

[https://bia-unikal.org/?p=11915&fbclid=IwY2xjawM\\_XupleHRuA2FlbQIxmABicmlkETA5NXVlYnYzaTI5eERua2lKAR7ztuUOKQ6FwT1jyvr0SD4G6Wua0KVYUt\\_P4dFLG-33790nYt75nlifu\\_vA6Q\\_aem\\_YAMfXerYG8\\_WiFi6vL30zg](https://bia-unikal.org/?p=11915&fbclid=IwY2xjawM_XupleHRuA2FlbQIxmABicmlkETA5NXVlYnYzaTI5eERua2lKAR7ztuUOKQ6FwT1jyvr0SD4G6Wua0KVYUt_P4dFLG-33790nYt75nlifu_vA6Q_aem_YAMfXerYG8_WiFi6vL30zg) [https://bia-unikal.org/?p=11915&fbclid=IwY2xjawM\\_XupleHRuA2FlbQIxmABicmlkETA5NXVlYnYzaTI5eERua2lKAR7ztuUOKQ6FwT1jyvr0SD4G6Wua0KVYUt\\_P4dFLG-33790nYt75nlifu\\_vA6Q\\_aem\\_YAMfXerYG8\\_WiFi6vL30zg](https://bia-unikal.org/?p=11915&fbclid=IwY2xjawM_XupleHRuA2FlbQIxmABicmlkETA5NXVlYnYzaTI5eERua2lKAR7ztuUOKQ6FwT1jyvr0SD4G6Wua0KVYUt_P4dFLG-33790nYt75nlifu_vA6Q_aem_YAMfXerYG8_WiFi6vL30zg)  
<https://feast-ed.org/your-kid-hates-you-now-congratulations/>

## **Съвети за разговори за възстановяване от хранително разстройство**

### ***Как звучи „равно и противоположно“:***

Добрата новина е следната. Поради впечатляващата предсказуемост на хранителното разстройство – поради това колко силно и бързо то изкривява всяко късче доказателство в подкрепа на своите основни вярвания – всъщност е сравнително лесно да се противодейства. „Равни и противоположни съобщения“ не е мистерия и не е нещо, което трябва да измисляте отново всеки път. Има модели, които можете да научите - изявления, които да предлагате и изявления, които да избягвате - за насочване на почти всеки разговор. Ето някои от моите.

### ***Помислете (и си представете!), преди да говорите***

Преди да говоря с някого с хранително разстройство, се питам: Как един недохранен мозък би интерпретирал това? Когато бях дълбоко в собствената си болест, как можех да чуя тези думи?

### ***Ако не сте имали хранително разстройство, ето няколко въпроса, които да ви помогнат да започнете.***

Това твърдение означава ли, че някои тела са „по-добри“ от други?

Предполага ли, че някои храни имат по-голяма (или по-малка) морална стойност?

Поддържа ли „здраве“ (да се чете: работоспособна годност) като безспорна ценност?

Включва ли споменаване на числа или поведения, които може да задействат?

Може ли някой с хранително разстройство да използва това твърдение като извинение за ограничаване на храната или прекомерни упражнения?

Това твърдение увековечава ли идеалите на културата на хранене? Стигма за телото?

Подчертава ли физическите черти пред вътрешните?

Насърчава ли сравнението между хората, по положителен или отрицателен начин?

Запомнете: човекът, с когото говорите, ще слуша през селективен филтър. Ако сте отговорили с „може би“ на някой от тези въпроси, тогава приемете, че отговорът е „да“ за някой с хранително разстройство и преразгледайте думите си.

### ***Изберете въпроси, а не съобщения***

Нещото, което ме кара да се чувствам най-невидим по време на възстановяването, е следното: когато хората се опитват да отгатнат вътрешното ми състояние въз основа на външен вид или действия. При възстановяването външният напредък не означава непременно или създава вътрешно благополучие. Всъщност обратното обикновено е вярно за известно време.

Вместо да казвате: „Изядохте целия си план за хранене! Вие се справяте толкова добре!“

Опитайте да кажете: „Забелязах, че сте постигнали напредък по отношение на целите, които си поставихме миналата седмица. Как ви се струва това? Какво става в главата ви?“

Вместо: „Днес сте яли малко, така че трябва да имате рецидив!“

Опитайте: „Забелязвам, че сте избягвали група храни на обяд. Какво влезе в това решение? Мога ли да ви подкрепя по някакъв начин?“

Хранителното разстройство вече вярва в силната връзка между емоцията и поведението. Ограничаването може да бъде несъзнателен сигнал за страдание, начин да потвърдите пред себе си и пред другите, че вътрешно нещата се чувстват „грешни“. Помогнете ни да практикуваме други начини да изразяваме чувствата си – а именно, като ги споделяме открито и директно. Научете ни да вярваме, че когато говорим нашата вътрешна истина, другите ще ни слушат. Няма да сме сами.

### ***Осигурете твърди граници и се придържайте към тях***

Спомнете си какво прави хранителното разстройство с неяснотата. Вие – и тук специално имам предвид клиницистите – може да мислите, че даването на избор на някого относно възстановяването е полезно и уважително. Може да мислите, че това е начин да увеличите участието и да включите пациентите като партньори в грижите. Но не забравяйте, че във всеки един момент може да говорите с двама различни „хора“ – себе си с хранително разстройство и здравото аз. Хранителното разстройство почти винаги има по-висок глас. Следователно „изслушването“ на

някой, който се възстановява, твърде често означава да се даде ефирно време и да се вярва на мненията на болния от хранително разстройство, като по този начин не успява да се помогне на здравия човек да се научи как да говори.

Така че вместо отворени избори или дискусии, предлагайте опции в граници, които не подлежат на обсъждане.

Вместо да попитате: „Каква мислите, че трябва да бъде нашата стратегия относно упражненията тази седмица?“

Кажете: „Не е добре да използвате бягането като начин за предизвикване на енергиен дефицит. Тази седмица искате ли да спрете да бягате напълно или да изберете едно кратко бягане с допълнителна закуска?“

Вместо да молите възстановяващия се човек да помогне в намирането на мотивация и визия (качества, които в долината на хранителното разстройство са почти невъзможни за достъп), осигурете си ясна картина на това „как ще бъде“.

Не казвайте: „Със сигурност не искате да имате рецидив. Защо не направите списък с качества на пълното възстановяване и не идентифицирате какво ви възпира?“

Кажете: „Не е опция да продължавате да ограничавате храната и прекалявате с упражненията, както досега. Ще обърнем заедно този рецидив. Как искате да направите това - тук или в по-високо ниво на грижа?“

Срещал съм много доставчици, които се колебаят да използват такъв силен език от страх да не провокират бунт или да ни изплашат. Те се притесняват, че поставянето на твърди граници ще бъде възприето като противоположност на емпатията – знак за нежелание да работим със страховете, които изпитваме, или да зачитаме приоритетите, които държим.

Не го виждам така. По време на възстановяването научих, че когато доставчикът отблъсква – когато настоява, че „Аз знам най-добре и така ще правим нещата“ – това е форма на дълбоко изслушване, уважение към най-истинската ми същност. Когато собствената ми мотивация отслабне, мога да вярвам, че другите няма да позволят възстановяването ми да се плъзне назад. Ако имате хранително разстройство, актът на отказ от избор е, парадоксално, най-мощната форма на свобода на избор. Като предавах решенията относно действията на микрониво (какво да ям, как да спортувам) на моите доставчици, бавно отнех властта от моето хранително разстройство. Загубих контрол върху ежедневните избори, да, но спечелих избора да се съглася с живота.

***Какво ви трябва? Изискване на вашите съобщения за възстановяване***

Това, което описах по-горе, няма да работи за всеки. Като слаба, бяла жена с хетеросексуални наклонности, бях обучена да спазвам правилата и бях възнаградена за това. Склонна съм да реагирам положително на границите, като ги използвам, за да укрепя гласа на здравето си аз. Хората с други идентичности – хора, чиито тела не се възползват от системите на привилегии и правилата, които ги поддържат – може да реагират много различно и да реагират на границите със съпротива или недоверие. Също така съм млада и работоспособна, решена да постигна възможно най-бързо пълно възстановяване. Срещата съм други, които са уморени от десетилетия на борба или съпътстващи състояния, които се нуждаят от доставчици, за да кажат: „Нека работим бавно, както се чувстваш удобно. Вие отговаряте.“ По дефиниция емпатията изглежда различно за всеки индивид. Личният размисъл - какво работи и какво не за вас - е най-мощният инструмент.

Тогава към вас в процеса на възстановяване ви каня да си спомните за времето, когато сте се чувствали подкрепени. Може би сте излезли от кабинета на диетолога, чувствайки се мотивирани и насърчени, внезапно осъзнали какво трябва да направите тази седмица. Може би сте говорили за борбата за възстановяване с приятел и сте се почувствали утвърдени и чути. Сред тези срещи можете ли да забележите някакви модели или прилики? Вие сте човек, който реагира на отрицателно или положително подкрепление? Имате ли нужда от прямота или от нежност? Утвърждение или затруднение? След като установите какво работи, помислете дали да не кажете на поддръжниците си: „Разбирам защо правите/казвате нещата според вас, но ето как моето хранително разстройство го чува. Можем ли да опитаме едното вместо другото?“

В крайна сметка, според мен, отношенията с хората, които ви подкрепят при възстановяването, са като във всяка връзка: изискват обратна връзка и комуникация. Не бихте очаквали най-добрият приятел или партньор да отгатне интуитивно вашия любовен език. Вместо това им казвате от какво се нуждаете и искате, като признавате, че това ще бъде от полза и за двамата ви. Така и с клиницистите, приятелите и семейството. Възстановяването е объркващо и трудно за всички. Защо не го опростите, като поискате това, от което се нуждаете?

В случай, че имате нужда от помощ, за да започнете, това са съобщенията, които най-често жадувам – нещата, които не мога да чуя достатъчно, когато възстановяването се чувства безполезно и изтощително.

Знам, че е трудно.

Виждам работата, която вършите.

Вашите чувства са валидни.

Обещавам, че ще става по-добре и знам, че не можете да видите това точно сега.

Ако правите грешки, аз съм тук, за да ви подкрепя.

Вие не сте сами.

Никога не оставате без надежда или помощ.

Това са съобщения, за които повечето хора копнеят. Те са напомняния за връзка и достойнство, които са основни желания на всички човешки същества. Ако издържим твърде дълго, без да чуем тези послания, се обръщаме към погрешни методи, поведение, което хитро обещава да задоволи нуждите ни, но ни оставя празни и оголени. За мен погрешните методи са хранително разстройство, а противоотровата е истинското приятелство – приятелство, което признава къде съм, но също така ми напомня за мястото, където отивам. Имам нужда от другарство, което може да превърне изолиращата болест в напомняне за нуждите, които всички споделяме.

.....

*Емили Боринг е писател и учен от Корвалис, Орегон. Завършила университета Йейл ('18), тя получава магистърска степен по морска екология и генетика ('20) в щата Орегон. Откакто се възстанови от анорексия нервоза по време на колежа, тя се превърна в активен оратор, писател и индивидуален ментор. Текстове ѝ се появиха на F.E.A.S.T. блог, Recovery Warriors и The Mighty. В момента тя следва магистърска степен по богословие в Йейл, като се фокусира особено върху религията и литературата. Тя се надява да пише и преподава в пресечната точка на науката и духовността, използвайки този споделен език, за да помага на другите чрез процеси на изцеление. Можете да се свържете с нея на [emilylauraboring@gmail.com](mailto:emilylauraboring@gmail.com).*

Оригинална статия: <https://feast-ed.org/your-kid-hates-you-now-congratulations/>