

# Czy anoreksja wiąże się z twoim uzależnieniem od seksu i miłości? Jeśli tak, to w jaki sposób? Odpowiedzi na pytania z kwestionariusza.

## ANOREKSJA SEKSUALNA

Odpowiedzi na pytania z kwestionariusza:

„Czy anoreksja wiąże się z twoim uzależnieniem od seksu i miłości? Jeśli tak, to w jaki sposób?”

tłumaczenie dokumentu: "Does anorexia tie in to your sex and love addiction? If so, how? Responses to a questionnaire",  
ze strony: [www.slaafws.org](http://www.slaafws.org).

Czym jest anoreksja? Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości (S.L.A.A.) proponują taką definicję: „W kwestii zaburzeń jedzenia anoreksję określa się jako kompulsywne (przymusowe) unikanie pożywienia. W sferze seksu i miłości, anoreksja ma podobną definicję: Anoreksja jest kompulsywnym unikaniem przyjmowania lub dawania «pokarmu» towarzyskiego, seksualnego lub uczuciowego.”

Patric Carnes - znany w kraju [w USA - przyp. tłum.] autor w dziedzinie uzależnienia i zdrowienia opisuje anoreksję seksualną jako: „obsesyjny stan w którym fizyczne, mentalne [umysłowe - przyp. tłum.] i emocjonalne unikanie seksu dominuje w życiu danej osoby. Jak w przypadku jedzenia - głodzenie siebie, tak deprywacja na tle seksualnym może dawać poczucie władzy i ochrony przed wszystkimi zranieniami.”

Członkowie S.L.A.A., którzy odpowiedzieli na naszą ankietę, stracili mnóstwo czasu i energii usiłując uniknąć seksu i intymnego związku.

Jedna z ankietowanych kobiet określająca siebie jako 56-letnią lesbijkę z seksualną, towarzyską i uczuciową anoreksją napisała: „Zawsze dążyłam do związku z niedostępnymi kobietami, które były: zamężne, alkoholiczkami lub heteroseksualne; Nigdy nie dążyłam do związku z inną lesbijką.”

Pewna 45-letnia respondentka zmagająca się z tym, co uważa za anoreksję seksualną. Dorastała w rodzinie represyjnej w kwestiach seksualnych oraz systemie społecznym, gdzie miały miejsce alkoholizm oraz inne dysfunkcje zachowania. Tłumaczy że: „Dorastając nie miałam modelu dobrych, zdrowych relacji seksualnych. Nigdy nie doświadczałam związku opartego na miłości. Nie umiem być otwarta i wolna w kwestiach seksualnych. Mam kompleksy.”

### „KOMPLEKSY” (STRACH)

Wielu uczestników ankiety dzieliło się swoim strachem przed przyjemnością seksualną i wskazywało na to, że byli pełni strachu i wątplenia w samych sobie dotyczącego sfery seksualnej. Poniżej, przedstawiamy kilka przykładów strachu, jaki ankietowani opisywali w swoich odpowiedziach:

- strach przed intymnością i „związaniem” się z innymi,
- strach przed „byciem pochłoniętym”, „uduszeniem się”, utratą siebie lub śmiercią,
- strach przed intensywnymi doznaniem (które do tej pory były tłumione),
- strach przed byciem „widzialnym” lub dostrzeganiem siebie samego,
- strach przed własną seksualnością,
- strach przed byciem atrakcyjnym dla kogokolwiek,
- strach przed rozpoczęciem i kończeniem związku.

### ZACHOWANIA NAŁOGOWE I DEPRAWACYJNE

Używanie do zmniejszenia bólu (odrętwienia siebie), albo zwiększenia przyjemności (dostarczenie tzw. „kopa”).

Anoreksja seksualna została opisana, jako odwrotna strona uzależnienia seksualnego. Jest nieuchwytna, często chowa się pod maską kompulsywnych i zdeprawowanych zachowań. Odpowiedzi zgodnie wskazały, że za ucieczkowymi schematami i innymi mechanizmami samoobronnymi chowa się strach. Ukazywały też, że anoreksja seksualna może nosić wiele masek, poniżej wymienione są niektóre zachowania, które miały stanowić rodzaj rekompensaty:

- strategie izolacyjne zapewniające komfort,
- barwne życie w fantazjach (w samotności),
- pornografia, podglądactwo, masturbacja, itp.,
- uzależnienia krzyżowe - jedzenie, pieniądze, leki/narkotyki, alkohol, zakupoholizm, TV, Internet, itp.,
- stosunki seksualne z wieloma osobami lub uruchamianie się (z nieosiągalnymi ludźmi).

## NISKA SAMOOCENA, DEPRESJA I LĘKI

Podobnie jak anorektycy pokarmowi, anorektycy seksualni głodzą siebie mając wszystkiego pod dostatkiem. Wielu uczestników wskazywało że mieli poczucie dotkliwego wyizolowania (alienacji) i utraty samego siebie. Poniżej przedstawimy kilka zagadnień poruszonych przez respondentów:

- deprywacja (seksualna, uczuciowa, itp.),
- umniejszanie (poniżanie) i osądzanie się samemu,
- perfekcjonizm,
- przeskakiwanie po ekstremach od poczucia wyższości do poczucia podległości,
- ukrywanie się przed życiem i światłem,
- samotność,
- zablokowane emocje,
- myślenie i działanie według zasady „nic nie zasiałem, więc nic nie zbieram”,

## TRAUMA WE WCZESNYM ŻYCIU RODZINNYM

Anoreksja jest zazwyczaj zakorzeniona w traumie z dzieciństwa. Jeśli osoba jest ztraumatyzowana jako dziecko, to ma skłonność do utraty kontroli; aby zmniejszyć traumę, anorektycy seksualni mogą stać się przeciwnikami seksu i swojej własnej seksualności. Respondenci, zarówno mężczyźni jak i kobiety, wskazywali że trauma była obecna w historiach ich dzieciństwa, włączając w to:

- naruszanie granic,
- zawstydzanie seksualne,
- emocjonalne opuszczenie i wykorzystanie (nie zaspokojone potrzeby),
- seksualne lub fizyczne wykorzystanie,
- deprywacja prowadząca do strategii nałogowych w późniejszym życiu,
- straty (śmierci) członków rodziny,

## UNIKANIE INTYMNOŚCI

W literaturze S.L.A.A., członkowie będący anorektykami dokonali takiej oto obserwacji:

„My anorektycy zaczęliśmy sobie uświadamiać, że życie mijalo nam stale bez doświadczania miłości. Zauważyliśmy u siebie brak doznań bliskości w pewnych sferach życia stwierdzając, że zaplątaliśmy się w schemat lęku przed innymi ludźmi bądź przymusu trzymania ich w szachu. Dostrzegłszy to, staraliśmy się wydostać z tego utartego wzorca. Jeśli nie udawało nam się go zmienić, znaczyło to, że jesteśmy od niego uzależnieni. Uzależnienie to było jak nieodwołalna koleina - przymusowy schemat, którym byliśmy tak bardzo pochłonięci, że mimo coraz dotkliwszych konsekwencji nie mogliśmy zaprzestać powielania go.” Oto niektóre metody używane przez respondentów, by uniknąć doświadczenia intymności w relacji ze sobą i innymi:

- intelektualizowanie (używanie anoreksji jako wytłumaczenia do seksualnego uruchamiania się, niezdolność do znalezienia równowagi pomiędzy potrzebą odżycia, a czekaniem w samotności z powodu strachu przed byciem widzialnym, etc.)
- strategię dystansowania się (unikanie randek, unikanie zażyłej przyjaźni, działanie w poczuciu wyższości lub podległości, unikanie towarzystwa innych, odstawienie lub izolowanie się od partnera, etc.)
- zachowania nałogowe (masturbacja, fantazjowanie, intrygi, objadanie się, etc.),
- używanie mechanizmów bezpieczeństwa, to znaczy: działanie jak automat (robienie się „małym” i „niewidocznym” w grupie osób; skrywanie tajemnic; udawanie cały czas, że jest się zbyt „zajętym”; etc.)
- nałogowe obsesje dotyczące niedostępnych osób.

Z ulotki Anoreksja: seksualna, towarzyska, uczuciowa (opublikowanej przez Wspólnotę Augustyńską S.L.A.A.): „Wiemy, że istnieją mocne powody, przez które staliśmy się anorektykami; lecz uprzytomniliśmy sobie, że to nie nasza wina, że jesteśmy anorektykami. Dziś jednak pragniemy pielęgnować swoje życie towarzyskie, uczuciowe oraz seksualne. Nasza anoreksja może wyphywać w znaczącej mierze z naszego ochraniań się, lecz my nadal pragniemy się zmieniać; w S.L.A.A. rozpoczęliśmy pracę nad uzdrawianiem i zmianami. Pragniemy powiedzieć, że twoje wyzdrowienie ma znaczący wpływ na nasze. Tak więc, każdy nowy członek wnosi świeże rozumienie i nowe możliwości zdrowienia dla wszystkich. Wspólnota S.L.A.A. - Anonimowych Uzależnionych od Seksu i Miłości - wita Cię serdecznie!”