

https://bia-unikal.org/?p=11983&fbclid=IwY2xjawOc2xFleHRuA2FlbQlXMAbicmlkETBLQU9MOHpuSUVnWVRyVUtKc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHqDPIRdJ0XGOv5j252rTdbcb8HxEPvUIkN_IdF-M8O4rbMKmOLm1SMa_3I7e_aem_A8AkhU5jClpYkG-vs3Dd5g

<https://feast-ed.org/when-a-burden-becomes-a-privilege/>

When a Burden Becomes a Privilege

Когато бремето се превърне в привилегия

17 януари 2023 г.

От Селина Елисън

В един обещаващ ден дъщеря ми отиваше на училище, а аз бях сама въкъси. Правех си кафе, стоях до големите кухненски прозорци и се взирах в дърветата на съседния имот. Никога не можех да си спомня колко дълго стоях там, параноична, че един ден може да намеря дъщеря си безчувствена в леглото си, защото стомахът ѝ се е спукал или сърцето ѝ е спряло да бие. Страхът беше променил възприятието ми за време, откакто ѝ беше поставена диагноза булимия нервоза. Тогава беше на шестнадесет години и преяждаше, и се прочистваше десет месеца преди диагнозата. Наричам булимията тихата болест, защото може да живее тайно, без да бъде открита. Ако не беше приятелят на дъщеря ми, който я беше завел при училищния съветник, кой знае кога щях да разбера?

След диагнозата ѝ потърсих терапевт за хранителни разстройства. Клиниката, където работеше терапевтът, постави дъщеря ми в списък на чакащите за лечение. През четирите месеца, в които чакахме да започне терапията, аз упорито повдигах темата за хранителното разстройство с дъщеря ми. Бях убедена, че щом разбере абсурдността на смущаващите си мисли и последващото им поведение, ще се излекува. Разговорите ни включваха анализ на причините за ниското ѝ самочувствие и обсъждане на начини за справяне с негативните емоции. Имаше дни, в които тя разсъждаваше с голяма лекота, и други дни, когато беше имунизирана срещу разума. Тогава тя отговаряше с мърморещо безразличие или отказваше да общува напълно. Преструваше се на уморена или ми крещеше: „Върви! Махай се!“ Аз тихо се отдръпвах, объркана. Емоционално, ролите ми на майка и импровизиран терапевт станаха размити и изтощителни. Отне ми време да разбера, че въпреки че не е отслабнала, тя е недохранена и в резултат на това мислите ѝ са ирационални. Трябваше да изчакам с тези разговори.

Накрая започна семейна терапия. Казаха ми, че храната е нейното лекарство. И въпреки че полагах всички усилия да остана твърда по време на хранене, хранителното разстройство лесно се възползваше от мен, защото не можех да понеса да виждам болката ѝ. Идентифицирането ми с нейното страдание излезе извън контрол и затова, когато дъщеря ми каза, че не мога да очаквам да си го върши чинията, когато стомахът ѝ е подут и твърд, аз се предадох. И когато тя изведнъж реши, че е вегетарианка, махнах пържолата от чинията ѝ. Знаех, че е грешно.

Трудно е да останеш спокоен и контролиран, когато видиш как светлината угасва в очите на детето ти, когато изпитваш страх, какъвто никога преди не си изпитвал, когато родителските ти умения са подложени на постоянен контрол, когато си измъчван от въпроси „ами ако“ и когато хората около теб ти казват, че детето ти изглежда страхотно. Копнеех някой да разбере положението ми, но „тя не е отслабнала, сигурно се справя страхотно“ беше всичко, което казваха. Всеки път преглъщах трудно и се чувствах невероятно самотна.

След това, по време на една от терапевтичните сесии, обсъдих трудностите по време на хранене с терапевта на дъщеря ми.

„Представете си, че дъщеря ви страда от рак“, каза тя. „Нямаше да спрете да ѝ давате лекарства, дори и да не ѝ харесват, нали? Щеше да се уплашите, тя можеше да умре. Булимията също може да убива.“

Осъзнах, че нямам друг избор, освен да поставя твърди граници. Не можех да позволя на хранителното разстройство да спечели тази жестока игра. В същото време реших да науча колкото се може повече за хранителните разстройства. Изучих експеримента с гладуването в Минесота. Слушах TED лекции. Прочетох десетки книги за хранителните разстройства. Знанията, които придобих, ми дадоха сили да променя начина си на мислене, помогнаха ми да преосмисля ситуацията си, защото осъзнах, че в моменти, когато дъщеря ми ме предизвикваше с булимични действия и поведение, аз бях най-голямата ѝ надежда за възстановяване. Кой друг би могъл да ѝ даде увереност пред лицето на такава несигурна болест?

Оттогава нататък се уверих, че ѝ давам достатъчно храна, състрадание и време, за да узрее и бавно да пренастрои мозъка си. Дадох ѝ и увереност. Често ѝ казвах, че вярвам, че има силата да преодолее това трудно заболяване и се уверих, че знае, че аз безрезервно се доверявам на процеса на възстановяване. Рецидивите бяха приети като част от обучението. Постепенно започнах да виждам напредъка ѝ. Вече не се преобличаше по сто пъти на ден. Тихо ме помоли да ѝ помогна да се справи с екстремния си глад. А когато се хранехме навън, тя избираше бургер пред салатата.

Днес знам, че всеки ден от пътя си на възстановяване тя е давала най-доброто от себе си. И когато ми благодари, че съм я подкрепила, и ме прегърне, се чувствам привилегирована.

Оригинална статия: <https://feast-ed.org/when-a-burden-becomes-a-privilege/>