

Mc
Graw
Hill

Education

Life without Ed

与进食障碍分手

原著 Jenni Schaefer Thom Rutledge
主审 张大荣
主译 李雪霓

介绍一位女士摆脱进食障碍的经历，并告诉你
如何像她一样与进食障碍分手



北京大学医学出版社



Harvard

Life without Ed

与进食障碍分手

作者 Janet Schooner Thom Flanagan

译者 陈大星

定价 39.90元



—— 你如何与进食障碍分手，如何
重新找回自己？

与进食障碍分手

Life without Ed

——介绍一位女士摆脱进食障碍的经历，并告诉你如何像她一样与进食障碍分手

原著：Jenni Schaefer

Thom Rutledge

主审：张大荣

主译：李雪霓

译者：李雪霓 李会谱

易进 徐玉玉

北京大学医学出版社

YU JINSHI ZHANG'AI FENSHOU

图书在版编目 (CIP) 数据

与进食障碍分手 / (美) 谢弗 (Schaefer, J.),
(美) 拉特利奇 (Rutledge, T.) 著; 李雪霓主译.

—北京: 北京大学医学出版社, 2012. 1

书名原文: Life without Ed

ISBN 978-7-5659-0249-9

I . ①与… II . ①谢… ②拉… ③李… III . ①厌食—
精神疗法 IV . ① R749.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 165964 号

与进食障碍分手

主 译: 李雪霓

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - m a i l: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京圣彩虹制版印刷技术有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 药 蓉 责任校对: 金彤文 责任印制: 张京生

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 7 字数: 167 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0249-9

定 价: 38.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

“Jenni 是位杰出的女性。她无私地分享了自己的挣扎与胜利——她的坦率而令人鼓舞的故事将会对那些正深陷进食障碍痛苦的人有所帮助。我很荣幸能了解她和她的故事。”

——Jamie-Lynn Sigler

“这是一个人与进食障碍斗争并从中康复的真实记录。”

——Ira M. Sacker, M.D., 《Dying to Be Thin》
的作者之一, HEED (Helping End Eating Disorders)
基金会主席、医学总监

“倾注了幽默、丰富的想象力以及深刻的悲悯之心, 这本书给那些正遭受进食障碍痛苦的人带来了希望。”

——David B. Herzog, M.D.,
哈佛医学院儿科精神病学教授

“很多到 Ranch 寻求帮助的进食障碍患者都已读了《与进食障碍分手》, 她们正开始理解自己所经受的虐待。”

——Toril Newman, LCSW, Ranch 临床主任

“这本书精彩地揭示了进食障碍 (Ed) 的本质: 一种虐待关系——Jenni 告诉读者怎样用善辨的耳朵倾听 Ed 的声音, 识别它, 把它与真正的自己区分开来, 并且最终从他的影响中解脱出来。任何一个想要过没有 ‘Ed’ 的生活的人, 都该读这本书。”

——Anita Johnston, Ph.D., 《Eating in the Light of the Moon》作者, “Ai Pono 进食障碍” 项目总监

“Jenni 敏捷的才智和不可多得的诚实对那些想要与 Ed 决裂的人有着强大的感召力。而 Thom 的指导也将为治疗师和患者的治疗过程带来全新的视角。这是一本通俗易懂的必读之书!”

——Lindsey Hall, 《Bulimia: A Guide to Recovery》作者

“这是我给走进我办公室的就诊者的第一本书。它充满智慧与同情地指引着进食障碍患者的康复之路。”

——Wendy Oliver-Pyatt, M.D.,
《Fed Up! The Breakthrough Ten-Step, No-Diet Fitness Plan》作者, Sierras 希望中心主任

“《与进食障碍分手》用贴切的比喻道出了进食障碍与虐待性浪漫关系之间的相似性，为我们探索和征服这种强大的疾病提供了独一无二的工具。”

——Emme, 美国进食障碍协会主席、理事会代表

“《与进食障碍分手》描写了一位女性和她的进食障碍之间亲密而深刻的内心对白，它抓住了在健康和强迫之间挣扎的本质。它是走向康复的宣言，为我们描述了进食障碍患者内心世界的罕见一幕。”

——Douglas W. Bunnell, Ph.D.,
美国进食障碍协会前主席，康涅狄格州 Renfrew 中心临床主任

“Jenni 发自内心地讲述了她从进食障碍的痛苦与挣扎中得出的感悟，她的讲述是友善的、引人入胜的，她给了我们希望。”

——Sondra Kronberg, M.S., RD, CDN;
进食障碍辅助治疗组织负责人，
美国进食障碍协会转诊中心理事会成员

“《与进食障碍分手》是我推荐给病中女儿的唯一一本写给患者的书。里面给进食障碍患者和爱他们的人提供了走向康复的一种感动，一种实用而积极的方法……”

——Laura Collins, 《Eating with Your Anorexic》作者

“如果你和食物的关系正在削减你的自信、诚实、幸福和快乐，那么，《与进食障碍分手》是使你重新获得幸福感和身体健康的救生圈。”

——Theresa Peluso, 《Chicken Soup for the Recovering Soul》的作者之一

“《与进食障碍分手》指引着读者走过一生中可能最困难的一段时光，并帮助他们看到彼岸的回报。”

——Joseph A. Donnellan, M.D., 进食障碍项目的医学总监，
新泽西州 Somerville 市，Somerset 医学中心精神科主任

Jenni Schaefer.

Life without Ed: How One Woman Declared Independence from Her Eating Disorder and How You Can Too.

ISBN 978-0-07-142298-7

Copyright © 2004 by Jenni Schaefer.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and Peking University Medical Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2012 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of the Singapore Branch of The McGraw-Hill Companies, Inc. and Peking University Medical Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳－希尔（亚洲）教育出版公司和北京大学医学出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内（不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾）销售。

版权 © 2012 由麦格劳－希尔（亚洲）教育出版公司与北京大学医学出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签，无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2011-5813

谨将本书献给我的妈妈、爸爸、Susan 及 Joe Schaefer。

—

“你必须尝试做那些你认为无法完成的事。”

——Eleanor Roosevelt

致 谢

我要向所有在我最困难的一段人生旅途中帮助过我，并且在
我写这本书时陪伴在我左右的人，表示感谢。

此书要献给我的父母，感谢你们在我生命中无条件的爱与支
持，拥有你们是我的幸运。

向我的哥哥 Steve Schaefer 和嫂子 Destiny 表示深深的感谢，
在我需要你们的时候，你们一直都在；也感谢我的弟弟 Jeffery
Schaefer，感谢你的幽默、鼓励和对生活的远见卓识。

这本书的诞生有赖于三个人：感谢 Thom Rutledge，是他给予
我如此有趣而意义深刻的一次康复之旅，并建议我写一本书，在
写作过程中又给予我全方位的指导，感谢他对本书所作的巨大贡
献；感谢我的代理商 Adam Chromy 对我的工作投入的热情与对
我的信任；感谢编辑 Michele Pezzuti，感谢他的专业帮助，并
从一开始就挖掘出我书里的特别之处。

同时，感谢所有帮助我走出进食障碍的专业人士：A. Lee
Tucker 博士，Ovidio Bermudez 博士，Brian Swenson 博士，还
有“Susan”（Reba Sloan 和 Carol Beck）。

如果没有 Judy Rodman 和 Emily Spoden，我可能永远也无
法与进食障碍分开。Judy，感谢你无论何时何地都带着爱、信任
和智慧来帮助我。Emily，我永远也不会忘记你是怎样在我身边
鼓励我一步一步地向康复迈进。

感谢我的家乡德克萨斯州的朋友和亲人们。你们虽然没有在

我身边，但当我与进食障碍战斗时，你们总是用电话帮助我渡过很多困难时光。

也感谢每周一晚上进食障碍治疗小组的病友们，我在你们的激励下写完这本书。请一天一天地保持远离进食障碍，找到属于你自己的没有进食障碍的自由生活。

中文版序

这本书是两年前偶然得到的，是一个患厌食症的女孩在门诊送给我的礼物。她当时还在美国读书，利用假期特意来看我，并把这本她在美国的治疗师推荐给她的书送给我。她说这本书对她的帮助很大，她跟书里的主人公有很强的共鸣。

我马上把这本书交给了我的同事们，并很快得到了积极的反馈。虽然我国有关进食障碍的书籍还很少见，但在美国这类的书籍却至少可以列出满满一张书单。他们认为这是其中的一本难得的好书：一方面是由于它出自一名患者的亲身经历，既真实深刻，又积极乐观；另一方面它在文字上没有长篇大论，篇幅短小，通俗易懂，可读性非常强。

其时，我院的进食紊乱康复俱乐部一直在积极地活动，为病友和家属提供支持，也出版发行了两本科普读物，并印制了一批内部参考资料，而这些都供不应求。从与病友和家属的密切接触中，我们感受到他们对成功经验的迫切需求。虽然有相互的鼓励、搀扶，也从很多人那里看到希望、信心，但他们更希望听到前方康复者的呼唤，看到不远处康复者的脚印，那将更坚定地引领他们前行。我相信，这本书正是他们需要的。

感谢我的同事们和北京大学医学出版社的共同努力，让这本书的中文版能够顺利问世。感谢送给我英文版书籍的女孩——我想代表所有关心进食障碍的人把这本中文版的《与进食障碍分手》作为礼物送给你。

更让我们高兴的是，在我们翻译书稿的这段时间里，已经有几位在门诊康复得很好的病友表示要把自己的康复经历和体会写出来发表，以帮助更多还在痛苦中挣扎的病友和他们的亲人。希望不久的将来，我们就可以看到发生在身边的故事，也许下一个故事讲的就是你。

北京大学第六医院

张大荣

中文版前言

《与进食障碍分手》是一本描写进食障碍患者如何摆脱进食障碍的束缚，找回属于自己的自由生活的书。本书的作者是患有进食障碍的 Jenni Schaefer 和她的治疗师 Thom Rutledge。书中 Jenni 通过把进食障碍拟人化——形容成一个诱惑自己建立亲密关系的男人，真实深刻地凸显了进食障碍的种种“心理特征”和“手段”，让读者看到了进食障碍对 Jenni 从诱感到控制再到虐待的“患病过程”，以及 Jenni 如何从深陷其中、欲罢不能到痛下决心、誓不回头，再到苦心孤诣、步步为营的康复过程。

拿到这本书的英文原版时，我投身进食障碍这个精神科的亚专业不过三年的时间，和被这个病魔纠缠折磨的患者及其家人一样，正苦苦搜寻能帮我更好地理解疾病、理解患者的各种资源。读这本书的整个过程就像是在我和患者之间打开了一扇心门，而至今，每每再读某个章节的时候，还会有“又开启了一扇窗”的感觉。

最初自我学习成长的初衷很快变成了让所有人分享喜悦和希望的强烈愿望。张大荣主任对我这个“小愿望”给予了最有力的支持——一支翻译小队迅速组成并开始工作。当我拿着译稿的第一章请一位住院的病友提供反馈时，她只有一句话——“我想看到第二章。”最初的译稿由于版权的问题只能零散地作为内部资料在住院的病友中使用，令人欣慰的是“Ed（进食障碍的英文缩写）”这两个字母的含义和它拟人化的用法很快便被病友接受

并流行开来。跟他们谈话时不经意间就会听到有人讲，“是我的Ed在这样想……”

这本书能够以中文版正式出版发行要感谢北京大学医学出版社的老师，感谢他们不计成本地大力支持；感谢每一位曾经为这本书的翻译作出贡献的同行，感谢康岚、钱英医生作为本书的第一批专业读者提出的宝贵意见和支持。希望她们一起来分享本书出版的喜悦。

在本书翻译过程中，我们尽可能地试图呈现原作者 Jenni 幽默风趣的写作风格，缩小中西方文化和语言表述的差异所造成的理解困难，但由于水平有限，在信、达、雅方面的不足还请读者批评指正。

北京大学第六医院
李雪霓

英文版前言

——治疗师 Thom Rutledge 的话

我见到 Jenni Schaefer 的第一个晚上，她把一块放在地板上的靠枕撕成了碎片。在治疗小组的房间里，到处都是纯棉织物碎片。她看起来很轻松。

之前她在谈她的进食障碍，以及进食障碍从她身上夺走的一切。

“你现在感觉如何？”我问。

“疯狂。”她简短地回答。

“描述一下这种疯狂的感觉。”我说。

在 Jenni 找词表达的过程中，我注意到比语言更重要的东西。她讲话时，双手握紧又松开，像在抓握空气中的某种东西。

“你的双手感受到了什么？”我问，“它好像积聚了很多能量。”

Jenni 暂停讲话，把注意力转移到双手上，这时，双手变成两个握紧了的拳头。“愤怒，非常愤怒。”她说。

“你的双手想要干什么？”

“把什么东西撕碎。”她脱口而出，以至于自己都有点惊讶。

几分钟之后，一只漂亮的放在地板上的靠枕献身了，就这样 Jenni 开始了她的康复之旅。

她一头扎进康复工作中。我的患者们在治疗的第一个晚上通常没有勇气做破坏房间设施之类的事。而 Jenni 准备好做了，她已下定决心。

决心并不能保证完全康复。Jenni 前方的路并不平坦。在康复路上 Jenni 多少次摔得鼻青脸肿，但我总能看到她的决心。她时不时会迷路，看不到自己的决心，但我从来不会看不到。这个年轻的女人非常坚定地迈步在康复路上，从不回头。

和 Jenni 的合作是充满快乐的。她很努力，使我们的工作变得容易。治疗时，她一直记笔记，笔记从未偏离康复工作。尽管她认为治疗笔记是可以帮助自己的，但她当时并没有想要写一本关于进食障碍康复之旅的书。毕竟，她的梦想是在纳什维尔演出和作曲。

现在我知道，那些治疗笔记不但对 Jenni 有所帮助，同样可以帮助你。

你手上的这本书非常实用。如果你正在与进食障碍战斗，《与进食障碍分手》可以为你开辟一条道路。如果你爱着某个进食障碍的患者，这本书会使你明白以前不能理解的一些事情。如果你是一个精神卫生专业人士，这本书可以把你带进进食障碍患者的内心世界，并且，相比于科研论文，它会更多地教给你如何治疗这种狡猾的疾病。

《与进食障碍分手》与其他关于进食障碍康复之旅的书都不同。它有两个重要特征，是多数相同主题的书所欠缺的。第一点，它既充满希望又符合现实。因为进食障碍是非常令人沮丧的经历（大部分被轻描淡写了），所以希望与现实并存并不容易。Jenni 在分享自己经历的时候，一方面承认在康复路上的困难中的种种细节，另一方面一直通过自己的例子向读者展示着那束希望之光——“如果我可以做到，你也可以做到。”对那些正在认为别人可以康复而自己却做不到的人，我在这里告诉你，Jenni 不久

前也是这样想的。

除了实用性、现实性和充满希望，《与进食障碍分手》还有一个其他进食障碍的书籍很少具备的特点：幽默。

在我们这个“非黑即白”的文化氛围里，关于进食障碍的幽默要么不存在，要么就是乏味的或破坏性的，就是那种暗示进食障碍是极度空虚的产物，而进食障碍患者则是浅薄和匮乏的个体之类的黑色幽默。没有比这些“幽默”更远离真相的了。可以说我所治疗过的进食障碍患者是我见过的一些最聪明、最有能力、最富创造性和勤奋的人。而无论是对自己还是对世界的认知，“浅薄”这个词则是最不适用于形容他们的。

Jenni 在她的教训与故事里体现出来的幽默送还给进食障碍这个主题一个客观中立的立场，它既没有淡化那种斗争——她的、你的、任何人的，也没有嘲讽和谴责。她的幽默来自实践，来自她的切身体验，而这正是真正幽默的来源。

所以，我郑重地邀请你来认识这位杰出的女性，她将同你分享那至少目前为止你还以为只属于你一个人的秘密。

本书的优点在于每个章节的篇幅短小。我建议你不必按着顺序阅读，而是可以选取一些章节来读，找到那些 Jenni 专门为你而讲的部分，做一些练习，记一些笔记。但要注意不要给自己太大压力，每次从中撷取一点，不要暴食，在自己时间许可的范围里细细咀嚼和消化，当然也不要饿着自己哦。

不要把读这本书变成你强迫行为的一部分。读一点儿，再读一点儿，休息，然后再回来……当你感到备受鼓舞的时候，最好去跟一个朋友聊聊，跟他分享你的收获。

享受本书，收获成长，善待自己！