

Ne pozabite, narava zdravi!

Sprašuje: Tina Zgonik

Foto: Igor Zaplatil

Dekleta, ki obiskujete vaš program, pravijo, da ste neuničljivi. Da jih vsako jutro ženete v gozd in da počnejo stvari, ki jih nikoli v življenju niso.

Pri motnji hranjenja je najpomembneje, da začutiš sebe. Če hodiš devet mesecev vsak dan v naravo, se to samo po sebi zgodi. Ko jim povem, kaj jih čaka, so najprej zgrožene. Da bodo vsak dan tako zgodaj vstajale, da gredo ven v tisti mráz? Saj to je sredi noči. Ampak narava zdravi. Ko si v gozdu, si čisto naravno bitje, samo človek, samo duša, nič drugega. Nobene zahteve. Takrat se prebudi zdravi del, divja ženska, in če smo vztrajni, prej ali slej prevlada. Dekleta vedo, da sem izkusila enako, in vidijo, da se je mogoče pozdraviti. Vzornik je izjemno pomemben. Marsikatera mi potem reče, da sem ji bila navdih, da sem ji zbujala upanje, da bo tudi njej uspelo. Če sama ne bi preživela tega, ne bi mogla delati z njimi. Samo strokovno znanje je premalo, ker moraš z njimi čutiti in poznati dinamiko motnje.

Vi ste jo spoznali na lastni koži. Imeli ste anoreksijo. Nam lahko opišete, kako se bolezen razvije?

Tega je zdaj sedemnajst let. Izbruhnila je pravzaprav čez noč, stara sem bila kakšnih petnajst, čeprav zdaj za anoreksijo zbolevalo tudi že mlajši, celo otroci. Še sama nisem vedela, kaj je narobe. Samo praznino sem čutila. Nekaj sem morala spremeniti in sem za-

čela hujšati – vsa naša družba to počne. Če se ne moreš spoprijeti z resničnimi problemi, se začneš ukvarjati s težo. To je lažje. Včasih tudi edino znosno. Dobila sem neverjetno voljo za stradanje. Jedla nisem skoraj nič, en jogurt sem imela za več dni. Redčila sem ga z vodo. Kilogrami so kar kopneli. Drugi so me sprva celo hvalili, kako dobro sem videti. Zdelo se mi je, da zmagujem, da imam življenje pod nadzorom. Seveda ga nisem imela, anoreksija je neverbalni kazalec, da je nekaj hudo narobe, predvsem v družini. Trpljenje se pokaže s hrano, vendar ni problem v hrani. Izbruhne kot motnja hranjenja, potihno pa se pripravlja že dolgo.

In kaj je bil po vašem mnenju vzrok?

Motnja hranjenja se vedno začne v družini. Vzgojena sem bila zelo strogo, starši so me silili v nezdrave skrajnosti, veliko nasilja je bilo. Starejša sem bila, več je bilo prepovedi. To je značilno. Vse, kar je bilo na meni ženskega, je bilo popolnoma zanikano in sem morala skriti. Tudi svoja čustva, zato sem jih pač pogoltnila, zaprla sem se v svoj svet. Anoreksija je bila ventil za vse moje notranje konflikte. Bila sem kot ekonom lonec: če se ne bi nekje odprlo, bi umrla. Kakšno drugo dekle napravi samomor. Paradoksalno, ampak motnja hranjenja mi je pomagala preživeti. Dala mi je spet motivacijo za življenje, čeprav se je skrčilo samo na hujšanje – za nič drugega nisem imela volje. Telo je postalo edino bojišče, na katerem sem bila lahko uspešna.

Ana Hromc, vodja svetovalnice PU, pomaga dekletom z motnjami hranjenja. Podobno pot je pred skoraj dvema desetletjema prehodila sama. Boj je že davno opustila. Če ga ne bi, bi se še vedno spopadala s hrano. Po sedmih letih anoreksije, ki se je kot ponorela gugalnica izmenjavala z obdobji bulimije, potem ko je bila že na pragu smrti, se je vdala. Vprašala se je, kaj ji hoče bolezen povedati. Kakšno praznino zapolnjuje? Kaj zares potrebuje? Tedaj se je oglasila njena notranja, njena divja ženska narava in ji začela narekovati spremembe. Že kot študentka socialnega dela je organizirala prvo skupino za pomoč dekletom z motnjami hranjenja in kasneje, kot specialistka pomoči z umetnostjo, ustanovila svetovalnico PU. V intenzivnem programu, ki poleg klasičnih metod pomoči vključuje tudi razvijanje ustvarjalnosti in vsakodnevne vaje v naravi, večina deklet okreva v enem letu, brez zdravil, kar je uspeh, za katerega ji čestitajo celo v tujini.

Paradoksalno, ampak motnja hranjenja mi je pomagala preživeti. Dala mi je spet motivacijo za življenje, čeprav se je skrčilo samo na hujšanje – za nič drugega nisem imela volje. Telo je postalo edino bojišče, na katerem sem bila lahko uspešna.

Pa v ogledalu niste videli, da ste pre-suhi?

Ne. Osebe z anoreksijo imajo popolnoma popačeno podobo o sebi. Včasih sem gledala mezinca in se mi je zdel obložen s špehom. Govorili so mi, da sem presuha, vendar nisem mogla več nehati. Na koncu sem bila grozna. Potem se je čez noč obrnilo. Telo je reklo: zdaj boš pa nahranila svoje organe, in sem se začela hitro rediti. Motnja se je prevesila v bulimijo. Skoraj pri nikomer ne ostane v eni obliki. Za preživetje to ni slabo, ker bi umrla, če bi še naprej stradala. V obdobjih prenejanja sem molila, da bi se spet začelo stradanje. Takrat sem se počutila bolje. Bulimija je kaotična, brez nadzora, anoreksija pa čisti perfekcionizem, zdelo se mi je, da sem lahko ponosna nase. Bulimija je bila nekakšen poraz. Tako se je menjavalo: kadar sem zbrala voljo, anoreksija, kadar sem odpovedala, bulimija. Propadaš, zavedaš se tega, a se ne moreš ustaviti. In nihče ti ne verjame. O motnjah hranjenja se tedaj še ni veliko govorilo, ampak študentska psihiatrinja mi je kar dobro svetovala, naj začnem hoditi ven, v naravo, se družiti s prijatelji, se ukvarjati s športom in da bi bilo najbolje, če se odselim od staršev.

Ste se odselili?

Sem. Jasno sem čutila, da imam prav, čeprav so nasprotovali. Ampak potem je bilo treba zbrati za najemnino in za študij in sem začela delati v tovarni. To me je rešilo: spoznala sem nove ljudi, imela sem urejen dnevni ritem in redne tople obroke v družbi prijetnih ljudi. Počutila sem se uspešno. Bila sem običajna delavka za strojem, ampak kar sem delala, sem delala dobro. Začela sem hoditi v naravo. Spoznala sem, kaj potrebujem: red in ritem, to mi je dalo občutek varnosti. Zato svojo skupino vsak dan zjutraj vodim v gozd. Najprej najdejo varnost v sebi v naravi, nato jo prenesejo na druga področja in začnejo spontano izpuščati motnjo hranjenja. Sama sem to naredila čisto intuitivno, kasneje mi je to potrdil študij. Bolezen ima sporočilo. Pojavi se zato, ker človeku nekaj manjka, in če želi preživeti, mora nekaj spremeniti.

Kaj je tisto, kar manjka?

Motnja hranjenja nadomešča izkušnje, ki jih potrebuje. Pristna čustva, ki bi jih morala začutiti in izraziti. Zato nima smisla, da se pro-

ti njej bojujemo, ampak z njo sodelujemo. Ko oseba dobi v zameno za motnjo to, kar zares potrebuje, bolezen sama izzveni. Zdravi del prevlada. Sama sem jo dokončno izpustila, ko sem na fakulteti za socialno delo vodila prvo skupino deklet z motnjami hranjenja. Vse, kar sem se naučila sama, sem z njimi še enkrat predelala. Predvsem pa sem začela razvijati svoj notranji občutek. Zdaj vedno manj delam na ravni razuma. Dovolim, da spregovori divja ženska v meni. Osebo, ki pride k meni, najprej začutim. Takoj vidim pot, ki jo mora prehoditi – dobim precej natančno vizijo njenega okrevanja in kaj v določenem trenutku potrebuje. Če se mi seveda odpre in najdeva skupno frekvenco.

In če se ne odpre?

Če se ne želi potruditi, vse moje strokovno in intuitivno znanje nič ne zaleže. Od takih se raje poslovim: če noče pomagati sama sebi, ji tudi jaz ne morem. Odkar so se motnje hranjenja tako razširile, mnogo deklet hodi od vrat do vrat – v Sloveniji je okrog 50 mest, ki ponujajo pomoč – povsod pripovedujejo svojo zgodbo in čakajo, da jih bo kdo rešil. Tako ne gre. Moj nasvet je, naj poslušajo svoj lastni občutek in iščejo, dokler ne najdejo terapevta, ki jim res ustreza – potem pa pri njem ostanejo in res delajo. Pasivno čakanje nima smisla. Sodelovati morajo seveda tudi starši, brez njihove podpore je okrevanje izjemno težko. Vendar se morajo same odločiti, da se želijo pozdraviti.

Kaj zahtevate od njih?

Vsako jutro, devet mesecev, kolikor traja intenzivni del programa, gremo ob petih zjutraj v gozd – tudi med vikendi in med prazniki, v snegu in dežju. In ja, priznam, tudi meni je kdaj težko vstati, sploh zdaj, ko je zjutraj in mrzlo. Ampak divja ženska ni razvajana. Ne preda se tako zlepa, drzna je, spontana, naravna, izraža to, kar čuti – in te kvalitete je treba razviti. Dekleta se morajo od začetka naučiti socialnih veščin. Prav tako morajo nujno hoditi v šolo ali službo ali jo vsaj intenzivno iskati in medtem delati kaj honorarno. Če oseba pride na jutranjo skupino, dela vaje, potem gre pa nazaj domov za ves dan spat, nismo naredili ničesar. Spet bo padla v depresijo, počutila se bo neuspešno, nič se ne bo spremenilo. Pri nas je prvi pogoj, da je človek dejaven. Poleg tega imamo skupino za starše, ki so ključnega pomena v procesu okrevanja. Tudi oni se morajo biti pripravljeni spremeniti, sicer ovirajo napredek, spreminjanje svojih hčera.

Kako?

Naučiti se morajo otroka sprejemati takega, kot je. Navadno se niti sami ne zavedajo, koliko pogojev postavljajo. Ni jim všeč, kako otrok živi ali kako bi rad živel, ni jim všeč,

Motnja hranjenja je klic v sili, izliv potlačeni čustev, ki se ne morejo izraziti drugače kot tako, da jih oseba prek hranjenja usmeri proti sebi. Je vdaja prehudim notranjim in zunanjim pritiskom, izpoved obupa, klic na pomoč. Zato je treba začeti natanko tam: pri sprejemanju in izražanju sebe.

kaj jim govori, še zlasti pa ne, kaj čuti. Včasih mi kar naravnost rečejo, naredite, da bo hčerka spet pridna, da z njo ne bo težav. Še po enem letu se bojijo, kaj bo zdaj, ko se program končuje. To ne gre. Oni so tisti, ki se morajo naučiti brezpogojne ljubezni, zaupati otroku, da živi po svoje, da ima svoje izkušnje, dobre in slabe, iz obojih se učimo. Naučiti se morajo prisluhniti njegovim čustvom, mu dovoliti, da se razjezi, se razjoka, nasmeje. Pri motnjah hranjenja je največja težava prav tlačeni čustev in bolezen postane edini način, da otrok izrazi svojo stisko. Ne more okrevati, če ga starši pri tem ovirajo z lastnimi prepričanji, kaj naj bi bilo zanj dobro. To so hudi pritiski. Starši naj se raje poglobijo vase in uredijo lastno partnerstvo. Kakovostno partnerstvo je prvi pogoj za uspešno starševstvo.

Se pravi, da so za razvoj motnje hranjenja odgovorni predvsem starši.

Vsaka mama da otroku brezpogojno ljubezen samo, če jo je tudi sama prejela ali če je sama tako zrasla, da se je tega naučila. Mame so pri tej bolezni najbolj prizadete, ker vidijo, da niso dale nečesa, kar so mislile, da dajejo, in jih muči občutek krivde. Dokler jim nekdo ne pove, se niti ne zavedajo, da otroku s svojimi dobrimi nameni delajo škodo. To je težko sprejeti. Ko pripeljejo otroka v program, se morajo za devet mesecev odmakniti, opustiti nadzor in pustiti, da se otrok razvija popolnoma po svoje. Jaz za ta čas postanem nadomestna mama in jih učim osnovnih socialnih veščin, ki se jih niso naučili doma ali v šoli – izražanja čustev, pozitivne samopodobe, občutka lastne vrednosti, komunikacije, priti v stik s seboj, s svojim telesom; hkrati pa učim starše, kaj pomeni sprejeti otroka z brezpogojno ljubeznijo. Po tem času se vrnejo v vlogo staršev, a drugače, bolj zrelo. Če pa pri sebi nič ne spremenijo, ga bodo še naprej silili v stare vzorce. Tedaj je zanj najbolje, da se odmakne, kot sem se morala jaz. Večina staršev pa sodeluje, saj če so iskreni s seboj, vedo, da je nekaj narobe. Če otrok pade v depresijo, v družini gotovo ne more biti vse v redu.

Kaj pa učitelji? Ali opazijo, da je z otrokom nekaj narobe?

Pogosto. Vidijo spremembo, oseba postane zaprta, nekomunikativna, ali pa evforična,

Tako se je menjavalo: kadar sem zbrala voljo, anoreksija, kadar sem odpovedala, bulimija. Propadaš, zavedaš se tega, a se ne moreš ustaviti. In nihče ti ne verjame.

dobiva same petke, še več bi naredila za isti predmet, vse za učitelja. Ne uživa pa v trenutku, če je kaka šala v razredu, se sploh ne nasmeje. Vse ji je tuje, češ, nehajte že - vse ji gre na živce. Da bruhajo na straniščih, sploh ni več skrito. Ampak dokler imajo dobre ocene, se učitelji kar slepijo. Šole tekmujejo, katera bo imela boljši uspeh, poudarjajo storilnost, in jim je kar prav, če imajo šolarje, ki so pridni, mirni in disciplinirani. Otrok z motnjo hranjenja je perfekcionista in zelo podredljiv, z njim ni težav. Učitelji se po navadi odzovejo šele, ko hodijo po svetu le še pulover in kosti. Prepozno, ker je zdravljenje potem veliko dolgotrajnejše in zahtevnejše, kot če bi pomagali takoj, ko se pokažejo prvi znaki.

Prej ste rekli, da je volja do dela motivacija za spremembo, vendar motnjo hranjenja pogosto spremlja depresija. Takrat se človek še iz postelje težko spravi.

Na splošno so dekleta z anoreksijo, dokler hujšajo, v eforiji, ko pa se padanje teže ustavi, se lahko pojavi depresija. Vendar prej ali slej pride trenutek, ko rečejo, dovolj imam, nekaj želim spremeniti. To je prava motivacija. Tudi tem, ki volje še niso zbrale, bi lahko pomagali, vendar bi potrebovali center, kjer bi jih lahko hospitalizirali in vodili še intenzivnejši program, kot ga imam sama.

Kako gledate na uporabo antidepresivov?

Odklanjam jih. Motnja hranjenja je nervoza, zato antidepresivi niso potrebni, urediti se jo da z drugim orodjem. Pri motnjah hranjenja oseba že brez tablet tlači čustva, antidepresivi pa jo pogosto naredijo še bolj apatično. Težko se uči prepoznavati in izražati svoja čustva, če jih sploh še čuti. Mi se trudimo, da bi prebudili zdravi del v sebi, antidepresivi pa otopijo doživljanje - ne le bolečine, ampak tudi vse drugo. To je tako, kot če bi gorelo v sobi, gasili pa bi alarmni zvonček na hodniku.

Koliko so po vašem mnenju razširjene motnje hranjenja?

Preveč. Po mojem mnenju najmanj tri na razred - takih, ki kažejo vsaj prve znake. Slovenija že dohiteva zahod. Prej nas je nekoliko varoval sistem, ljudje so se počutili varnejše, manj je bilo tekmovalnosti, več pristnega druženja. Bolj smo si pomagali med seboj. Tudi več časa smo imeli. Ženske zdaj živimo čisto po moško: stalno dosegamo višje in višje cilje, hitimo, se bojujemo, tekmu-





jemo. Trudimo se, da bi jim uspelo na vseh področjih: da bi bile dobre mame, čudovite partnerice, uspešne v službi, skrbelke za ostarele starše in sploh ustregle vsem mogočim zahtevam, potem pa zbolevamo: depresije, motnje hranjenja, neplodnost – duša ne zdrži. Moški nam očitajo, da izgubljam ženskost, in res je! Saj je ne moremo negovati, če nenehno nekam hitimo! Ženska potrebuje čas, da se ustavi, da pogleda sonce, drevesa okrog sebe, da se umiri, gre na kavico, na sprehod, ne da bi gledala na uro. Živimo pa na sekunde: že zjutraj norimo, otroke v šolo, hitro v službo, ves dan pod pritiskom, popoldne v trgovino, skuhat in zvečer dobesedno pademo v posteljo, pa nam sploh še ni uspelo biti ženske. Ni čudno, da moški v nas ne čutijo več miline. Ko pridejo dekleta k meni, morajo začutiti v meni ženskost, da jo lahko prebudijo v sebi.

Ampak prav vi imate urnik od petih zjutraj do desetih zvečer. Ni to skregano z uravnoveženim življenjem?

Tako je bilo veliko let. Trudila sem se biti zdrav vzor, a sem bila zgarana. Moj urnik je bil grozen. Dekleta so okrevala, jaz pa sem takoj začela delati z novo skupino, hkrati pa sem skrbela za šolanje kadra (lani smo imeli po šolah več kot 700 preventivnih delavnic), po telefonu sem bila dekletom na voljo štiriindvajset ur na dan – in je bilo preveč. Potem sem se vzela v roke, razdelila sem delo in nehala sprejemati smrtno ogrožene. Prej sem morala kakšno dobesedno vleči naprej, vse noči nisem spala, ker nenehno kličejo; potrebujejo ure in ure pogovora. Pregorela sem. Zgodilo se je, da so mi starši prinesli hčerko na rokah, češ, pomagajte, ampak dekle, ki

pride s 25, 27 kilogrami, potrebuje medicinsko pomoč. Predvsem pa sem se organizirala tako, da imam vsak dan tudi nekaj trenutkov zase. Odkar imam psičko, me prisili, da si vzamem čas za sprehod. Pravi mi, tudi ti imaš svoj prosti čas. Od nje se vsi učimo – dekleta ji pravijo »naša vrhovna terapevtka«, ker ima izjemno intuicijo, takoj pokaže jezo – tudi druga čustva, jasno, ampak dekleta najbolj navdušuje, kako zlahka in brez zavor zarenči, ker same najbolj tlačijo prav jezo. Je pa še mlada in ji je zjutraj kar težko vstati.

Opazila sem, da ni preveč ubogljiva; ste vi tudi taki?

Pravzaprav sem. Ne podrejam se klišejem, ki veljajo v naši družbi. Trudim se ohraniti notranjo svobodo, se stalno spreminjati. Samo tako ostaneš znotraj sebe živ. Lažje je seveda ostati v starem, spremembe niso najlažja pot, ampak se splača potruditi.

Se na svoje svetovanke navežete? Kako se počutite, ko po devetih mesecih vsakodnevnega dela odidejo po svoje?

Se, seveda se navežem, a to je zdrava povezava. Nekaj mesecev sem njihova nadomestna mama, potem pa se že dovolj razvijejo, da se same od sebe začnejo postopoma oddaljevati. Po devetih mesecih intenzivnega programa postopno končujemo in se dobivamo enkrat na mesec, čeprav me lahko kadar koli še pokličejo. Ob koncu programa, navadno februarja, vedno proslavimo skupaj s starši, gremo kam na večerjo. Ja, slovo je vselej ganljivo. Malo je tudi žalosti, ampak v glavnem ponos. Vemo, da nam je uspelo. Počutim se kot mama, ki se poslavlja od otroka, ki odhaja študirat. Ve, da se je naučil, kar mora znati za življenje, da je zrel, da gre od doma, a ji je

Motnja hranjenja se vedno začne v družini. Vzgojena sem bila zelo strogo, starši so me silili v nezdrave skrajnosti, veliko nasilja je bilo. Starejša sem bila, več je bilo prepovedi. To je značilno. Vse, kar je bilo na meni ženskega, je bilo popolnoma zanikano in sem morala skriti.

hkrati kar malo hudo – s solzami se poslavlja od njega, ampak to so tudi solze ponosa. Dekleta pa vedo, da za njimi že prihaja nova skupina in da so s svojim uspehom vzor novinkam. Ponosne so nase. Sicer pa se ne poslavljamo za vedno; vselej me lahko pokličejo, če pride stiska, a večinoma so kar lepo pripravljene za samostojno življenje. Kasneje se oglasijo bolj zato, da bi mi povedale, kako napredujejo, da me povabijo na poroko ali mi sporočijo, da pričakujejo naraščaj.

Se motnja hranjenja lahko popolnoma pozdravi?

Lahko, a moraš še naprej skrbeti za zdrav življenjski slog, najti zmernost, zdrave meje, da ne nihaš iz ene skrajnosti v drugo. Ves čas moraš delati na sebi, se razvijati duševno in duhovno. Ne smeš zaspati, ampak ko imaš orodje za življenje, ti to postane izziv. Sicer pa to velja za vse: sproti moramo čistiti svojo hišo, jo zračiti, in to vse sobe, tudi tiste, v katere ne vstopamo radi. Dekleta na splošno pustijo obrede hranjenja po kakšnih treh mesecih intenzivnega programa. Ko nezdravo zamenjajo z zdravim, jih ne potrebujejo več. Včasih potem rečejo, da same ne vedo, kako se je to zgodilo.

Pravite, da ste svojim dekletom kot mama volkulja. Si želite lastne otroke?

Ja. In jih bom imela, ob pravem času s prvim človekom.

Vas kako dekle kdaj spravi ob živce?

Se zgodi. Dekleta, ki ne sabotirajo le sebe, ampak tudi druge, raje napotim drugam. Vsak lahko najde terapevta, s katerim se bo ujel – jaz pa želim skupino, kjer vsi sodelujejo. Dekleta si postanejo kot sestre, izjemno pomembno je, da podpirajo druga drugo.

Vas še obide misel, ojoj, zredila sem se, morala bi shujšati?

Ne. Živim zdravo, pa se telo samo uravnava. Pazim, da si vzamem dovolj počitka. Poleti na morju, najraje kje, kjer so delfini. Tudi med dopustom hodim vsako jutro v naravo. Pred svitom, ko je popolna tišina, brezvetrje – takrat včasih priplavajo čisto v zaliv. Sicer pa plešem, plešem, plešem. Vzamem si čas zase, se lepo uredim, poskrbim za svojo ženskost. Tehtam se ne, nihče v našem programu se ne, to je pogoj (s smrtno ogroženimi je seveda drugače). Sploh pa mora ženska imeti nekaj oblin.