl życia i kontaktów interpersonalnych anorektyczka uzyskuje (złudne!) poczucie wzmocnienia swego *ja*. Można by to i tak wyrazić, że w swoim mniemaniu „opuszcza ciało i wstępuje w świat ducha”. Oczywiście to tylko mój poglądowy zwrot, anorektyczka nie musi tak myśleć, lecz działa, jak gdyby tak myślała.

To, co nazwałem koncentracją na swoim *ja* wiąże się również z tym, że anorektyczki blokują swoje życie emocjonalne, wiele z nich jest przerwanych, stają się sztywnymi perfekcjonistkami (co na poziomie mechanizmów psychologicznych łączy to zaburzenie z nerwicą natręctw i osobowością anankastyczną, podobnie jak natrętne myślenie o jedzeniu). W ten sposób chcą uzyskać poczucie kontroli nad własnym życiem, drażni je wszystko nad czym nie panują. Ciało jest dla nich właśnie taką „rzeczą”, gdyż ma swoje własne prawa i wymagania. A szczególnie... tkanka podskórna. Nienawidzą jej, zdaje im się, że jest to jakiś wredny gnom, który robi w ich wnętrzu, co mu się podoba. Dlatego czują ciągły przymus odchudzania się. I dlatego też stale uważają, że są „za grube”. Bo zawsze coś, co pod tą skórą jeszcze zostało. Coś, nad czym nie mają kontroli.

Przez pewien okres anorektyczka przeżywa jednak stany podobne do maniackalnych, a więc ma poczucie swojego „zwycięstwa nad ciałem”. Ma wtedy podwyższony nastrój, czuje się lepsza od innych, wyobraża sobie, że ma mnóstwo możliwości życiowych. Wiele anorektyczek fantazjuje, że przewyższają innych bo nie są „tak zwierzęce”, jak normalnie jedzący.

Anorektyczki koncentrują się na swoim ciele i ograniczaniu jedzenia ponieważ padają ofiarami złudzenia, że kontrola tych elementów pozwoli im na poradzenie sobie z psychologicznymi problemami. Może im się wręcz wydawać, że „waga” jest źródłem wszystkich

ich problemów, a jeśli z nią sobie poradzą, będą szczęśliwi. Myślą trochę tak, jak mężczyzna, który — mając milion lęków i słabości - sądzi, że wszystko rozwiąże, gdy przypakuje na siłowni. Prawdziwe problemy leżą jednak głębiej, są to konflikty i deficyty w nieświadomości, a więc w samej strukturze osobowości anorektyczki.

Jak powiedziałem, u podłoża anoreksji leży problem dorastania i bycia kobietą. Mówiąc w uproszczeniu, powstaje on:

1. z powodu trudnej relacji z matką;
2. relacji, która najczęściej wynika z jakiegoś rodzaju jej zaborczości;
3. zaborczości powstałej na podłożu braku ojca (realnego, psychicznego bądź symbolicznego).

Matka stanowi trudny problem dla anorektyczki. Często w głębi siebie boi się ona swojej matki. Niekiedy ma z nią pozornie idealny kontakt, jest np. jedynym wśród rodzeństwa powiernikiem matki, jej pomocą itp. Ale z drugiej strony czuje się przez nią przytłoczona (nie musi w pełni uświadamiać sobie tego przytłoczenia). W okresie dorastania zaczyna, nieświadomie lub na wpółświadomie, obawiać się, że będzie „konkurencją” dla matki. Coś jakby czuła, że w rodzinie jest miejsce tylko dla jednej kobiety. Dlatego chce znaleźć „trzecią drogę”, czyli być kimś pomiędzy dzieckiem, dziewczynką, osobą bezpłciową, lub nieco zmaskulinizowaną. Ogólnie, zatrzymać swój rozwój.

Kobiecość wiąże się z macierzyństwem, macierzyństwo z karmieniem. Te czynniki są powiązane. I dlatego w anoreksji wszystkie one grają rolę: ucieczka od kobiecości, odmowa pokarmów, a nawet lęk przed nimi. Psychoanalicy zauważyli, że lęki anorektyczek są takie jakby miały one nieświadomą fantazję, że... zjadają swoją matkę, lub też mogą być przez nią zjadane. Cóż to oznacza? Pokazuje to, że na poziomie nieświadomym anorektyczce zaciera się granice pomiędzy nią, a jej matką. A więc mamy tu ten problem o którym wspomniałem w części 5 — brak właściwej separacji od matki. A jeśli tak jest, znaczy to, że prawdopodobnie zawiodła funkcja ojca. Być może matka była tak zaborcza lub ojciec (w pewnych aspektach) tak wycofany, że córka nie doznała wystarczającego oddzielenia. Po prostu mama była dla niej wszystkim, nie ważne czy była przerażająca czy jak miód, ważne, że dziecko czuło, iż jest ona „miarą wszystkich rzeczy”. I właśnie poprzez odmowę jedzenia, odchudzanie i pewne „przemeblowanie” na poziomie swoich myśli, odczuć, zainteresowań anorektyczka (nieświadomie) próbuje oddzielić się od matki. Zrobić sama to, w czym nie pomógł jej ojciec (nie oskarżam tu ojca — w zasadzie matki też nie — wszystko jest przede wszystkim kwestią *systemu* rodzinnego, a system jest czymś ponad działaniami jednostki — każdy wnosi swój wkład, ale całość jest nieprzewidywalna).

Tak więc w anoreksji nieświadome czynniki psychiczne są silniejsze od wymagań ciała, oczekiwań i wymogów otoczenia, wreszcie, zdrowego rozsądku. Są one tak silne, że mogą przeważać to, co potocznie zwiemy „instynktem samozachowawczym” i doprowadzić do śmierci. Czynniki te, to deficyty i konflikty psychiczne oraz obrony przed nimi. Zadaniem tych ostatnich jest „zrekonstruować” psychikę jednostki tak, aby mogła ona żyć nie będąc rozrywaną owymi wewnętrznymi problemami (tymi z matką, ojcem, popędami). Ta rekonstrukcja następuje poprzez przyjęcie określonego stosunku do ciała i pokarmów. W skrócie: obroną przed problemami psychicznymi jest niejedzenie i skrajne odchudzenie się. Oczywiście jest to rozwiązanie czasowe i prowizoryczne.

Damian Janus

Ur. 1969, absolwent psychologii, filozofii i religioznawstwa na Uniwersytecie Jagiellońskim. Psycholog kliniczny. Szkolił się w zakresie terapii Gestalt, pracy z ciałem oraz psychoterapii psychoanalitycznej (które to szkolenie kontynuuje). Prowadzi psychoterapię zorientowaną analitycznie (z elementami innych podejść) w ramach oddziału psychiatrii oraz w gabinecie prywatnym. Interesuje się związkami między psychologią i psychopatologią jednostki a zjawiskami ogólnokulturowymi, psychosomatyką, filozofią nauki, epistemologią. Mieszka w Krakowie.



[Pokaż inne teksty autora](#)

(Publikacja: 22-09-2005)

[Oryginał.](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,4362) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,4362>)

Contents Copyright © 2000-2008 by Mariusz Agnosiewicz
Programming Copyright © 2001-2008 Michał Przech

Autorem tej witryny jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.
Właścicielem witryny są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tej witryny i jakiegokolwiek ich części.

Wszystkie strony tego serwisu, wliczając w to strukturę podkatalogów, skrypty JavaScript oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tej witryny oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tej witryny i nie korzystać z jej zasobów.

Informacje zawarte na tej witrynie przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów serwisu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na witrynie. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych serwisu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl