

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 VE SAMO HRANA
71	LAHKO SE 'MAMO RADI
81	LJUBEZEN (NE) GRE SKOZI ŽELODEC
96	ŽIVLJENJE Z ANO(REKSIJO)
139	POMO
148	P(R)OSLAVLJANJE
164	ZA ETEK ŽIVLJENJA Z MANO
173	SPREMNA BESEDA
203	BLIŽNJIM

Uvod

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

S temi besedami sem na boži ni zabavi prijateljici opisala predmet svojega prou evanja. Zadnjih pet let sem se namre pri podiplomskem študiju ukvarjala z motnjami hranjenja. Med študijem sem se veliko nau ila, hkrati pa sem se za vsakim novim spoznanjem tudi skrila. Z razumom sem skušala prikriti tisto, esar sem se bala. Spoznanje, da z njimi že ve kot deset let živim tudi sama.

O razširjenosti motenj hranjenja v Sloveniji vemo malo, predvsem zato, ker jih veliko ostaja neprepoznanih. Motnje hranjenja je namre 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 s časom morala priznati, da si nisem zastavila ključnega vprašanja: 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 želena 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 ustvene 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 na in življenja. Več kot deset let, prav 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 zaščititi 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, prav 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 potim se varno v svetu, v katerem vlada logika »zanikaj svoj pravi jaz in se skrij za virtualni, lažni in drugim 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. Vsi 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 eprav sem bila zelo vitka, sem anoreksijo spretno skrivala pod plastmi obla il in obrambnih mehanizmov.

Anoreksijo je obi ajno 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 zavra ala. Predvsem s pomo jo znanja o motnjah hranjenja, ki mi je služilo kot obrambni mehanizem. Nenamerno sem sledila na elu »ve znaš, ve ljudi lahko pre-tentaš«. eprav sem lagala predvsem sebi. Dokler si nisem problema priznala, se z njim nisem mogla soo iti.

Morda sem kdaj med vrsticami besedil o motnjah hranjenja uzrla odsev svojega na ina 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 ob utkom nadzora nad življenjem. S tem, ko nadzoruješ težo, imaš ob utek, da nadzoruješ življenje. Mejo dolo aš sam. Vsak izgubljen kilogram je bil zame dobljena bitka.

Anoreksijo je mogo e razumeti tudi kot obliko strahu pred debelostjo.

Kadar te je ne esa strah, se obi ajno izogibaš temu, esar se bojiš, preden se opogumiš, da se s strahom spopadeš. e te je strah letenja, si življenje organiziraš tako, da ti ni treba sestiti na

letal. Pri anoreksiji se izogibaš stiku s hrano. Ali pa ješ takrat, ko veš, da se boš hrane in (namišljene) odve ne 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 večino sadja in zelenjavo. Toda največ sem pojedla okolade, ki mi je služila tudi kot preventiva pred slabostjo, ki se je zaradi lakote pogosto pojavljala.

Če bi morala priznati, da sem od okolade odvisna, sem od okolade. Kljub anoreksiji ali pa prav zaradi nje sem postala okoholik, 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 ednost. Nisem pa prepričana, da je tudi dobra lastnost. Sama sem živ dokaz, da ima pretirana pridnost lahko uniževalne posledice. Ne toliko za druge kakor zate.

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

mo ne, ko so me gledali, kako zanikam, da imam kakršenkoli problem. Poskusili so mi pomagati, vendar sem njihovo pomoč zavrnela. 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 brezno. 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, ve krat, tudi e sem jo kdaj odklonila. In me držali za njo, kadar sem to potrebovala.

Anoreksija je grozna. Ne bi je privoš ila niti najhujšemu so-
vražniku.

Moja knjiga je opis mojega življenja z njo. Zgodbe ni mogo-
e posploševati. Upam, da se bo v njej prepoznalo im manj
ljudi. Tisti, ki se bodo, upam, da bodo razumeli sporo ilo –
z anoreksijo nisi sam. Ni se ti je treba sramovati. Je pa nujno, da
poiš eš pomo . 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
kon no dovoljujem izvedeti, kakšno *je* življenje brez nje. In to
vsak dan. Ne tehtam se ve , eprav sem ve kot deset let verjela,
da tehtnica meri ne le mojo težo, temve tudi sre o in uspeh.
Moj dan se ne meri ve po številu kilogramov, temve po števi-
lu objemov, nasmehov, zgodb in iskric v o eh.

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, e želim okrevati. Obrokov ne izpu-
š am. Vsak dan si dopovedujem, da je hrana pomembnejša kot

Ana. Ve 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 oči, da v času recesije, ko so nekateri lažni, pišem zgodbo o puncici, 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 lažnih otrok. Velikokrat sem se namrekrivila 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 skušate pot prehoditi sami.

Spoznanje, da potrebujem pomoč, se mi ni zgodilo prej. Dolgo sem jo odklanjala, preden mi je postalo jasno, da se v besedi pomoč z razlogom skriva »moj«. In da je cesta, 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 Snegulj ica, Pepelka in Trnulj ica. Z nežnostjo in milino so o arale prince, druge deklice pa so jih ob udovale.

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, e želim doživeti sre en konec. Njihovim pravilom sem verjela in jim sledila.

Toda nekje med odraš anjem sem med vrsticami zašla in ugotovila, da v resnici moja zgodba samo od dale 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. Sneguljica je v temnem gozdu naletela na sedem palčkov, mene pa je v gozdu življenja ustavilo vedno kot sedem udovitih ljudi. Palčki so Sneguljico rešili pred hudobno aravnico, mene pa moje dobre vile pred »aravnico« 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 aravno in je molčalo, pa sem odgovore poiskala kar sama. Našla sem jih v grobih opazkah, obsodbah in kritikah. Vedno je bila kje kakšna »Sneguljica«, 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 obudovala. 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 s asoma 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, temve zato, da bi lažje razumela njegove težave in mu skušala ublažiti bole ino.

Že od nekdanj sem izjemno empati na in so utna. V otroštvu pogosto nisem mogla zaspati, ker so me preganjali prizori la nih otrok v Afriki. Imela sem slabo vest, ker sem odraš ala v izobilju, v primerjavi z otroki, ki so na drugem koncu sveta umirali od lakote. Ironi no 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 namre spremljal ob utek, da si ne zaslužim tega, kar imam, kajti pogosto se mi je zdelo, da imam ve , kot potrebujem. Sindrom matere Tereze, kot imenujem pretirano potrebo po pomo i drugim, se je pri meni pojavil že zelo zgodaj. V asih se mi zdi, da mi je bila sposobnost vživljanja v druge(ga) položena že v zibelko.

V prvem razredu osnovne šole sva, na primer, z mamo v knjižnici iskali primerno knjigo zame. Knjižni arka je predlagala Bevkovo Pestrno, povest o deklici Nežki, ki je odšla od doma, da bi pri tujih ljudeh varovala pun ko. Moja mama je skepti no pripomnila, da izbira morda ni najboljša, ker sem

precej ob utljiva. Knjižni arka je na to ostro odvrnila: »Pestrna je v starosti vaše h erke pazila druge otroke, vaša h i pa je preob utljiva, da bi o tem brala?! Neverjetno, kako ste starši zaš itniški.«

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 potutila krivo, ker nisem mogla prepričati njene stiske. Skušala sem se vživeti v njeno kožo in zažutiti njeno boleino. 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 močnega altruizma. 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 obojima.

Medtem ko sem si prizadevala pomagati drugim, se nisem spraševala, ali tudi jaz kdaj potrebujem pomoč. Zanj 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 bolečini 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 zapoveduje.

je. Bila sem svoj največji sovražnik in najstrožji sodnik. Nih 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, prav sem to počela, isto nezavedno. Hrana je pri otroku orožje, s katerim strelja na starše, saj z zavrnitvijo hrane posredno zavrnja njihovo ljubezen. V naših se mi zdi, da imajo moji starši neprebojni jopiči, saj so po tem, ko sem več let odklanjala hrano in zavrnjala podporo, še vedno živi.

Motnje hranjenja je težko opisati. Vsaj 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 na in 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 utim 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 obravnavalo 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, kar bo ljudje ploskali, in hrepenela po obuditvi njihovih 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-

utila varno, saj je skrival mojo mehko sredico, nad katero je bdela tudi anoreksija in mi dajala varljiv obutek, da imam ustva pod nadzorom. Z njo ob strani sem se potutila, kot da je moj orkester ustev 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 raj dur kot mol, raj 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 odraslanjem me je nenehno skrbelo za druge. Šimer ni ni 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 laičnih 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 udovito 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 sode, povsem drugačnega izvora. Nenadoma srečujemo nismo iskali le v Ledovih skrinjah; otroci se nismo več delili na tiste, ki imamo radi lučko, in tiste, ki prisegajo na ježka.

Prvič se je pojavil sladoled s planetov, kot je Mars. Če sva z bratom v otroštvu izbirala med redkim in gostim okolikom, 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 poskušaš vse. Z veliko žlico smo zajeli v dobrote novega režima. Nismo bili sestradani – a smo imeli lažne 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. Sneguljica 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 pri akala hudobna čarovnica.

Podobno je v hišici, imenovani kapitalizem. V njej mrgoli

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

V bliž u, ki ga je obvladoval ob utek množi ne izbire, se nisem dobro po utila. Po zna aju sicer nisem pesimisti na, vendar sem previdna: pri akujem najslabše, da sem lahko pozneje prijetno presene ena. Morda je tudi to lekcija iz pravljic.

S kapitalizmom sem se prvi sre ala v prvem letniku srednje šole, na potovanju v Ameriko – zame obljubljeno deželo. Pred tem sem poznala le slovenski poskus spajanja kapitalizma s socializmom. V Ameriki pa sem zaznala globoko vkoreninjenost tega družbenega sistema. Dobila sem ob utek, 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 asu siti. Sladkarije smo razumeli kot priboljšek. Preve sladkorja škoduje, so nas u ili in nam grozili z zobozdravnikom, e se tega ne bomo držali.

Škoda, da ve krat ne upoštevamo svojih nasvetov. Navkljub vsemu smo vstopili v hišico iz sladkarij, imenovano kapitalizem, in si jo privoš ili. Na grožnje glede lukenj v zobeh smo pozabili, medtem pa so že za ele nastajati prve razpoke. Najprej so se kot mle ni zobje odlomile vrednote. Ker smo verjeli v zobno miško, ki naj bi ez no prinesla nagrado v obliki nove-

ga sladkor ka, smo na zlomljene vrednote pozabili. Pozneje so iz korenin pognale nove. Sladkali smo se še naprej, luknje pa smo krpali s plombami. Nau ili smo se na hitro odpravljati na pake – e 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 ve ina njenih podanikov stradala, se je ona, ki je živela v izobilju, hrani odpovedovala.

Po zapisih sode , je bila Sissi nesre na, razvajena princesa. Podobno se v asih po utim jaz. V gospodarski krizi, ko mnogi nimajo hrane, se ji jaz na rtno odpovedujem. Verjetno prav zato dandanes marsikdo obsoja ljudi, ki imajo anoreksijo. Taki o itki se mi zdijo isto razumljivi, saj obič ajno izvirajo iz nerazumevanja problema. Nekateri anoreksije preprosto ne ejo ali ne morejo razumeti. Ne morejo doumeti, zakaj bi se kdo odpovedoval hrani in imel popa eno 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 ho eš, ob predpostavki, da si jo lahko privoš iš, je vitkost postala ideal.

Z razmahom kapitalisti nih vrednot, ki astijo bogastvo in povelj ujejo vitkost, sta se tako izoblikovali dve skrajnosti: imeti preve ali premalo. Sredina je za ela izginjati. Vse manj ljudi je prisegalo na zmernost. Zdelo se je, kot da smo pozabili na obdobje, ko se ve ina o hrani ni spraševala; na as, ko je je bilo ravno prav in ko smo jedli tisto, kar smo imeli na voljo, kadar nas je zgrabila 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 ve ljudi prelahkih ali pretežkih.

Neko me je prijateljica ob pogledu na množico, ki se je sprehajala po mestnem središ u, 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. e obstaja, jo je treba na novo opredeliti. Telesni ideal se je namre precej spremenil. V za etku devetdesetih let prejšnjega stoletja so, na primer, v modnem svetu prevladovale vitke manekenke, ki so bile videti zdravo. Toda proti koncu devetdesetih se je za el uveljavljati predadolescentni ideal ženskega telesa brez oblin, ki je postal prakti no nedosegljiv, dostopen le peš ici. Kljub temu sem verjela, da sem med izbranci tudi jaz.

Sama nisem kapitalizma nikoli povsem sprejela. Sem pa prevzela tiste kapitalisti ne 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, evlje in torbice. Vendar me trgovine niso navdušile niti nisem v njih nikoli našla napoja za sre o. Pravzaprav sem odkrila, da ne rešujejo mojega nezadovoljstva, temve me še bolj oddaljujejo od sebe. V resnici sem v njih utesnjena kakor ptica v kletki, ki ho e odrešitev. Zato zdaj raje, kot da kopi im materialne dobrine, ki jih imenujem zdravilo za ustvene razvaline, nabiram nasmeh, objeme in tople besede. Mariborsko nakupovalno središ e – park, poimenovan po denarni valuti, raje zamenjam za mestni park, v katerem lahko med drevesi slišim otroški smeh in pti je petje. V a-sih, e 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. Ob uteku, da si stvari ne zaslužim, me spremlja že vrsto let. Mogoče v njem tudi 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 množici ponudbi sem se brez seznama pogosto potutila 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 zašla 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 ni novega, druga nega. 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 obilicami, 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 brez 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 podobno s tem, da ne jem. Morda sem prezirala njihov hedonizem in se prepričevala, da je moj asketizem odlika izbrane pešice. 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 ve ina mojih prijateljic. eprav me presene a, da se tudi nekatere od njih po jedi ne po utijo dobro v svojem telesu. Ob utek sitosti pogosto spremlja vprašanje: »Zakaj sem se morala tako nažreti?« V srednji šoli sem se to ni kolikokrat vprašala tudi jaz. V tretjem letniku, ko sem bila zaradi spleta okoliš in še posebej nesre na, sem v hrani iskala tolažbo, a našla le še ve nezadovoljstva. Pozneje sem s hujšanjem bežala pred podobo nesre ne šestnajstletnice. Verjela sem, da so težave z vsakim izgubljenim kilogramom dlje.

Moje odpovedovanje hrani je pri prijateljicah pogosto poželo ob udovanje. Zaradi njihovega odziva sem se v asih po utila 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 po utijo nemo ni?! Šibka. Moje drobno telo drugim ne bi smelo biti vzor. Ni bilo izraz uspešnosti in mo i. Šibko telo je lahko tudi izraz šibkosti. V mojem primeru je že bilo tako. Žal mi je, da nisem že takrat odgrnila zavese. Ob udovanje prijateljic bi se najbrž spremenilo v so utje. 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 ustva in si nadeti lažni jaz, s katerim mi je bilo udobno.

Ob udovanju sem potrebovala, kot drugi potrebujejo hrano. Nenehno sem dvomila o sebi, zato sem morala dobiti zunanjo potrditev. Okolje mi je omogočilo, da nadaljujem svojo in 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 živel večno.* Udeležiti pa tega nisem znala. Sčasoma sem se naučila uživati v odrekanju. Užitek sem našla v zatiranju lakote in v zanikanju svojih instinktov. Obutek, 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 ve 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 so utjem. To ni nujno zdravilno, saj lahko z njim opravičujejo to, kar po nejo, 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 ob udovali, v asih pomilovali, zelo redko pa zani evali.

Pri jedi nisem znala vzpostaviti meje med preve in premalo, tako da s asoma niti nisem ve 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 zelo prevesi v odvisnost. Kar se za ne kot nedolžna dieta, lahko nenadoma preraste v obremenjenost s hrano in v motnjo hranjenja. Za eti je bistveno lažje kot odnehati. To velja za vse odvisnosti. Res pa je, da pri motnjah hranjenja okrevanje ne temelji na izklju evanju »droge« iz življenja, temve na vzpostavljanju zdravega odnosa do nje.

Narkomanu lahko odvzameš drogo. Alkoholiku lahko prepoveš pijačo. Hrana pa je povsod. Noben zakon je ne prepoveduje. Prekupi evalci ti je ne dostavljajo na skrivaj v skrivne kote mesta. Pravzaprav je pri motnjah hranjenja, kot sta bulimija in kompulzivno prenehanje, prav vsak dostavljavec hrane lahko »prekupi evalec«. Pri anoreksiji pa so vsi mediji, ki promovirajo vitkost, lahko obravnavani kot misijonarji nedosegljivega telesnega ideala. Jesti preveč ali premalo še zdane iz zakona prepovedano, pa tudi prehranjevalna industrija še zdane 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 žli ko za mami, drugo za atija, tretjo za babico«. Pozneje sem si resni no želela, da bi lahko jedla vsaj za druge, e 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 no e jesti. Še sama nisem, eprav sem pri tem vztrajala prav vsak dan.

Ni kolikokrat 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 okoliš ine sem pripisovala sebi, moji bližnji pa so bili prepri ani, da so krivi oni. Vprašanja, kot so, kaj smo naredili narobe in kaj bi lahko naredili druga e, so lebdela v zraku, tudi kadar niso bila izgovorjena. Z obrazov sem jim brala ob utke krivde. Želela sem si, da bi krivili mene, tako kot sem se krivila jaz.

Z anoreksijo se nisem rodila. Mislim, da se nih e 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 izre enega.

Kritik nisem znala sprejeti, pogosto so me prizadele. Ne zato, ker se z njimi ne bi strinjala. Temve zato, ker so izražale natančno tisto, kar sem o sebi mislila sama. S kritikami sem se poistovetila, jih razumela kot potrditev lastne ni vrednosti. 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 prepričljiva sem bila, da moram napako odpraviti. Vsakič, ko sem zautila željo po hrani, sem si rekla, da ne smem posesti 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.