

Danaja Lorenčič

Ana
v meni

Moje življenje
z anoreksijo



Vsebina

7	UVOD
17	RAPSODIJA V MODREM
24	KAKO SMO PREVZELI KAPITALIZEM IN SE CELO SMEJALI
30	JESTI ALI NE JESTI, TO JE ZDAJ VPRAŠANJE
38	MEDIJI (NI)SO KRIVI
51	KO HRANA NI VEČ SAMO HRANA
71	LAHKO SE 'MAMO RADI
81	LJUBEZEN (NE) GRE SKOZI ŽELODEC
96	ŽIVLJENJE Z ANO(REKSIJO)
139	POMOČ
148	P(R)OSLAVLJANJE
164	ZAČETEK ŽIVLJENJA Z MANO
173	SPREMNA BESEDA
203	BLIŽNJIM

Uvod

»Motnje hranjenja je preprosto spregledati, ker so kruta akumulacija vsega, kar sodobna zahodna družba časti – vitkosti, perfekcionizma, samokontrole in storilne naravnosti.«

S temi besedami sem na božični zabavi prijateljici opisala predmet svojega proučevanja. Zadnjih pet let sem se namreč pri podiplomskem študiju ukvarjala z motnjami hranjenja. Med študijem sem se veliko naučila, hkrati pa sem se za vsakim novim spoznanjem tudi skrila. Z razumom sem skušala prikriti tisto, česar sem se bala. Spoznanje, da z njimi že več kot deset let živim tudi sama.

O razširjenosti motenj hranjenja v Sloveniji vemo malo, predvsem zato, ker jih veliko ostaja neprepoznanih. Motnje hranjenja je namreč res preprosto spregledati. Težje jih je razumeti.

Tudi sama sem si med študijem zastavljala veliko vprašanj:

zakaj se motnje hranjenja pojavijo? Zakaj se nekateri znajdejo v njihovem labirintu? Kdo je kriv zanje? So posledica genetskih dejavnikov? Ali so povezane z osebnostnimi značilnostmi posameznika?

Študiju sem namenila veliko časa in energije. Bila sem izjemno motivirana in radovedna. Toda čeprav je bilo vprašanj vse več, sem si sčasoma morala priznati, da si nisem zastavila ključnega: zakaj si tako prizadevam razumeti motnje hranjenja?

V strokovni literaturi nisem našla vseh odgovorov. Trudila sem se najti knjigo, ki bi razkrivala anoreksijo iz osebnega vidika. In ni fikcija. V Sloveniji je nisem našla. Sem pa odkrila odgovor na vprašanje, zakaj želim prebrati tako knjigo. Ker bi se z njo morda lahko poistovetila.

Zdaj vem, da se najbrž ne bi prepoznala v nobeni zgodbi. Vsakdo svojo stisko doživlja drugače in jo po svoje opisuje. Odločila sem se, da svoja čustva izlijem na papir.

Napisala sem knjigo. Takšno, kot sem jo iskala na knjižnih policah. Kjer je ne bi nikdar našla, ker sem želeno zgodbo nosila v sebi.

Dolgo sem zbirala pogum, da bi pogledala vase in opisala najtemačnejše globočine svojega življenja. Odrgnila sem zaveso in se odločila, da predstavim refleksijo svojega življenja z Ano, kot skrajšano imenujemo anoreksijo.

Motnje hranjenja je mogoče razumeti na različne načine. Kot duševne in čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane. Antropologi in sociologi jih uvrščajo med etnične bolezni, pri katerih ni mogoče zanikati povezave med osebnostnimi značilnostmi posameznika in širšim družbeno-političnim okoljem, v katerem živi.

Zame je bila anoreksija način življenja. Več kot deset let, čeprav se tega nisem zavedala. V zanikanju sem preživela svoja dvajseta leta. Na prehodu v trideseta pa sem spoznala, da obvladuje moje življenje.

Opredelitev sicer običajno več pove drugim kot tistemu, ki se s težavo spopada. Etiketa je nekakšen kompas, po katerem se ravna okolica. S stavkom »imam motnjo hranjenja« prižgeš drugim rdečo ali zeleno luč. Prvo tistim, ki se te po priznanju, da imaš anoreksijo, izogibajo, te pomilujejo ali celo obsojajo. Zelena luč pa zasveti tistim, ki ti ob izpovedi podajo roko, skušajo razumeti in začutiti tvojo stisko. Toda v resnici je bistveno pomembnejše spoznanje, katera luč ob tem zagori tebi. O tem sem dolgo razmišljala.

Najprej sem dosledno upoštevala rdečo luč, ki mi je preprečevala, da bi stopila na drugo stran »cestišča«, onkraj motenj hranjenja, čeprav se je zdelo mamljivo. Zelene pa dolgo nisem zaznala. Nisem videla možnosti za to. Dokler nisem nekoč med utripanjem rumene luči spoznala, da imam izbiro. Da hočem

upoštevati zeleno luč, ne več rdeče. Ker hočem spoznati svet brez anoreksije.

Prijateljica me je vprašala, zakaj ni knjiga izšla pod psevdonimom. Velikokrat sem se to vprašala tudi sama. Kljub številnim pomislekom in dvomom pa sem sklenila, da se izpostavim. Da predstavim svojo zgodbo. Ker ne želim živeti v svetu, v katerem je treba nositi maske. V katerem je treba skrivati svoje pomanjkljivosti in poudarjati le svoje dosežke. V katerem je uveljavljeno prepričanje, da se je bolje odrekati svojemu bistvu in se pretvarjati, da je vse v najlepšem redu. Ne počutim se varno v svetu, v katerem vlada logika »zanikaj svoj pravi jaz in se skrij za virtualni, lažni in drugimi všečni jaz«.

Morda z razkritjem veliko tvegam. Vendar domnevam, da bo anoreksija, dokler ne bo povezana z imenom in obrazom konkretne osebe, najverjetneje prezrta. Anoreksija sicer ni epidemija slovenske družbe, vendar nisem edina, ki se je spopadala z njo. Kar nekaj ljudi se je znašlo v labirintu motenj hranjenja. Nekateri so še ujeti v njem. Ko predavam na šolah in fakultetah, sem presenečena nad odzivom učencev, staršev, učiteljev, dijakov in študentov. Včasih mi zaupajo, da imajo prijateljico, sošolko, sosedo, mamo, otroka, partnerja z motnjo hranjenja. Nekateri se opogumijo in delijo svojo izkušnjo.

Po predavanjih odkrijem, da nisem edina, ki ima okostnja-

ka v omari. Moj je bil, kot rada šaljivo pripomnim, v ogledalu. Toda čeprav sem bila zelo vitka, sem anoreksijo spretno skrivala pod plastmi oblačil in obrambnih mehanizmov.

Anoreksijo je običajno težko prepoznati. Ni nujno, da so vsi, ki jo imajo, na prvi pogled podhranjeni. Moj indeks telesne mase je sicer opozarjal na nizko telesno težo. Toda sume in obtožbe sem spretno zavračala. Predvsem s pomočjo znanja o motnjah hranjenja, ki mi je služilo kot obrambni mehanizem. Nenamerno sem sledila načelu »več znaš, več ljudi lahko pre-tentaš«. Čeprav sem lagala predvsem sebi. Dokler si nisem problema priznala, se z njim nisem mogla soočiti.

Morda sem kdaj med vrsticami besedil o motnjah hranjenja uzrla odsev svojega načina razmišljanja. Toda pogosto sem se tolažila, da pretiravam in da težave ni. Domišljala sem si, da imam vse pod nadzorom. Anoreksija je v veliki meri povezana z občutkom nadzora nad življenjem. S tem, ko nadzoruješ težo, imaš občutek, da nadzoruješ življenje. Mejo določaš sam. Vsak izgubljen kilogram je bil zame dobljena bitka.

Anoreksijo je mogoče razumeti tudi kot obliko strahu pred debelostjo.

Kadar te je nečesa strah, se običajno izogibaš temu, česar se bojiš, preden se opogumiš, da se s strahom spopadeš. Če te je strah letenja, si življenje organiziraš tako, da ti ni treba sesti na

letal. Pri anoreksiji se izogibaš stiku s hrano. Ali pa ješ takrat, ko veš, da se boš hrane in (namišljene) odvečne teže lahko znebil s pretirano telesno vadbo, uporabo odvajal ali bruhanjem.

Jaz sem hrano delila na dobro in slabo. Večina hrane je spadala v drugo kategorijo. Jedla sem večinoma sadje in zelenjavo. Toda največ sem pojedla čokolade, ki mi je služila tudi kot preventiva pred slabostjo, ki se je zaradi lakote pogosto pojavljala. Če bi morala priznati, da sem od česa odvisna, sem od čokolade. Kljub anoreksiji ali pa prav zaradi nje sem postala čokoholik, saj je to zame »varna hrana«, ki mi nudi ugodje, toplino in nežnost.

Kljub podhranjenosti sem vselej vestno opravljala svoje delo in študijske obveznosti. Stremela sem k popolnosti. V vseh okoliščinah sem se trudila dati vse od sebe. Predanost, pridnost, perfekcionizem je bila moja formula za uspeh. Navzven. To je bil namreč tudi recept za moj osebni neuspeh, ki mi ga je predpisala anoreksija.

Pridnost je lepa čednost. Nisem pa prepričana, da je tudi dobra lastnost. Sama sem živ dokaz, da ima pretirana pridnost lahko uničujoče posledice. Ne toliko za druge kakor zate.

Anoreksijo zdaj razumem kot uničujočo silo, ki povzroči ogromno škode tistemu, ki se z njo spopada. Toda doživljam jo tudi kot sebično ravnanje. S samouničevanjem namreč nehote in nevede raniš svoje bližnje, čeprav se tega praviloma niti ne zavedaš. Jaz se dolgo nisem. Najbrž so se počutili povsem ne-

močne, ko so me gledali, kako zanikam, da imam kakršenkoli problem. Poskusili so mi pomagati, vendar sem njihovo pomoč zavračala. Moja zavrnitev jih je zagotovo bolela.

O vzrokih za pojav anoreksije je malo znanega. Bolj kot o njih je smiselno govoriti o dejavnikih, ki vplivajo na njen razvoj. V okviru študija sem pod drobnogled vzela posameznikov odnos z materjo, v katero strokovnjaki pogosto uperjajo prst. In ugotovila, da je mati lahko le delno »kriva«. Tudi sama za svoje težave ne krivim svoje mame. S prstom ne kažem na nikogar, ker verjamem, da je »krivo« nesrečno naključje sovpadanja psiholoških, genetskih in družbenih dejavnikov. Hkrati sem spoznala, da zame vprašanje, kdo je kriv, niti ni najpomembnejše. Ključno je vprašanje, kaj mi preprečuje, da bi okrevala in se znebila anoreksije.

Dolgo časa je preteklo, da sem zbrala moč in poiskala pomoč. Prepoznavanje problema je velik korak. Toda težje – in pomembnejše – je soočanje z njim. Premagovanje strahov. S psihoterapijo sem se naučila prepoznavati vzroke in odpravljati simptome anoreksije.

Anoreksija ne nastane in ne izgine čez noč. Vsak dan je nova bitka. Bolj ko se oddaljujem od anoreksije, bolj zmagujem. Vprašanje »jesti ali ne jesti« sem zamenjala za »biti ali ne biti«. Za ljubiti in biti ljubljena.

Med bojevanjem z demoni sem prepoznala angele. Tiste, ki so nevede pomagali napisati mojo zgodbo. Niso me zapustili. Niso me obsojali. Niti pomilovali. Podali so mi roko, večkrat, tudi če sem jo kdaj odklonila. In me držali za njo, kadar sem to potrebovala.

Anoreksija je grozna. Ne bi je privoščila niti najhujšemu sovražniku.

Moja knjiga je opis mojega življenja z njo. Zgodbe ni mogoče posploševati. Upam, da se bo v njej prepoznalo čim manj ljudi. Tisti, ki se bodo, upam, da bodo razumeli sporočilo – z anoreksijo nisi sam. Ni se ti je treba sramovati. Je pa nujno, da poiščeš pomoč. Si daš priložnost, da okrevaš. In spoznaš, da ti ni treba živeti z njo.

Kakšno bi bilo moje življenje brez anoreksije, ne vem. Si pa končno dovoljujem izvedeti, kakšno *je* življenje brez nje. In to vsak dan. Ne tehtam se več, čeprav sem več kot deset let verjela, da tehtnica meri ne le mojo težo, temveč tudi srečo in uspeh. Moj dan se ne meri več po številu kilogramov, temveč po številu objemov, nasmehov, zgodb in iskric v očeh.

Spoznala sem, da je »ana« tudi v besedi hrana. Moj odnos do hrane je danes primerljiv z odnosom bolnika do zdravlila. Vem, da jo potrebujem, če želim okrevati. Obrokov ne izpuščam. Vsak dan si dopovedujem, da je hrana pomembnejša kot

Ana. Več kot deset let sem bila navajena, da si vzamem čas za delo, študij, prijatelje in družino. Čas za druge mi je bil vselej pomemben. Nisem pa si znala vzeti časa zase. In za hrano.

Med pisanjem knjige sem pomislila na očitek, da v času recesije, ko so nekateri lačni, pišem zgodbo o puncu, ki se je namerno odpovedovala hrani. Ko je bila knjiga končana, sem odpotovala v Tanzanijo, ki je ena izmed najrevnejših afriških držav.

V otroštvu pogosto nisem mogla zaspati, potem ko sem na televiziji videla prizore lačnih otrok. Velikokrat sem se namreč krivila za tujo nesrečo. Dolgo sem živela v prepričanju, da sem lahko srečna in hvaležna, da je moja edina težava moja telesna teža. Dokler nisem spoznala, da je to pravzaprav zelo velik problem.

Tudi med afriškimi otroci v sirotišnici sem včasih slišala odmev anoreksije, ki mi je dopovedovala, da si hrane ne zaslužim.

Anoreksija je kot notni zapis. Melodija, ki jo slišiš, ne glede na to, kje si. S kom si.

Verjamem, da jo je mogoče utišati. Nihče pa je ne more utišati namesto tebe. Lahko ti le pomaga pri tem, če dovoliš.

Šele ko anoreksija utihne, lahko zaslišiš melodijo svojega srca. In preverjeno je ta najlepša.

Danaja

Korak v neznano je najtežji. Še posebej, če skušaš pot prehoditi sam.

Spoznanje, da potrebujem pomoč, se ni zgodilo čez noč. Dolgo sem jo odklanjala, preden mi je postalo jasno, da se v besedi pomoč z razlogom skriva »moč«. In da je cestišče, ki vodi onkraj motenj hranjenja, lažje in varneje prečkati, če pri tem koga primeš za roko.

Knjigo posvečam tistim, ki ste mi na razpotju podali roko. Tistim, ki niste zbežali, temveč ste ostali ob meni in mi pomagali čez cesto.

In tistim, ki se boste v zgodbi prepoznali, ker ste se kdaj spopadali z motnjami hranjenja ali pa se še. Upam, da vas ni veliko. In da boste v sebi našli moč, da poiščete pomoč.

Rapsodija v modrem

V otroštvu sem oboževala pravljice. Tiste, ki mi jih je mama brala pred spanjem, in tiste, ki mi jih je pripovedovala babica. Še raje pa sem si pravljice izmišljevala sama. Z nikomer jih nisem delila, sem se pa z njimi potopila v domišljjski svet, ki je obstajal le v moji glavi. V njem sem bila glavna junakinja jaz. Sanjarila sem, da sem podobna lepim, krhkim in vitkim deklicam, kot so Snegulčica, Pepelka in Trnuljčica. Z nežnostjo in milino so očarale prince, druge deklice pa so jih občudovale.

Pravljice vzgajajo otroke zelo subtilno. V moje misli so se naselile pred spanjem, preden sem se potopila v sanje. Vendar jih z jutrom nisem pozabila. Skušala sem jih prenesti v nov dan. Postale so moj kompas. Pokazale so mi, kakšna moram biti, če želim doživeti srečen konec. Njihovim pravilom sem verjela in jim sledila.

Toda nekje med odraščanjem sem med vrsticami zašla in ugotovila, da v resnici moja zgodba samo od daleč spominja na

pravljico – nikakor ne v tistem delu, kjer se vse srečno konča. Princa še nisem našla, vendar sem se podobno kot Rdeča kapa že skoraj izgubila. Sneguljčica je v temnem gozdu naletela na sedem palčkov, mene pa je v gozdu življenja ustavilo več kot sedem čudovitih ljudi. Palčki so Sneguljčico rešili pred hudobno čarovnico, mene pa moje dobre vile pred »čarovnico« anoreksijo, ki me je kaznovala, kadar sem želela jesti, in je zrcalo nenehno spraševala: »Zrcalce, zrcalce na steni, povej, katera najlepša v deželi je tej?«

V otroštvu sem se veliko opazovala v ogledalu in se spraševala, ali sem lepa. Že takrat sem imela o sebi zelo slabo mnenje. Zato sem se prepričala, da sem grda. Moje ogledalo namreč ni bilo čarobno in je molčalo, pa sem odgovore poiskala kar sama. Našla sem jih v grobih opazkah, obsodbah in kritikah. Vedno je bila kje kakšna »Sneguljčica«, ki je bila v mojih očeh lepša od mene – sošolka, prijateljica, neznanka na ulici, junakinja iz priljubljene nadaljevanke ali punca z naslovnice revije. Čeprav zame primerjave z drugimi niso bile nikdar najpomembnejše. V sebi sem v vsakem primeru videla debelo, grdo, razočarano in jezno deklico. Poleg tega kljub sovraštvu in preziru do sebe nisem postala ljubosumna ali zavistna. Druge sem občudovala. V njih sem iskala in prepoznala lepoto, dobroto, srčnost in pogum. Vse tisto, česar v sebi nisem videla.

Bližina mi je od nekdaj pomembna. V odnose veliko vla-

gam. Verjamem, da so najboljša investicija. Toda sčasoma sem spoznala, da sem se v nekaterih odnosih izgubila. Potopila sem se v življenje drugih in se v njem skoraj utopila. Vem, da nikomur ne moremo brati misli, vendar sem neštetokrat poskušala. Ne zato, da bi koga razkrila za lastno korist, temveč zato, da bi lažje razumela njegove težave in mu skušala ublažiti bolečino.

Že od nekdanj sem izjemno empatična in sočutna. V otroštvu pogosto nisem mogla zaspati, ker so me preganjali prizori različnih otrok v Afriki. Imela sem slabo vest, ker sem odraščala v izobilju, v primerjavi z otroki, ki so na drugem koncu sveta umirali od lakote. Ironično je leta pozneje prav lakota zaznamovala tudi moje življenje. Toda moja lakota ni bila prisilna. Bila je kazen, ki sem si jo naložila sama. Nenehno me je namreč spremljal občutek, da si ne zaslužim tega, kar imam, kajti pogosto se mi je zdelo, da imam več, kot potrebujem. Sindrom matere Tereze, kot imenujem pretirano potrebo po pomoči drugim, se je pri meni pojavil že zelo zgodaj. Včasih se mi zdi, da mi je bila sposobnost uživanja v druge(ga) položena že v zibelko.

V prvem razredu osnovne šole sva, na primer, z mamo v knjižnici iskali primerno knjigo zame. Knjižničarka je predlagala Bevkovo Pestrno, povest o deklici Nežki, ki je odšla od doma, da bi pri tujih ljudeh varovala punčko. Moja mama je skeptično pripomnila, da izbira morda ni najboljša, ker sem

precej občutljiva. Knjižničarka je na to ostro odvrnila: »Pestrna je v starosti vaše hčerke pazila druge otroke, vaša hči pa je preobčutljiva, da bi o tem brala?! Neverjetno, kako ste starši zaščitniški.«

Knjigo sva si potem vendarle izposodili in prebrali skupaj. Mama je imela prav. Zgodba o Nežki, ki so se ji nenehno godile krivice, me je ganila do solz. Podoživljala sem njene travme in se ob branju počutila krivo, ker nisem mogla preprečiti njene stiske. Skušala sem se vživeti v njeno kožo in začititi njeno bolečino. Morda sem prav pod vplivom te zgodbe pozneje nezavedno prevzela vlogo pestrne pri mlajšem bratu, čeprav ni tega od mene nihče zahteval ne pričakoval. Skrb za druge sem razumela kot izraz moči. Altruizem mi je predstavljal dobro, egoizem pa slabo lastnost. Danes vem, da nobena skrajnost ni preveč koristna. Morda je umetnost življenja v vzpostavljanju ravnovesja med obojim.

Medtem ko sem si prizadevala pomagati drugim, se nisem spraševala, ali tudi jaz kdaj potrebujem pomoč. Zanja sem prosila zelo redko, saj sem verjela, da so do nje upravičeni le nemočni in šibki. Prepričevala sem se, da sem močna, in ob vsaki boleči izkušnji raje stisnila zobe kakor jokala. Opazke, da sem krhka, šibka in občutljiva, sem potlačila. Do sebe sem bila zelo stroga in si nisem dovoljevala napak. Mojemu notranjemu svetu je vladala nevidna sila, ki prepoveduje, omejuje in zapovedu-

je. Bila sem svoj največji sovražnik in najstrožji sodnik. Nihče me ni mogel nikoli prizadeti tako močno, kot sem znala sama sebe. Moje težave s hrano in obremenjevanje s telesno težo so izhajali iz negativne samopodobe, ki je predstavljala maternico razvoja anoreksije.

V otroštvu nisem nikdar pomislila, da s tem, da ne jem, pri svojih starših vzbujam skrb in izsiljujem pozornost, čeprav sem to počela, čisto nezavedno. Hrana je pri otroku orožje, s katerim strelja na starše, saj z zavračanjem hrane posredno zavrača njihovo ljubezen. Včasih se mi zdi, da imajo moji starši neprebojni jopič, saj so po tem, ko sem več let odklanjala hrano in zavračala podporo, še vedno živi.

Motnje hranjenja je težko opisati. Vsaj če ne želim podati še ene strokovne razlage, ki izhaja iz opazovanja oseb, ki jih imajo, in ne iz doživljanja. Kako opisati nekaj, kar je bilo zame način življenja? Kar mi je bilo običajno, medtem ko je za druge ne-normalno oziroma odklonsko? Če si samo opazovalec, je delo lažje. To vem, ker sem motnje hranjenja z lahkoto opisovala, preden sem se dokopala do svojega spoznanja. Precej lažje je opisovati tisto, kar mislim, da vem, kot tisto, kar doživljam in čutim.

Najtežje je pojasniti svojo izkušnjo. Sneti masko, ki sem jo nosila vsak dan, da bi na odru življenja zablestela v glavni vlogi.

Ob priznanju težav me je namreč zelo grizlo, ali bom s tem pri gledalcih požela aplavz ali sprožila ogorčenje. Dvome sem utišala s spoznanjem, da je najpomembnejše, kaj čutim in mislim jaz. Kljub splošnoslovenskemu strahu, ki ga obvladuje logika »le kaj si bodo mislili drugi«, sem namreč ugotovila, da je bistveno lažje živeti brez maske kakor z njo.

Življenje je morda res kot gledališka igra. Moje življenje je bilo zelo dolgo tragedija ali v najboljšem primeru drama, čeprav sem ga navzven oglaševala kot pravljico ali muzikal, ki ljudi razveseljuje. Pozneje pa sem si želela postati več kot dobra zabava.

Ne vem, ali lahko svoje sedanje življenje žanrsko opredelim in ali bi očaralo ljudi. Toda ne prepoznam se več kot igralka v filmu, posnetem po tujem scenariju. Nihče mi ne more napisati vloge. Predolgo sem verjela, da je treba igrati nekaj, čemur bodo ljudje ploskali, in hrepenela po občudujočih pogledih, poljubih, objemih, trepljanju in oboževanju. Vendar je nenehno igranje samega sebe utrujajoče. Še posebej, če ti scenarij pišejo drugi: starši, mediji, vrstniki. Moj lažni jaz je snemal romantično zgodbo o uspehu, medtem ko si je moj pravi jaz želel posneti film o ranjeni in prestrašeni deklici, ujeti v sistem, v katerem vladajo odtujeni odnosi.

Svoje vloge sem se navadila in jo sprejela v vsakdanjik. Zjutraj sem si skupaj z oblačili nadela še oklep. V njem sem se po-

čutila varno, saj je skrival mojo mehko sredico, nad katero je bdela tudi anoreksija in mi dajala varljiv občutek, da imam čustva pod nadzorom. Z njo ob strani sem se počutila, kot da je moj orkester čustev uglašen. Navzven se je slišala samo glasba, ki je prijetna za ušesa. Lahkoten valček, ki poživlja. Simfonija mojega nadjaza je bila zapisana v duru. Od nekdanj sem imela raje dur kot mol, raje Mozarta kot Bacha. Sladko bolj kot slano. Toda globoko v meni je nekje med durom in molom, med nadjazom in idom, odmevala Gershwinova *Rapsodija v modrem*, hvalnica žalosti.

Predstave ljudje interpretiramo po svoje. Moj namen je bil zabavati ljudi in poskrbeti, da bi za hip pozabili na bistvo – ter resnico. Nisem se želela poglobljati in razgaljati, in to sem želela prihraniti tudi drugim.

Med odraščanjem me je nenehno skrbelo za druge. S čimer ni nič narobe. Problematično je postalo, da sem ob tem pozabila nase. S tem, ko sem pazila na druge, sem zanemarila in zatajila sebe. Izkusila sem, kako tanka je meja med altruizmom in mazohizmom.

Kako smo prevzeli kapitalizem in se celo smejali

Odraščala sem v času, ko ni bilo veliko izbire. Nismo živeli v izobilju niti pomanjkanju. S svojimi otroškimi očmi sem opazovala svet, v katerem je bilo vsega ravno prav, vsaj tako se mi je zdelo. Šele ob televizijskih posnetkih lačnih afriških otrok sem opazila, da je svet večji, hrane pa manj, kot sem si predstavljala. Pozneje sem ob zgodbah sorodnikov in znancev, ki so bili izpostavljeni grozodejstvom vojne v nekdanji Jugoslaviji, spoznala, da je svet lahko tudi neusmiljen, krut in nepredvidljiv. Medtem ko je v sosednjih državah vihrala vojna, sem jaz brezskrbno uživala na igrišču. Takrat se nas večina ni niti približno zavedala, kakšno srečo imamo.

Jedli smo sezonsko hrano. Jagod sredi zime ni bilo, prav tako ne mandarin sredi poletja. Čokolado smo imeli za priboljšek. V poletnih mesecih je bil največji dogodek oditi po kepico sladoleda. Junaka našega časa sta bila Kekec in Viki, sploh slednji je bil moj favorit. Vikikrema je bila čudovito razdeljena na

rjavo in belo, kar imam še danes za edino veljavno in upravičeno tovrstno delitev.

Prehod iz socializma v kapitalizem se je izražal tudi v prehranjevalnih navadah. Pojavljati sta se začela izraza »bio« in »eko«. Mleko ni bilo več le kravje, temveč tudi riževo, ovseno in sojino. Še tisto, ki je bilo označeno kot kravje, bi lahko bilo, po okusu sodeč, povsem drugačnega izvora. Nenadoma sreče nismo iskali le v Ledovih skrinjah; otroci se nismo več delili na tiste, ki imamo radi lučko, in tiste, ki prisegajo na ježka. Čez noč se je pojavil sladoled s planetov, kot je Mars. Če sva z bratom v otroštvu izbirala med redkim in gostim čokolinom, sva lahko že ob koncu osnovne šole poskusila celo poplavo kašic s končnico -lino. Vse je bilo mamljivo, barvno in sladko. Kako izbrati pravo? Tako, da poskusiš vse. Z veliko žlico smo zajeli v dobrote novega režima. Nismo bili sestradani – a smo imeli lačne oči. Nismo se spraševali, od kod so se dobrote pojavile. O tem, da jih bomo morda nekoč drago plačali, se ni govorilo.

Pravljice že otroke naučijo, da je tisto, kar je mamljivo in sladko, običajno nevarno in strupeno. Sneguljčica je, na primer, ugriznila v strupeno jabolko. Kako nevarno je brez pomisleka vstopiti v hišo iz sladkarij, pa sta spoznala Janko in Metka, ki ju je tam pričakala hudobna čarovnica.

Podobno je v hišici, imenovani kapitalizem. V njej mrgoli

hudobnih čarovnikov in čarovnic. Toda podobno kot Janka in Metko so tudi otroke socializma premamile dobrote novega režima.

V blišču, ki ga je obvladoval občutek množične izbire, se nisem dobro počutila. Po značaju sicer nisem pesimistična, vendar sem previdna: pričakujem najslabše, da sem lahko pozneje prijetno presenečena. Morda je tudi to lekcija iz pravljic.

S kapitalizmom sem se prvič srečala v prvem letniku srednje šole, na potovanju v Ameriko – zame obljubljeni deželo. Pred tem sem poznala le slovenski poskus spajanja kapitalizma s socializmom. V Ameriki pa sem zaznala globoko vkoreninjenost tega družbenega sistema. Dobila sem občutek, da ameriški sladkosnedneži uživajo v hišici iz sladkarij in se ne sprašujejo o tem, kako so jo dobili. Ni se mi zdelo, da bi takšno hišico potrebovali tudi v našem okolju, ker smo bili v tistem času siti. Sladkarije smo razumeli kot priboljšek. Preveč sladkorja škoduje, so nas učili in nam grozili z zobozdravnikom, če se tega ne bomo držali.

Škoda, da večkrat ne upoštevamo svojih nasvetov. Navkljub vsemu smo vstopili v hišico iz sladkarij, imenovano kapitalizem, in si jo privoščili. Na grožnje glede lukenj v zobeh smo pozabili, medtem pa so že začele nastajati prve razpoke. Najprej so se kot mlečni zobje odlomile vrednote. Ker smo verjeli v zobno miško, ki naj bi čez noč prinesla nagrado v obliki nove-

ga sladkorčka, smo na zlomljene vrednote pozabili. Pozneje so iz korenin pognale nove. Sladkali smo se še naprej, luknje pa smo krpali s plombami. Naučili smo se na hitro odpravljati napake – če nismo nanje preprosto pozabili. Prepozno smo spoznali, da je škoda narejena.

Motnje hranjenja niso nujno rezultat sodobnega kapitalizma. Študije potrjujejo, da so obstajale že pred drugo svetovno vojno. Anoreksijo naj bi imela tudi habsburška princesa Sissi, ki je imela na videz popolno življenje. Obsedeno naj bi pazila na vsak grižljaj, si premišljeno sestavljala jedilnike in telovadila v posebni sobi – nekakšni predhodnici današnjih fitnessov. Medtem ko je večina njenih podanikov stradala, se je ona, ki je živela v izobilju, hrani odpovedovala.

Po zapisih sodeč, je bila Sissi nesrečna, razvajena princesa. Podobno se včasih počutim jaz. V gospodarski krizi, ko mnogi nimajo hrane, se ji jaz načrtno odpovedujem. Verjetno prav zato dandanes marsikdo obsoja ljudi, ki imajo anoreksijo. Taki očitki se mi zdijo čisto razumljivi, saj običajno izvirajo iz nerazumevanja problema. Nekateri anoreksije preprosto nočejo ali ne morejo razumeti. Ne morejo doumeti, zakaj bi se kdo odpovedoval hrani in imel popačeno predstavo o sebi.

Kakorkoli že, kapitalizem morda res ni ustvaril motenj hranjenja, je pa poskrbel za odlične razmere za njihovo širjenje.

Dal jim je krila. V družbi, v kateri je hrane, kolikor je hočeš, ob predpostavki, da si jo lahko privoščiš, je vitkost postala ideal.

Z razmahom kapitalističnih vrednot, ki častijo bogastvo in poveljujejo vitkost, sta se tako izoblikovali dve skrajnosti: imeti preveč ali premalo. Sredina je začela izginjati. Vse manj ljudi je prisegalo na zmernost. Zdelo se je, kot da smo pozabili na obdobje, ko se večina o hrani ni spraševala; na čas, ko je bilo ravno prav in ko smo jedli tisto, kar smo imeli na voljo, kadar nas je zagrabila lakota. Vprašanje »jesti ali ne jesti« je z razmahom kapitalizma dobilo nove razsežnosti v obliki »žreti ali se upreti«. Odgovor pa se je pokazal v tem, da je bilo vse več ljudi prelahkih ali pretežkih.

Nekoč me je prijateljica ob pogledu na množico, ki se je sprehajala po mestnem središču, vprašala, ali še obstajajo ljudje z normalno telesno težo. Ne predebeli ne previtki. Odgovorila sem ji, da ne vem, ali sploh obstaja kategorija normalna telesna teža. Če obstaja, jo je treba na novo opredeliti. Telesni ideal se je namreč precej spremenil. V začetku devetdesetih let prejšnjega stoletja so, na primer, v modnem svetu prevladovale vitke manekenke, ki so bile videti zdravo. Toda proti koncu devetdesetih se je začel uveljavljati predadolescentni ideal ženskega telesa brez oblin, ki je postal praktično nedosegljiv, dostopen le peščici. Kljub temu sem verjela, da sem med izbranci tudi jaz.

Sama nisem kapitalizma nikoli povsem sprejela. Sem pa prevzela tiste kapitalistične vrednote, ki so mi ustrezale. Denimo, verjela sem, da je vitkost edini sprejemljivi lepotni ideal. V študentskih letih sem se veliko ukvarjala s svojim videzom in precej nakupovala. Na policah nakupovalnih centrov sem iskala »obliže« za svoje rane: obleke, čevlje in torbice. Vendar me trgovine niso navdušile niti nisem v njih nikoli našla napoja za srečo. Pravzaprav sem odkrila, da ne rešujejo mojega nezadovoljstva, temveč me še bolj oddaljujejo od sebe. V resnici sem v njih utesnjena kakor ptica v kletki, ki hoče odrešitev. Zato zdaj raje, kot da kopičim materialne dobrine, ki jih imenujem zdravilo za čustvene razvaline, nabiram nasmeh, objeme in tople besede. Mariborsko nakupovalno središče – park, poimenovan po denarni valuti, raje zamenjam za mestni park, v katerem lahko med drevesi slišim otroški smeh in ptičje petje. Včasih, če pozorno poslušam, slišim tudi sebe. In si prisluhnem.

Jesti ali ne jesti, to je zdaj vprašanje

Za anoreksične osebe je menda značilen strah pred imeti preveč. Občutek, da si stvari ne zaslužim, me spremlja že vrsto let. Mogoče v njem tiči razlog za moj odnos do nakupovanja, ki me ni nikdar pretirano osrečevalo. Razvila sem predvsem odpor do nakupovanja hrane. Zame je še vedno izjemno stresno in mučno. To poskušam omiliti tako, da hodim po živila s seznamom, na katerem je zapisano vse, kar nujno potrebujem. Trgovina z živili je bila sicer nekoč zame prava vojna cona. Sovražnika sem videla na vsaki polici. V množični ponudbi sem se brez seznama pogosto počutila izgubljeno in utesnjeno.

Preobremenjenost s hrano me je obvladovala. Nenehno sem razmišljala o njej. Pred odhodom v trgovino sem na spletni strani preverila ponudbo in se skušala prepričati, da bi začela bolj zdravo jesti. Torej, ne le čokolado in sadje. Vsakič mi je spodletelo. Moje prehranjevanje je namreč temeljilo na izključevanju in ne vključevanju novih jedi. V trgovini sem si običaj-

no še v živo pozorno ogledala ponudbo, vendar nikoli nisem kupila nič novega, drugačnega. Namesto v nakupovalno košarico sem hrano odložila v kategorijo nepotrebno. V glavi mi je odmevalo: »tega ne smeš jesti, ker redi«, »to ni zdravo«, »to je predrago«. Nakupovalni seznam mi je omogočil, da sem odšla domov vsaj s tistim, kar sem v skladu z anoreksičnim razmišljanjem smela dati v usta.

Razmišljanje o hrani je bilo vsak dan na meniju. Medtem ko so moje prijateljice izbirale med oblačili, sem se jaz odločala med dobrimi in slabimi živili. Med jesti in ne jesti. Nenehno sem mislila na hrano. Sanjala sem jo ponoči in sanjarila o njej čez dan. Dovoljena je bila v mislih in prepovedana v trebuhu.

Hrana je nujna za preživetje. Ne smemo se ji odpovedati. Misel, ki se je ponekod boleče zavedajo, je bila meni dolgo tuja. Toda v večini zahodnih družb je hrana prerasla prvotni namen. Postala je način življenja. V mojem primeru celo obsesija, ki se izraža v miselnosti »povej mi, kaj ješ, in povem ti, kdo si«. Pogosto sem obsojala ljudi, ki se nezdravo prehranjujejo. Nisem mogla razumeti, kako to, da se ne zmorejo obvladati. Spraševala sem se, kako lahko svoje telo obravnavajo kot smetnjak, v katerega zmečejo vse, kar jim pride pod roke. Niti pomislila nisem, da sama počnem podobno s tem, da ne jem. Morda sem prezirala njihov hedonizem in se prepričevala, da je moj asketizem odlika izbrane peščice. Tistih, ki so se sposobni upreti in

ne vsega brezglavo požreti. Redkokdaj sem uporabljala besedno zvezo »uživati hrano«, ker hrane nisem povezovala z užitek. Sem pa verjetno podzavestno zavidala tistim, ki so jo.

Recimo večina mojih prijateljic. Čeprav me preseneča, da se tudi nekatere od njih po jedi ne počutijo dobro v svojem telesu. Občutek sitosti pogosto spremlja vprašanje: »Zakaj sem se morala tako nažreti?« V srednji šoli sem se to ničkolikokrat vprašala tudi jaz. V tretjem letniku, ko sem bila zaradi spleta okoliščin še posebej nesrečna, sem v hrani iskala tolažbo, a našla le še več nezadovoljstva. Pozneje sem s hujšanjem bežala pred podobo nesrečne šestnajstletnice. Verjela sem, da so težave z vsakim izgubljenim kilogramom dlje.

Moje odpovedovanje hrani je pri prijateljicah pogosto poželo občudovanje. Zaradi njihovega odziva sem se včasih počutila kot zmagovalka. Dokler nisem zaznala, da imam težave, in spoznala, da sem pravzaprav poraženka. Kakšna prijateljica si želi v drugih sprožati zavist in ljubosumje?! Kakšna oseba dviguje in napihuje svoj ego s tem, da se drugi ob njej počutijo nemočni?! Šibka. Moje drobno telo drugim ne bi smelo biti vzor. Ni bilo izraz uspešnosti in moči. Šibko telo je lahko tudi izraz šibkosti. V mojem primeru je že bilo tako. Žal mi je, da nisem že takrat odgrnila zavese. Občudovanje prijateljic bi se najbrž spremenilo v sočutje. Toda tega nisem storila, ker nisem bila pripravljena na prizor za njo. Razodetje ob nepravem trenutku

bi bil zame prehud udarec. Lažje se je bilo skriti za težak zastor, potlačiti čustva in si nadeti lažni jaz, s katerim mi je bilo udobno.

Občudovanje sem potrebovala, kot drugi potrebujejo hrano. Nenehno sem dvomila o sebi, zato sem morala dobiti zunanjo potrditev. Okolje mi je omogočalo, da nadaljujem svoj način življenja. Moje vedenje je bilo nagrajevano. Naravnost vzorna sem bila. V tistem času so objavili številne raziskave, ki so opozarjale, da so vitki ljudje uspešnejši v karieri in da imajo več sreče v ljubezni. O tem sem prepričala tudi sebe, čeprav so mi občutki pravili drugače.

Pogosto sem si želela, da bi znala vzpostaviti sproščen odnos do hrane in življenja. Prepričevala sem sebe in druge, da je treba na življenje gledati z razdalje. Všeč mi je bila misel: *Ne jemlji življenja preresno. Tako ali tako ne boš živela večno.* Udejanjiti pa tega nisem znala. Ščasoma sem se naučila uživati v odrekanju. Užitek sem našla v zatiranju lakote in v zanikanju svojih čustev. Občutek, da sem boljša od drugih, ker se zmorem upreti in nadzirati, mi je dajal moč. Samonadzor mi je vlival samozavest. Sarkazem je postal moj prvi tuj jezik. Poudarek je na besedi tuj, saj je bil osnovan na mojem lažnem sebstvu. Mnogi sarkazem povezujejo z inteligenco in delno se strinjam. Vendar je odvisen tudi od tega, kako zagrenjen si. Vsaj pri meni je bilo tako.

Dandanes ima vse več mladostnikov motnje hranjenja. Težko jih je odpraviti, ker je »droga« legalna in ker oboleli nismo stigmatizirani tako kot narkomani ali alkoholiki. Medtem ko slednje obsojajo, osebe z motnjami hranjenja pogosto obravnavajo s sočutjem. To ni nujno zdravilno, saj lahko z njim opravičujejo to, kar počnejo, in to pripomore k podaljševanju agonije.

Sama nisem bila nikdar videti pretirano podhranjena. Moja teža je bila primerljiva s težo filmskih in glasbenih zvezdnic. Mojo postavo so občudovali, včasih pomilovali, zelo redko pa zaničevali.

Pri jedi nisem znala vzpostaviti meje med preveč in premalo, tako da sčasoma niti nisem več vedela, koliko hrane potrebujem. Pomembno mi je bilo, da se približam svojemu telesnemu idealu in da pozneje težo vzdržujem. Toda težava je bila v tem, da nikoli nisem nehala hujšati. Narkomani in alkoholiki običajno povečujejo svoj odmerek. Podobno sem jaz nižala svojo ciljno težo.

Vsakršno eksperimentiranje s svojim telesom se lahko čez noč prevesi v odvisnost. Kar se začne kot nedolžna dieta, lahko nenadoma preraste v obremenjenost s hrano in v motnjo hranjenja. Začeti je bistveno lažje kot odnehati. To velja za vse odvisnosti. Res pa je, da pri motnjah hranjenja okrevanje ne temelji na izključevanju »droge« iz življenja, temveč na vzpostavljanju zdravega odnosa do nje.

Narkomanu lahko odvzameš drogo. Alkoholiku lahko prepoveš pijačo. Hrana pa je povsod. Noben zakon je ne prepoveduje. Prekupčevalci ti je ne dostavljajo na skrivaj v skrivne kotičke mesta. Pravzaprav je pri motnjah hranjenja, kot sta bulimija in kompulzivno prenažanje, prav vsak dostavljavec hrane lahko »prekupčevalec«. Pri anoreksiji pa so vsi mediji, ki promovirajo vitkost, lahko obravnavani kot misijonarji nedosegljivega telesnega ideala. Jesti preveč ali premalo še zdaleč ni z zakonom prepovedano, pa tudi prehranjevalna industrija še zdaleč ne stremi k zmernosti. Edini nenapisan zakon, ki uravnava prehranjevanje, je revščina, katere posledica je prisilna lakota.

Ljudje z motnjami hranjenja moramo torej, če želimo ozdraveti, vzpostaviti zdrav odnos s svojim sovražnikom. Nekako v skladu z logiko »prijatelja imej blizu, sovražnika pa še bližje«. Zato je treba najprej prepoznati, kdo je v resnici kdo. Sama sem bila dolgo prepričana, da je moj sovražnik hrana, anoreksija pa najboljša prijateljica, ki me varuje pred njim.

Šele ko ugotovimo, s kom se spopadamo, si je mogoče zastaviti vprašanje: »Zakaj ne jem?« V praksi je treba tudi ugotoviti: »Kaj je preveč in kaj premalo hrane zame?« S poudarkom na zadnji besedi. Zame. S to besedo imam sama precej težav, ker se le redko vprašam, kaj je pomembno *zame*.

Spoznanje, da ne jemo za druge, temveč zase, je ključno. Ko

sem bila mlajša, so me skušali navdušiti nad hranjenjem z besedami »eno žličko za mami, drugo za atija, tretjo za babico«. Pozneje sem si resnično želela, da bi lahko jedla vsaj za druge, če že zase ne morem.

Pogosto sem se spraševala, zakaj ne morem biti spet normalna. Zakaj zame hrana ne more biti le hrana. Zakaj je ne morem jemati kot sredstvo za potešitev lakote. Težko je razumeti, da kdo ne more in noče jesti. Še sama nisem, čeprav sem pri tem vztrajala prav vsak dan.

Ničkolikokrat sem se želela dokopati do odgovora na vprašanje, zakaj ne jem. Ker ga nisem našla niti zase, je bilo zadevo še težje razložiti drugim. Krivdo za nastale okoliščine sem pripisovala sebi, moji bližnji pa so bili prepričani, da so krivi oni. Vprašanja, kot so, kaj smo naredili narobe in kaj bi lahko naredili drugače, so lebdela v zraku, tudi kadar niso bila izgovorjena. Z obrazov sem jim brala občutke krivde. Želela sem si, da bi krivili mene, tako kot sem se krivila jaz.

Z anoreksijo se nisem rodila. Mislim, da se nihče ne rodi s tem. Zametki so se precej verjetno pojavili v otroštvu. Ne morem pa s prstom pokazati, kaj natanko je vplivalo na njen razvoj, katera oseba ali dogodek. Mislim, da ni bilo toliko pomembno ravnanje mojih najbližjih niti njihovo izražanje. Pomembnejša je bila moja interpretacija storjenega in izrečenega.

Kritik nisem znala sprejeti, pogosto so me prizadele. Ne zato, ker se z njimi ne bi strinjala. Temveč zato, ker so izražale natančno tisto, kar sem o sebi mislila sama. S kritikami sem se poistovetila, jih razumela kot potrditev lastne ničvrednosti. Še danes se nanje ne znam ustrezno odzvati. Raje kot da se branim, se zanje zahvalim. In se opravičim za ravnanje, ki je kritiko izzvalo.

Skratka, pomembnejše kot to, kaj so mi bližnji povedali in s kakšnim tonom, je bilo, kako sem to sprejela. Če mi je kdo rekel, da imam v kavbojkah debelo rit, sem si opazko zapomnila za več kot deset let. Pripomba se mi je zdela upravičena in prepričana sem bila, da moram napako odpraviti. Vsakič, ko sem začutila željo po hrani, sem si rekla, da ne smem poseči po njej, ker imam predebelo rit, premočna stegna, debel trebuh. Izjave, kot so »imaš lepo postavo; presuha si; bilo bi dobro, če se malo zrediš; vitkejša si od manekenk; skrbi me zate, ker si tako suha« pa sem preslišala, čeprav so bile velikokrat izgovorjene. Zdi se mi, da pod vplivom anoreksije možgani ne selekcionirajo le hrane, temveč tudi stavke. Slišiš le kritike, pohval pa ne.



DANAJA LORENČIČ (1982) je sociologinja, kolumnistka, knjižni molj in radovedna duša, ki obožuje potovanja, evropske filme in svoje prijatelje. Poznavalka sodobne družbe in kulture se je v magistrski nalogi ukvarjala z motnjami hranjenja. Z njimi, natančneje z anoreksijo, se je dobrih deset let spopadala tudi sama.

»Motnje hranjenja je preprosto spregledati, ker so kruta akumulacija vsega, kar sodobna zahodna družba časti – vitkosti, perfekcionizma, samokontrole in storilne naravnosti.«

Tako se začne osebna izpoved o življenju z anoreksijo. Resno boleznijo, ki je vse bolj razširjena tudi pri nas, zlasti med mladimi dekletimi. Zanj je značilna obsedenost s telesno težo oziroma vsesplošen občutek, da moramo biti v vseh pogledih popolni.

Danaja se je z njo spopadala dobrih deset let. V knjigi *Ana v meni* opisuje, kako se je Ana, kot skrajšano imenujemo anoreksijo, polastila njenega življenja, pa tudi o tem, kako jo je prepoznala in se slednjič spopadla z njo.

Pretresljiva izpoved o doživljanju anoreksije iz prve roke in odličen priročnik za vse, ki so ujeti v labirintu motenj hranjenja – knjiga, kakršne pri nas še ni bilo.

»Danajine knjige ne vidim kot dokumenta o osebni izkušnji. Ampak kot dokument o danes med zahodnimi ženskami prevladujoči obliki nesvobode. Kot pričevanje o tej nesvobodi. In kot razmislek, kako stopiti vsaj korak iz nje.«

Dr. Vesna Vuk Godina



Mladinska knjiga
ZALOŽBA

