

NOELLE GILBERT

ÖLÜMÜNE ZAYIFLIK



Bulimia Canavarını
Alt Etmek için Araçlar

Çeviren: Dilara Mühüraroğlu

Ölümüne Zayıflık tipik bir kişisel kurtuluş hikâyesi değildir. Bayan Gilbert kişisel deneyimlerinden yola çıkarak tüm hayatı boyunca aşırı yeme döngüsünden mustarip olan bizlere pratik çözümler sunuyor. Onun hikâyesi bir erkek olarak benimkinden tamamen farklı olsa da duyguları ve düşünceleri tam olarak benimki gibidir. *Ölümüne Zayıflık* ile terapi ve kişisel gelişim kitapları arasındaki fark, hikâyenin duygularınıza nüfuz etmesidir. Gilbert, nasıl hissettiğinizi ve o mağaradan nasıl çıkacağınızı biliyor. Kitabı, bir öğleden sonra elimden hiç bırakmadan okudum. Kolaylıkla okuyabileceğiniz, tekrar tekrar not alma isteği yaratan bir kitap sizleri bekliyor.

Brian Boyd

Hikâyesini bizimle paylaştığı için Noelle'e teşekkür ederiz! Bulimiasının düşüncelerini, ilişkilerini ve hayatını nasıl etkilediği hakkında bize fikir vermesi hoşuma gitti. Noelle'i üstesinden geldiği her şey için, hayatını kontrol altına almak için gücünü kullandığı için takdir ediyorum. Yeme bozukluğu ile ilgili kişisel deneyimim olmamasına rağmen, bulimianın üstesinden gelmenin adımları açık, takip etmesi basit ve sürdürmesi kolaydı. *Ölümüne Zayıflık'tan* aldığım en büyük ders, izin verdiğimiz fikirlerimize ve düşüncelerimize dikkat etmemiz gerektiği. Negatif bir zihniyete sahip olursak o negatif şey kesinlikle gerçekleşecektir. Noelle bana gerçekten aklın her şeyin üstünde olduğunu gösterdi.

Dawnae Baldwin

Translated from the English Language edition of Dying to be Thin: Tools for Battling the Bulima Beast by Noelle Gilbert, originally published by Morgan James Publishing. This edition arranged Kayı Telif Hakları Ajansı. Copyright © 2020 by Noelle Gilbert. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Morgan James Publishing tarafından “Dying to be Thin: Tools for Battling the Bulima Beast” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064636

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2022

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Dilara Mühürdaroglu

Editör: Gülnur Gözübek

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

Orijinal Adı: Dying to be Thin: Tools for Battling the Bulima Beast

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

ÖLÜMÜNE ZAYIFLIK

Bulimia Canavarını
Alt Etmek için Araçlar

Noelle Gilbert

Çeviren: Dilara Mühürdaroğlu

Üç güzel çocuğuma: Landon, Ava ve Brooklin.
Beni kurtardığınız için teşekkür ederim.

İçindekiler

Giriş	9
Bölüm 1: Eski Bir Arkadaşı Bırakmak	15
Bölüm 2: Canavarı Yenmek için Savaşın	25
Bölüm 3: Canavarla Savaşımnda Beni Neler Bekliyor	33
Bölüm 4: Neden?	37
Bölüm 5: Kusmadan Yaşamak: Tıkınma-Kusma Döngüsünün En Yıkıcı Bölümünü Aşmak	43
Bölüm 6: Tıkınmadan Yaşamak	49
Bölüm 7: Duygularını Yemeyi Bırak	63
Bölüm 8: Tanrım Neredesin?	75
Bölüm 9: Kendini Cezalandırmayı Bırak	85
Bölüm 10: Nüksetmeleri Önleme	91
Bölüm 11: Sonunda Özgürsün	97
Teşekkür	105
Teşekkürler	107
Yazar Hakkında	109

GİRİŞ

Sırtımı mutfak tezgâhına dayamış bir şekilde duruyordum. Bankadan Bobbie aradı ve hesabımla ilgili bir sorun olduğunu söyledi. Fonlarım düşüktü ve kredili mevduat hesap zamanım gelmişti. Paraya normalden daha sıkıştım. İşim tehlikedeydi; iş performansım önemli ölçüde düşüyordu. İş programıma uy- mak gittikçe zorlaşıyordu.

Boşanmadan bu yana o kadar çok abur cubur yiyordum ki işe odaklanmakta, hatta umursuyormuş gibi yapmakta bile zorlanıyordum. Hayatım parçalara ayrılıp çözülürken başkaları için nasıl şefkat duyabilirdim? Hemşireliğe aşkla bağlı değildim. Bu iş benim tutkum değildi, tatmin edici değildi. İçinde bulundukları çıkmazdan kendilerini kurtarmak istemeyen hasta insanlar için sabit ve istikrarlı bir figür olmak çok yorucuydu. Ancak her şeyden çok sevdiğim birkaç hasta devam etmemi sağlıyordu. Bulimia kontrolü ele geçiriyordu. Bir hastayı evinde ziyaret eder, bir fast food paket servisine koşar ve sonra yemeği sindirmeden önce başka bir hastayı görmeye çalışırdım. Yemeğin çok uzun süre midemde kalmasına izin ver-

me korkusu her zaman aklımın bir köşesindeydi. Bu düşünce, çılgın bir endişeye ve çıkaracak bir yer bulma aciliyetine neden olurdu. Çok beklersem kusamazdım. Başka bir ziyareti aceleyle yapar, hastayı değerlendirirken acınası bir iş çıkarır, sonra seyyar tuvaleti olan en yakın parka veya şantiyeye hızla gider ve mümkün olduğunca çok yiyecek kusmaya çalışıp sadece bir saat sonra tekrar yemek yeme arzusuyla dolardım.

Bu bir kısır döngüydü. Merhametsiz bir kısır döngü. Aklım ve bedenim ara vermek için çılgık atana kadar bu tekrar tekrar devam etti. Gün geçtikçe hayatım altüst oluyordu. Ya faturalarımı ödeyemezsem? Ya işimi kaybedersem? Evimi satmak zorunda kalırsam? Eski eşim çocuklarımı elimden alır mıydı? Çocuklar... Ah benim güzel bebeklerim, vahşi bir fırtınanın ortasında suçsuz yere sırlıklam olmuşlardı. Onlar ağladığımı, bağırdığımı, içimde kendime karşı olan tutamadığım öfkemin çoğu zaman onların küçük mükemmel dünyalarına sıçradığını hatırlarlarmıydı? Ya onlara bakamazsam?

Rehabilitasyona gitmem gerekir miydi? Kaliforniya'da hakkında harika şeyler duyduğum bir yer var. Bir tür holistik inziva. Ya işimle ilgili büyük bir hata yaptıysam? Lisansımı kaybeder miydim? Beş yıl ve 35 bin dolar heba mı olacak? Ya kusmuğumdaki asit yemek borumu aşındırmaya devam ederse? Dişlerimi yok eder mi? Diş hekimim minemin ince olması ve diş etlerimin aşırı derecede iltihaplı görünmesi hakkında bazı yorumlar yapmıştı zaten. Yemek borum 'kusmak ya da kusmamak' maskaralığına devam edemiyordu. Boğazım hep ağrıyordu. Ve sağ kaburgalarımın altında keskin bir ağrı vardı. Bu benim safra kesem miydi? Belki de, taş düşürüyordum. Ülserim mi vardı? Bu düşünceler zihnimi harap ettiğinde, genellikle, kafam dışkıyla kaplı bir seyyar tuvaletin derinliklerinde veya ıssız bir bölgede bir ağacın arkasında oluyordu.

Şimdiye dönelim. Telefonu kapatıp buzdolabına doğru yürüdüm. Onu açtım ve orada uyuşmuş bir şekilde durdum. Gerçekten yemek istiyor muydum? Buzdolabının içine uzanmadan

önce bir an için durdum. Kendimi eylem sırasında, yani eylem öncesi yakaladım. Kendi kendime “Aç bile değilim. Neden yemek istiyorum?” diye düşündüm. Aklım bana yalvarıyordu.

Buzdolabını kapattım ve bir an ne hissettiğimi deşifre etmeye çalışmak için kanepeye oturdum. Neden birdenbire yemek yeme, tıkanırcasına yeme dürtüsü gelmişti? Bu dürtünün geri gelmesinin üzerinden aylar geçmişti. Hangi duyguları hissediyordum? Bu duyguları şu an ağzıma bir şeyler koymadan nasıl tatmin edebilirdim? Yiyecek kullanmayacağım. Bu sefer kendime hissetmek için izin verecektim; bastırılmışlık, hayal kırıklığı, öfke, sıkılganlık... “Yemek yemeyi kullanma.” Sinirlenmeye başlayana kadar bu düşünce aklımda tekrar tekrar oynadı. Sinirli. Öfkeli. Konuşamayan, hissedemeyen, nefes alamayan, akıl ya da mantık yürütemeyen, hayatımda bana varlığını sürdürmek için enerji kırıntıları vermekten başka hiçbir önemi olmayan bir şeyin beni alt etmesine izin veremezdim. Yiyeceklerden nefret ediyordum. Bunu defalarca düşündüm. Şu anda bundan başka hiçbir kelime benim mutlak öfkemi tatmin edemezdi. Yiyeceklerden nefret ediyordum! Çılgılık atmak istedim. Tezgâha doğru uzanıp kahve kreması şişesini fırlatmak istedim. Yıllardır gecenin bir yarısı sevgiyle üzerine fıstık ezmesi serptiğim pirinç gevreklerini dolaptan almak istiyordum. Boş pizza kutusunu çöpten çıkarıp şekilsiz ve buruşuk hâle gelene kadar yumruklamak istiyordum.

Anılar peşimdeydi; sayısız kere Jack in the Box’a büyük Oreo kurabiyeli milkshake almak için araba sürmüştüm. Bu genellikle otuz bin kalorilik tıkınmalarımın son durağıydı. Birçok yönden ağır, lezzetçe zengin ve iğrençti. Kusmasının kolay olduğundan bahsetmiyorum bile. Kremalı vanilyalı olanlardan birini içtikten sonra saatlerce süren kusmuk gazını hatırlayabiliyordum. Ah, midem tiksintiyle bulandı. Defalarca arabamın camından yarısı içilmiş milkshake attığımı hatırlıyorum. Onlardan nefret ediyordum. Kokusu, tadı, parlak kırmızı görünüşü üstünde aldatıcı bir şekilde mükemmel görünen Maraska kirazı. “Yiyeceklerden nefret ediyorum.” Tek düşünebildiğim buydu.

Yani neden olmasın? Neden dışarı çıkıp yiyecekleri bir yere fırlatmıyorum? Yıllardır beni rüyalarımдан uyandırıp bana musallat olan bu nesneye neden kızmıyayım ki? Hayatımı mahvetti; sağlığını, çocukluğumu, evliliğimi, ilişkilerimi, kariyerimi... Neden bir beyzbol sopası, tornavida ya da ona benzeyen sivri uçlu bir kalem alıp sırf içimde taşıdığım nefreti salmak için onu krem peyniri dolu çöreğin kalbine saplamıyorum ki?

Çünkü yemek düşman değildir. Bu sorunun nedeni ya da şimdiye kadar yaşadığım herhangi bir sorunun çözümü değildi. Evet, değildi. Olmamalı da. Neden yiyecekleri etiketledim? Lanet olsun, onları sevdim. Yemekle, gece gündüz demeden her saat iğrenç bir ilişkim vardı. Tüm bunları düşünürken mutfakta duruyordum. Sinirli ve üzgün bir şekilde. Ulaşabileceğim herhangi bir şeyi tıka basa yemek istiyordum. Ah, uyumuş hissetmek. Yukarı çıkıp yatağıma uzandım. Birkaç derin nefes aldım. “Hissetmene izin ver,” diye tekrarladım. Kendi kendime ne kadar harika olduğumu hatırlattım. Ne kadar yol katetmiştim. Kendimi hiç bu kadar güçlü hayal etmemiştim. Bunca zamandır içimde yaşayan şeytani yenecek, onu fethedecek bir güce sahip olduğumu hiç bilmiyordum. Yıllardır acıklı bir şekilde güçsüzdüm. Her ayartmaya teslim oldum. Zayıflık anlarını nasıl da sabırsızlıkla bekledim. O anlar benim çırkışımı; benim acınası bahanem. Hepsini boş ver ve kalbinin hasta arzularına kapıl dememin bir yolu: Costco keki, ranch sosuna batırılmış büyük bir pizza, tam yağlı süt ve akçağaç şurubu ile tarçınlı tost ezmesi, soslu ve peynirli makarna, tereyağı ve çilek reçelli kabarık kruvansanlar, kremalı peynire batırılmış her şey ama her şey...

Fakat o depresif, aşırı kilolu, güçsüz kız bir süredir ölüydü. O benim ilgimi bile çekmiyordu. Beni o kadar geri çevirdi ki birkaç dakikalığına uğraması bile benim midemi bulandırıyor-du. Artık hoş karşılanmıyordu. Nüksetmesine sebep olamazdı. Bana seslenir seslenmez, kulaklarıma tatlı yalanlar fısıldamaya, kafamı anlık zevkler ve fikirlerle doldurmaya başlar başlamaz

onu sustururdum. Sözü nü keserdim. “Hayır,” demenin verdiği güç mutluluk vericiydi. Zayıf bir hayır değil, kuvvetli, güçlendirici bir hayır. Hayır demem hayal edebileceğim herhangi bir tıkınmadan daha özgürleştiriciydi. Kendime anlık duyguların geçici olduğunu hatırlattım. Yiyecekler ilk birkaç ısırıkta mutluluk veriyordu. Herhangi bir lokmanın tadı sadece birkaç saniyeliğine cennet gibiydi fakat ondan sonra bu bir işkenceye dönüşüyordu. Mide bulandırıcıydı. Bir tıkınma sırasında düşüncesizce yemek yiyordum, yiyordum, yiyordum... Peki ama neden yemek yiyordum?

Nedenini sık sık unutuyordum. Aç değildim. Duygularım. Evet, duygularım. Onlarla yüzleşmek istemiyordum.

Sürekli tıkınan o kişi gitti ama onun gitmesini ne kadar çok istediğimi anlamak için yirmi yıllık gerçek bir acı ve dibe varuş gerekiyordu. Onu sürgün ettiğimden beri hayatım hiç bu kadar harika olmamıştı. Aklım başımdaydı. Vücudum zayıf ve sağlıklıydı. Artık ‘şişmanlama’ korkusuyla kendimi cezalandırmıyordum. Arada bir kendime eskiden olduğum kişiyi hatırlatmalıyım. İçimde bastırılmaz duygulara sahip bir canavar vardı. Hayatla baş edemeyen biriydim; duyguları ile başa çıkamayan, hissetmenin ne kadar kolay olduğunu anlamayan ve dürüst olmak gerekirse duygularını yaşamasına izin vermekten çok korkan biri.

Bulumik, evet, bulumik biriydim. Yıllarca beni tüketen tek şey, içimde hissettiğim en ufak kötü duyguyu yemek yiyerek hissizleştirme isteği ve umudu, ardından fazla yediğim yemeklerden kurtulma isteğiydi. Fakat gerçekten derinlere indiğimde kendimi öldürdüğümü biliyordum. Hissetmek, kendimi sevmek ve affetmek için ölüyordum, zayıf olmak için ölüyordum.

“Hiçbir insan bir bağımlılıkla yaşamak istemez. Hiçbir insan dış bir nesne tarafından kontrol edilmek istemez. Hepimiz düşüncelerimizde ve eylemlerimizde özgür ve huzurlu olmayı diliyoruz. Düşüncelerimizin, yemeklerimizin, yıkıcı alışkanlık ve davranışlarımızın kölesi olmak, yaşamak değildir.”

Kendinizi, hiç düşünmediğiniz anlarda bir şeyler yerken buldunuz mu? Geceleri durmadan buzdolabına mı gidiyorsunuz? İştahla yedikten sonra kusma isteğinin sizi ele geçirdiği oldu mu?

Noelle Gilbert, yirmi yılı aşkın bir süre bulimia ile mücadele ettikten sonra, yeme bozukluğuyla yaşamının yol açtığı zihinsel ve fiziksel zorlukların üstesinden gelmeyi başardı. *Ölümüne Zayıflık*'ta Noelle, kendinizle ve yiyeceklerle sağlıklı bir ilişki kurmanıza yardımcı olurken zamanınızı, enerjinizi ve ilişkilerinizi dönüştürmeniz için gereken desteği sunuyor.

Bu kitapta yer alan stratejilerle, yaşadığınız zihinsel ve fiziksel esaretin farkına varacak, bulimia ile ilgili kafanızı sıklıkla meşgul eden aşağıdaki soruların cevaplarını bulacaksınız:

Tıkınma ve kusma döngüsünü nasıl durdurabilirim?

Fiziksel ve zihinsel sağlığımı nasıl iyileştirebilirim?

Geleneksel tedaviler şimdiye dek neden işe yaramadı?