

"Verjemi v čudeže smehljaja, vsako jutro sonce vstaja, zate se začenja vsak nov dan, naj bo tak kot iz sanj."

V lonce damo oglaševanje, modo, MTV, Miss sveta, Hollywood, vse skupaj dobro premešamo in mamljivo jed je pripravljena. Oz. točneje – skoraj pripravljena. Da bo popolna, jo moramo še malce začiniti z dodatkom ščepca dietne industrije. Tistim, ki kuharskih knjig ne berete vsak večer pred spanjem, sporočam, da se tej slastno pripravljene hrani reče Ideal vitkega telesa.

Sodobni Hamlet, še posebej, če bi bil ženskega spola (saj je splošno sprejeto mnenje, da se ženske pogosteje zadržujejo za štedilnikom in tako tudi pogosteje kuhajo Ideal vitkega telesa), bi se verjetno spraševal: »Jesti ali ne jesti?« K temu bi ga spodbujala gora »strokovne« literature (tipično ženske revije), kjer je zapisan sto in en način, kako čudežno shujšati. Zato tudi ni presenetljivo (je pa grozljivo!), da je v Sloveniji s svojo telesno težo nezadovoljnih 45 % 11-letnic (13,8 % pa jih celo hujša), med 15-letnicami pa sta s svojo telesno težo zadovoljni le dve petini, 28% pa jih hujša s pomočjo diet. Po drugi strani nam seveda ni treba zagovarjati reka »več kilogramov imaš, več veljaš« in tudi ne pretirano resno jemati Iztoka Mlakarja, ki v pesmi Od Franca Frančeškina god pravi, da so včasih cloveka, ki je imel manj kot 100 kilogramov, imeli za bolnega, a zgornji procenti so vseeno močno pretirani. Precej mladih in celo otrok hujša povsem po nepotrebnem. Ena izmed najhujših posledic takega hujšanja je lahko nastanek motenj prehranjevanja. Ker poznam nekaj deklet, ki imajo/ so imele tovrstne težave in verjamem, da marsikoga zanimajo informacije iz prve roke, sem se odločil, da eno izmed teh punc prosim za pogovor.

Za začetek bi te prosil, da nam poveš, s kakšnimi težavami si se ubadala.

Šest let sem imela motnje hranjenja, ki so se pri 15-ih letih začele z anoreksijo, pred dvema letoma pa prešle v občasno kompulzivno prenajedanje, lani tudi v bulimijo. Tekom vsega tega sem imela tudi depresijo, lani s suicidalnimi mislimi in ekstremni razpoloženja.

Kdaj in kako se je vse skupaj začelo? Je bil kakšen poseben vzrok?

Lani sem obiskovala psihiatrinjo, s katero sva ugotovili, kaj je zares bil povod za moje težave. Blaga depresija se je začela že pri 12-ih letih, dve oz. tri leta po tem, ko se je moja mama zaradi ambicij odločila, da gre v službo, ki je bila nekje 300 km stran od našega doma, kar je pomenilo, da bo čez teden ostajala kar v kraju, kjer hodi v službo. Nekako menim, da mi starši morda takrat tega, da mama »odhaja«, niso znali najboljšje pojasniti, čeprav mi je mama prve tedne njene nove službe posebej izkazovala pozornost. Vseeno pa sem jaz vse skupaj razumela kot: »Mama je odšla zaradi mene. Nekaj sem storila narobe. Zapustila me je.«

Tako je po nekaj letih prišla depresija, zaradi neprebolele »izgube«, zatem pa še anoreksija kot želja po pozornosti. Mama je bila vseskozi mojega dozorevanja in je še zdaj oseba, ki enostavno ne zna in noče pokazati, da me ima rada (čeprav vem, da me ima), poleg tega je odličen kritizer. Hitro opazi na meni tudi zunanost – lahko imam čisto normalno postavo, pa sem zanjo definitivno debela. Ampak to so zadeve, ki danes več ne vplivajo name.

Kaj pa pred tem – si rada veliko jedla? Se ti je kdaj porodila misel o hujšanju?

Ne, pred tem sem jedla povsem normalno. Vedno pa sem bila vitka ali normalne postave, toda nikoli prej nisem manipulirala s hrano tako ali drugače.

Koliko si govori z drugimi o svojih težavah?

V bistvu sem jih absolutno skrivala. Tekom otroštva sem namreč prevzela mnenje, da moraš svoje težave rešiti sam. Poleg tega sem nekaj časa počutila, kot da zmagujem s tem ko hujšam. Sčasoma pa sem ugotovila, da mi ni všeč, kako se počutim, ko nič ne jem; počutila sem se namreč kot kakšna starka, ki še komaj hodi, saj nisem imela nobene energije. Včasih sem se kar oprijemala sten, da sem prišla do sobe. Preprost gib z roko je postal tako težak kot dviganje gore. Zares. In po treh mesecih stradanja sem se odločila, da moram nekaj ukreniti. A kar tako ni šlo, mi je pa vseeno sčasoma uspelo in sem se celo uspela načrtno zrediti. Vseeno pa se naslednjih nekaj let nisem upala zrediti, občasno sem tudi stradala, ampak ni bilo nič hujšega. Dokler lani ni vse skupaj postalo res grozno in so potem bližnji uspeli izvrtati toliko zadev iz mene, da so me prepričali, da se naročim k psihiatru.

Kako so se na tvoje težave odzvali doma?

V času anoreksije, torej pri 15-ih letih, so zgolj opazali, da manj jem, da sem shujšala, a niso, vsaj meni ne, izražali zaskrbljenosti. Brat in sestra sta to bolj opazala kot starša.

Od lani naprej, ko sem tudi povedala doma, kako je z mano in kako je z mano bilo (saj jim prej tega nisem zaupala), da hodim k psihiatrinji, je npr. sestra reagirala s solzami, mama pa moje težave v mislih močno zminimalizirala, kot da to ni nič posebnega. Malce me je prizadelo, ko sem ji rekla, da jo imam rada, pa mi ona ni ničesar odvrnila.

Kako se je spremenil tvoj odnos do hrane?

Hrano sem si dejansko predstavljala kot svojo sovražnico. Samo če sem jo videla, sem že čutila, kako se mi bodo razširila bedra, če jo bom pojedla. Nos jo je seveda zaznaval veliko bolje, kot kadar koli prej; navadna čokolada je pridišala do mene iz oddaljenosti 3 metrov. Želodec in možgani pravijo, da »jej«, ti pa si skušaš dopovedati obratno.

Je bila hrana takrat »več kot samo hrana«? In če – na kakšen način? Kako si se počutila, ko si jedla?



"You can take the future even if you fail, I believe in angels. Something good in everything I see
I believe in angels. When I know the time is right for me. I'll cross the stream - I have a dream"

Ko so prišle na plan težave, je hrana postala res marsikaj več kot zgolj nekaj, kar rabiš, da preživiš. Postala je orodje, zatočišče, bog, vse. Njen pomen je močno narasel in hranjenje je zato imelo poseben pridih. Ko sem jedla, si nisem dopustila, da bi v hranjenju uživala. Jedla sem ali zelo počasi ali pa malce hitreje kot je zdravo. Zato sem bila pri hranjenju z mislimi nekje drugje kot pri hrani.

Se je tvoje življenje zaradi teh težav kaj spremenilo? Si počela kaj nenavadnega?

Tehtanje vsak dan, v hujših obdobjih tudi po vsakem obroku oz. večkrat na dan, preštevanje kalorij, prebiranje deklaracij na živilih, kjer so zapisane hranilne vrednosti. Veliko opazovanja v ogledalu, pomerjanja oblačil, še posebej takih, ki sem jih že prerasla oz. so mi postala preozka. V družbi in v šoli nisem jedla. Ogromno sem tudi razmišljala o hrani, kalorijah, gibanju, se več gibala. Dejansko te ta »zver« nadzira 24 ur na dan.

Kako pa si gledala na druge, ki so jedli zraven tebe, pa so pojedli dosti več kot ti?

Nisem imela posebnega pogleda na druge. Vem, da nekatere punce prav preštevajo kalorije, ki jih osebe z vsakim grizljajem nesejo vase, in to počnejo prav z užitkom, toda tega jaz nisem počela. Sem pa, če so letele debate na hrano, vedno rada kaj povedala, kar sem o tem vedela sama, to mi je bilo všeč. Sem pa tudi občasno takih ljudem bila nevoščljiva nekje globoko v sebi, v smislu: »Lej ga, koliko žre«.

Ali v kakšnem obdobju sploh nisi jedla?

Da ves dan absolutno ne bi nič jedla – tega ni bilo. Sem pa kakšen dan pojedla samo jabolko. Nekaj takih vmesnih dni je bilo, vsega skupaj za kakšen mesec morda.

Kakšne težave si imela zaradi svoje bolezni na drugih področjih?

Medosebni odnosi so postali manj zaupni, manj jih je bilo, vseeno pa sem si želela biti zaželena. Sčasoma sem tudi prešla na tezo, da so osebe, ki se z mano družijo, z mano zgolj zato, ker »se jim zdim zabavna, lepa ali pa zato, ker imajo od tega koristi«. Da bi kdo bil z mano zgolj zato, ker me ima rad, to mi še na pamet ni prišlo. Zato sem pa tudi vedno bolj bredla v osamljenost. V šoli so se pojavile težave s koncentracijo, globljim razmišljanjem, težje sem se tudi učila. Kar se tiče zdravja pa imam že štiri leta občasno aritmijo – aritmija je pogosto posledica anoreksije – ampak leta zdravju ni nevarna, tudi gibam se lahko povsem normalno.

Si kmalu spoznala, da potrebuješ pomoč strokovnjaka? Kako si se sploh spopadla s težavami? Ti je bil kdo pri tem v posebno pomoč?

Čutila sem, da rabim pomoč, a sem se tolažila, da z mano res ni tako hudo. Šele ko me je bivši cimer začel »gnjaviti«, sem se mu uspela zaupati in mi je priskrbel številko neke psihiatrinje. Takrat sem tudi zares začutila motivacijo, da se pozdravim. Sploh prvi obiski pri psihiatrinji so bili taki, da ko sem odšla iz ordinacije, sem kar osuplo zrla v svet od vseh novih spoznanj. Prvi koraki so bili izjemno težki. Ko pa potem ugotoviš, da je premagovati sebe res nekaj najboljšega, dobiš občutek, da končno zares živiš in počutiš se vedno bolje. Težave sem tako

reševala v glavnem kar sama, sem pa potrebovala medikamentozno terapijo, da se mi je zvišala koncentracija. Sočasno se je pojavil tudi nekdo, ki je danes moj fant, takrat pa je bil zame oseba, ki se ji nikdar ne bi zaupala. Imela sem namreč hude težave z zaupanjem komur koli, sploh moškimi. Takrat pa je bil ta »nekdo« prva oseba v mojem življenju, ki ji je bilo zares mar zame, tako kot sem. Počasi sem mu zaupala, a nekajkrat sem zbežala stran, se bala zaupanja. Toda kmalu, ko se mu nisem hotela oglasiti, me je še isti dan poklical. Istočasno sem pri svoji psihiatrinji srečala še sošolko, za katero sploh nisem vedela, da ima povsem podobne težave. Ta sošolka je postala moja najboljša prijateljica.

Si kdaj naletela na nenavaden, mogoče celo neprijeten odziv osebe, ki si ji zaupala s čim se spopadaš?

Le ob mami, kar sem že opisala. Ne zdi se mi, da gre pri motnjah hranjenja za bolezen, ki bi jo ljudje zanimali. Pri depresiji pa hitro najdeš take ljudi. Srečala sem tudi že splošno zdravnico, ki mi je govorila, da naj se ne prepuščam depresiji, da moram misliti pozitivno in se ne obremenjevati zaradi malenkosti ...

Kraljevo združenje psihiatrov v Angliji se bori proti stigmatiziranosti ljudi z motnjami prehranjevanja. Se ti zdi, da imamo v Sloveniji podoben problem?

Kot rečeno, sama nisem imela glede tega slabih izkušenj. Res pa je, da ljudje tistega, ki je malce bolj suh, takoj označijo za anoreksičnega. A ta oznaka ni realna – vsi, ki so suhi, niso nujno anoreksični! S tem se povezuje tudi mnenje, da so ljudje, ki izgledajo normalne postave, nujno neobremenjeni s hrano. Dejstvo pa je, da so ravno bulimiki tisti, ki imajo normalno, stalno telesno težo, saj tisto, kar pojejo preveč, izbruhajo, vmes pa se prehranjujejo povsem normalno, jedo normalne obroke. To je moteče. Sicer pa je dobro poskrbljeno za tovrstne težave z različnimi delavnicami, društvi.

Kakšen je tvoj odnos do hrane danes?

Upam si reči, da podoben kot pri tebi! Ko sem lačna, preprosto vem, da moram jesti, in grem jest. Kalorij več ne štejem, čeprav je to bila že tako avtomatizirana navada, da sem se je res stežka rešila. Ne razmišljam torej več o tem, kaj jem, koliko jem. Ne prenažem se in ne stradam, pazim pa, da je hrana raznolika, da so obroki normalni in da jih je nekje pet na dan. Uživam v hranjenju, še posebej v družbi, in jem počasi.

Bi sedaj, če bi se znašla v enaki situaciji, ravnala drugače? Imaš mogoče kakšen nasvet za vse, ki se znajdejo v tovrstnih težavah?

Spoznala sem, da ljudi ne obremenjujem, če jim zaupam svoje težave. Da se vedno najde nekdo, ki te lahko ima rad in ti njega. Zato bi bilo res fino, če bi uspela težave prej komu zaupati, toda ničesar si ne očitam. Mislim, da se iz tega da razbrati tudi moj nasvet za vse z motnjami hranjenja. Poleg tega pa jim svetujem, da začno sebe postavljati na prvo mesto in da poskrbijo za socialno mrežo okoli sebe, da negujejo svoje odnose in da bližnjim zaupajo.

Klemen Čeligoj