

SLAVICA IVANIŠ

# Koraci ka radosti

.....  
Priča o životu sa suvišnim kilogramima  
.....

Beograd  
2014  
DERETA





# **P**REDGOVOR

**P**red vama je jedinstveni tekst koji su ljudi sa viškom kilograma dugo čekali. To je ispovest nekoga ko je gojazan, a ko se usudio da opiše svoja osećanja, svoju percepciju realnosti i da nam pritom ponudi moguće izlaze iz začaranog kruga gojenja i mršavljenja. Slavica Ivaniš, u procesu samospoznaje i u procesu rada na sebi, savladala je prve stepenice menjanja identiteta, a to je prihvatanje svoje gojaznosti. Ne čekajući da dostigne finale procesa, sa vama deli saznanja o sebi do kojih je do sada došla.

Knjiga otvara tabu temu – kako se oseća gojazna osoba, šta misli i kako se nosi sa agresijom i nerazumevanjem okoline. Do sada smo i na našem i na stranom tržištu bili zatrpani knjigama iz pera stručnjaka, psihologa, statističara, nutricionista, lekara, koji su govorili o osobama sa viškom kilograma. Veoma retko se čuje glas onih koji žive pod teretom te prisile i koji se svakodnevno bore sa diskriminacijom i omalovažavanjem okoline. Stručnjaci i ljudi koji nemaju ovaj problem slobodno govore u ime onih koji pate, dajući im savete i objašnjavajući im kako bi trebalo da se osećaju, kako bi trebalo da žive i rade da bi postali „normalni“. Slavica Ivaniš je hrabro otkrila svoj svet

.....

i pomogla nam da ga vidimo njenim očima. Za svakoga ko ima problema sa hranom ovo je dragoceno svedočanstvo sa kojim se može delimično ili potpuno identifikovati, i mnogo naučiti o sebi i svetu oko sebe.

Problem s hranom i poremećaj ishrane je najrašireniji problem savremenog sveta. Većina sveta gladije i sanja o hrani, a manjina sveta se na neki način oseća krivom, zbog viška hrane u kome uživa, i različitim psihološkim mehanizmima izvrće svoj prirodni nagon u pravcu autodestrukcije (stanovnici zemalja u kojima se ne gladije sami sebe izgledajuju pritisnuti surovim diktatom industrije mode i industrije mršavljenja, stvarajući armije žena, a u poslednje vreme i muškaraca, koji su nezadovoljni svojim telima). Epidemije anoreksije, bulimije i zavisnosti od hrane preplavljaju moderne bolnice Zapada. Žrtve ovih poremećaja isto su tako oštećene kao i žrtve podsaharskih oblasti. Iako žive u zemlji u kojoj ima hrane, osobe sa poremećajem ishrane pate na razne načine. Anoreksija i bulimija, kao i kompulzivno uzimanje hrane, jesu dve strane istog problema. Taj problem se ne može svesti na medicinski ili dijetetski, jer je njegov uzrok društveni i psihološki. Svaka promena društvene stvarnosti odražava se na način kako konzumiramo hranu i kako gledamo na hranu, a to stvara duboke psihološke promene i različite psihološke obrasce koji upravljaju ponašanjem svakog pojedinca.

Kako nam rukopis Slavice Ivaniš pokazuje, osećanje krivice je jedna od najtežih psiholoških posledica poremećaja ishrane. Biti vidljivo drugačiji je teško,

.....

zahteva hrabrost, a prevazilaženje tog problema zahteva samospoznaju. Biti drugačiji od detinjstva, biti izložen podsmehu, izolaciji i nasilju, veoma je teško za mlado biće i direktna psihološka posledica takvog tretmana je „gutanje“ tog nasilja i preobraćanje istoga u svest da smo manje vredni i da smo za tu različitost sami krivi. Krivica koja je inkorporirana u psihu deluje kao razorni otrov. Ona menja detetovu vizuru sveta i percepciju njega samoga. Dete upija negativne stavove okoline i okreće ih protiv sebe, počinje da mrzi sebe i da se oseća krivim, ne samo zbog svojih postupaka u vezi sa jelom nego i zbog drugih svojih osobina. Mržnja prema sebi uništava detetovo samopouzdanje, čini da doživljava svet kao neprijateljski, kao mesto gde ljubav, zaštita i sigurnost nisu zagarantovani. Dete počinje da mrzi svoje telo i da ga doživljava kao neprijatelja koji stoji na putu njegovoj sreći i njegovom prihvatanju od strane drugih, telo postaje najveća prepreka između deteta i ljubavi drugih.

Što su ova osećanja jača, dete sve više poseže za hranom i nastavlja da se goji, jer salo postaje njegov oklop kojim se štiti od povreda okoline, ali istovremeno salo postaje i njegov najveći neprijatelj, koga stalno nosi sa sobom. Ta podvojenost osećanja, upravljena prema višku kilograma, dovodi do strepnje od okoline, stida, povlačenja, gubitka samopoštovanja i „olakšava“ detetu, kasnije odrasloj osobi, da prihvati bez otpora diskriminatorsko i agresivno ponašanje kao nešto što je ono zaslužio.

Tokom ovakvog odrastanja, hrana poprima ambivalentna značenja i istovremeno postaje otrov i lek. Hrana je lek kojim mlado biće leči svoju usamljenost, agresiju okoline, svoju nesigurnost, a istovremeno hrana mu je zabranjena, ona je nešto čega mora da se odrekne da bi ga okolina prihvatila. To kontradiktorno značenje hrane je osnova svih poremećaja ishrane i zato su ti poremećaji izuzetno otporni na lečenje racionalnim metodama, u okviru medicinske doktrine. U lečenje ovih poremećaja neophodno je uključiti psihološke komponente i psihoterapiju kako bi se sa promenom navika u ishrani menjala samosvest i identitet osobe koja ima problema sa poremećajem ishrane.

Ovaj proces možemo da pratimo kroz rukopis Slavice Ivaniš, kroz individualnu priču koja potpuno oslikava odnos društva prema grupi ljudi koji imaju problema sa težinom. To je diskriminatorski, agresivni odnos protiv koga se u našem društvu nije dizao glas, niti postoje zakonske regulative koje bi takvo psihološko i verbalno nasilje zabranile, tako da ljudi sa viškom kilograma ne znaju kako da se zaštite od napada. Na Zapadu, gde je zakonom sankcionisana diskriminacija ljudi sa viškom kilograma, agresivne i omalovažavajuće rečenice smatraju se govorom mržnje, isključuju se sa televizijskih ekrana i deca se od rane mladosti uče da svako ima prava da bude i izgleda kakav jeste, i da različitost nije razlog za odbacivanje. Sankcionišu se postupci, a ne ličnost. Kod nas svaka osoba sa problemom težine, koja je izvrgnuta poniženju, smatra da je

.....

to njen lični problem, da je u tome usamljena i da sem povlačenja u sebe nema drugog izlaza. Ljudi sa problemom težine su, kod nas, nevidljivi, bez javnog glasa i ne štite svoje dostojanstvo, jer smatraju da zaslužuju svaku agresiju, samim tim što imaju višak kilograma. Nadam se da će hrabra ispovest Slavice Ivaniš biti prvi korak ka otvaranju pitanja diskriminacije ljudi sa viškom kilograma, da će čitanje ove knjige olakšati da se čuju glasovi drugih ljudi sa istim problemom, kao i da se pokrene javna diskusija na tu temu.

Čitajući ovaj rukopis, možemo jasno da uđemo u svest osobe koja pati od osećanja krivice zbog svoje težine, da pratimo kako se ona borila sa tim osećanjem i kako ga je prevazišla. Osećanje krivice je jedno od najtežih okova kojima je psiha opterećena. Proces oslobađanja od ovog osećanja i pronalaženje novih načina doživljavanja sebe je ono što pratimo kroz rukopis koji je pred nama. Rukopis u sebi sadrži sve nijanse psiholoških teorija i prakse psihoterapije, ispričane iz ugla osobe koja kroz to prolazi, tako da će ova knjiga biti interesantna i poučna ne samo ljudima sa problemom gojaznosti nego i stručnjacima kako bi bolje razumeli svoje pacijente.

Gutajući porodično i društveno odbacivanje, identifikujući se sa agresorom, osoba sa problemom poremećaja ishrane napada sebe mnogo gore nego što je napadaju drugi i zbog toga ne uzvraća udarac. Iako je ta osoba usvojila govor mržnje prema sebi i ne opire mu se, ona jednim delom svoje ličnosti oseća da joj



se čini nepravda i u njoj se rađa otpor koji veoma često, kada se otvori, poprima formu besa. Osećajući se i dalje krivom, osoba počinje da se oseća loše i zbog besa i da bi zagušila taj disonantni glas svoje psihe, vraća se proverenom načinu smirenja svojih osećanja, tj. prejedanju, izgladnjivanju ili povraćanju. Na taj način okreće bes protiv sebe i svojih interesa. Uzimajući ogromne količine hrane, osoba zatrpava bes, ali istovremeno kažnjava sebe zbog svojih osećanja. Ovaj Gordijev čvor psihološke podloge poremećaja ishrane je izvanredno jasno opisala Slavica Ivaniš. Verujem da će ljudi sa ovim problemom doživeti prepoznavanje, olakšanje i objašnjenje svojih zapletenih osećanja.

Radeći kao klinički psiholog u Londonu (Engleska) i Bostonu (USA), imala sam prilike da radim u timu stručnjaka koji su pratili ljude sa ovim problemima. U timu je bio najvažniji psihološki pristup problemu, radilo se kombinovano sa grupom lekara i nutricionista. Razvijena praksa rada sa ovim problemom pokazuje koliko je teško izaći iz začaranog kruga krivice, samokažnjavanja, koliko je teško promeniti odnos prema sopstvenom telu, jer je društveni pritisak da se izgleda na izvestan način veoma jak i podržan od moćnih industrija kozmetike, mode i farmaceutskih proizvoda koji reklamiraju brzo mršavljenje. Borba sa svim ovim faktorima, uz kompletnu pomoć tima, postepeno pomaže ljudima da promene sopstveni identitet i da izmene svoj odnos prema hrani i svom telu. Gojazni ljudi se identifikuju sa svojim izgledom, što čine i drugi, zanemarujući kompleksnost njihove ličnosti.

.....

Dugotrajni rad sa ljudima koji imaju ovaj problem doveo je do menjanja društvene svesti u tim zemljama (USA, EU) i do pojava pokreta koji štite prava ljudi sa viškom težine. Mi smo veoma daleko od tog stepena svesti, ali sa eksplozijom gojaznosti kod dece i odraslih moraćemo ozbiljno da se pozabavimo ovom problematikom.

Definitivno je potvrđeno da pristup mršavljenju putem dijeta i fizičkog iscrpljivanja, kao i brojanja kalorija, nema dugotrajni efekat i da ne dovodi do trajnog rešenja ovog problema, jer samim mršavljenjem se ne menja svest osobe, njen odnos prema sopstvenom telu, ne menja se njen identitet, niti se tretiraju uzroci koji dovode do inicijalnog poremećaja ishrane.

Jedna ovakva knjiga biće dragocena za rad u grupama za samoosvešćivanje, za promenu svesti i odnosa koji gojazni ljudi imaju prema samima sebi. Ovom knjigom, koju će čitati ne samo ljudi koji imaju ovaj problem nego i roditelji dece s ovim problemom, pedagozi, medicinsko osoblje, životni partneri, pomoći ćemo svima njima da uđu u do sada zatvoren svet. Veoma je malo ljudi koji pate od ovakvog poremećaja, a koji umeju tako dobro da opišu svoja psihološka stanja, sažmu teorijske koncepte, urade vežbe koje preporučuju različiti autori. Pored toga, duhovitost i kreativni pristup materijalu je jedinstven, zbog čega najtoplije preporučujem ovu knjigu.

Ph.D. Sofija Trivunac, klinički psiholog





# U<sup>VOD</sup>

„Ja sam debela. Pretpostavljam da ću uvek biti takva. Provela sam previše vremena u čekanju da postanem vitka kako bi moj život mogao da se pokrene. Sada sam shvatila da ne mogu da čekam da oslabim kako bih počela da živim.“

Ovo je citat iz knjige „Fat Girl's Guide to Life“ („Debele devojke: vodič kroz život“), koju je napisala Vendi Šanker (Wendy Shanker), kolumnistkinja vodećih magazina kao što su *Grace Woman*, *Glamour*, *Cosmopolitan*, *Marie-Claire*. U svojoj hrabroj, duhovitoj i zabavnoj knjizi, Vendi govori o tome kako joj se smučilo da porodica, prijatelji, nepoznati na ulici i ženski magazini pokušavaju (i ne uspeavaju) da je naprave vitkom. Ona ne želi više da se izvinjava zbog toga ko je i zbog toga kako izgleda. Knjiga nas poziva da sagledamo fenomen gojaznosti iz novog ugla, ali ni slučajno ne savetuje da odustanemo od sebe, da zapostavljamo telo i zdravlje. Naprotiv.

Vendi Šanker, još, brani pravo gojaznih da budu ono što jesu, skreće pažnju na to da su gojazni ljudi mnogo više od svojih krupnih tela i nudi model življenja koji isključuje histeriju vezanu za mršavljenje.

Knjigu mi je donela prijateljica iz Amerike, nisam je, dakle, kupila na ovim prostorima. Već me je naslov šokirao, naveo me je da istražim ono što se nudi na naslovnim stranama ovdašnjih izdanja.

.....

Evo na koje sam teme naišla tokom razgledanja:  
„Kako da oslabite za deset dana deset kilograma“  
„Kako da se podmladite za pet dana“  
„Kako da oslabite tri kilograma za tri dana“  
„Kako da ponovo, uz pomoć vitke figure, osvojite svog muškarca“  
„Kako da oslabite pet kilograma za pet dana“  
„Kako da se rešite celulita“  
„Kako da dovedete svoju liniju do savršenstva“  
„Kako je poznata pevačica izgubila suvišne kilograme“  
„Kako da oslabite!“  
„Kako da oslabite!!“  
„Kako da oslabite!!!“

Nigde nisam uspela da pronađem tekst o tome kako da živim sa suvišnim kilogramima. A to nije zanemarljiva tema. Većina gojaznih ljudi koje poznajem se ne menjaju. Odnosno, ne mršave.

Knjiga Vendi Šanker me je navela da ispričam svoju priču, ne o mršavljenju, već upravo o življenju sa suvišnim kilogramima. O gojaznosti NA DRUGI POGLED. O mom iskustvu koje ima dve strane, jednu mučnu i jednu svetlu, do koje sam došla uz pomoć hrabrosti da stvari sagledavam na nov način. Taj proces još uvek traje, ali sam se, evo, usudila da stavim na papir dosadašnje rezultate.

U novinskim člancima se uglavnom piše o iskustvima ljudi koji imaju desetak ili najviše dvadeset su-

.....

višnih kilograma. Opisuju se njihova osećanja, među kojima se najčešće ističe patnja zbog nemogućnosti da i u srednjem životnom dobu nose odela ili haljine sa mature. Svi oni su funkcionalni, ali se osećaju neprivlačnima, imaju, dakle, probleme estetske prirode.

Te priče mogu da zvuče čak i uvredljivo za osobe koje, zbog gojaznosti, imaju veće probleme od nemogućnosti nošenja odeće iz rane mladosti.

Poznato mi je da su domaći čitaoci, iz redova onih koji ne preskaču tekstove o borbi sa gojaznošću, naviknuti na priče o postignutim rezultatima, odnosno, o procesu mršavljenja, o broju izgubljenih kilograma. I sama sam pročitala bezbroj takvih priča koje su se bazirale na ciframa, odnosno na prikazima koliko su pojedini ljudi imali kilograma pre otpočinjanja, a koliko po okončanju dijete. Meni te cifre nisu ništa značile, to su bile samo informacije o tuđim uspesima, informacije koje su me pomalo i frustrirale.

Ovo, definitivno, nije knjiga o gubljenju kilograma, već o gubljenju predrasuda, o sticanju zdravih stavova, o promeni načina razmišljanja. O dolaženju do sebe.

Smatram da su detalji mog mentalnog, duhovnog i intelektualnog preobražaja dovoljan razlog da se napiše priča o tome. I to ona priča koja ne bi trebalo da frustrira, već da deluje podsticajno i optimistično.

Na kraju, opšte je poznato da bi jedan pisac trebalo da piše o onome što bi sam voleo da čita. Ja sam odavno želela da pročitam knjigu koja se bavi gojaznim ljudima, ali ne na predvidiv način, sa pričom o gojenju

i mršavljenju, već sa prikazom jedne intimne drame sa kojom bi mnogi mogli da se identifikuju i sažive, koja bi mogla da bude inspirativna i da deluje motivaciono.

Eto, dakle, ja sam napisala ono što, svih proteklih godina, nisam uspevala da pronađem među nekim drugim koricama. Usuđujem se da verujem da će mnogi gojazni ljudi, po čitanju ove knjige, proceniti da je bilo krajnje vreme da se neko oglasi o ovim temama, na ovakav način.

Nedavno mi se dogodilo nešto što sam doživela kao svojevrsni znak da je nužno da što hitnije pristupim pisanju ovog teksta. Dobila sam preporuku da se javim jednoj osobi, meni nepoznatoj, koja je raspoložena da me posavetuje u vezi sa tim što imam višak kilograma. Možda je ta osoba i imala „najbolje namere“, možda zaista ne bi pribegla pametovanju, čemu su ljudi, po mom mišljenju, skloni, ipak, ja sam pobesnela!

Osvrnula sam se oko sebe i videla ljude sa gomilom problema, bračnih, na primer, potom problema sa decom, sa poslom, problema sa alkoholom, sa kontrolom besa, sa prostotom, sa primitivizmom, sa porivima da sebi i drugima čine zlo, sa nezasitom sujetom, sa samoobmanjivanjem. Jedni zapovedaju, drugi služe, treći iskorišćavaju, četvrti zatvaraju oči pred evidentnim problemima, peti tuku, šesti se opijaju, sedmi regresiraju na svim nivoima, osmi manipulišu, deveti, oni najgori, misle da su savršeni. I tako dalje...

Sve to primećujem, ali retko čujem da bilo ko od njih dobija preporuke da se javi potencijalnim save-



.....  
todavcima. To najčešće ja doživljavam! Gojazni ljudi su oni kojima svi mogu da daju legitimne savete. Kao, mi gojazni zaista ne znamo kako da pomognemo sebi. Jer, ne mršavimo. Nema veze što niko ne rešava svoje probleme, podjednako ugrožavajuće po zdravlje, jedino su gojazni ljudi oni kojima svako, ko nema višak kilograma, može nešto da savetuje.

Do pre nekoliko godina bih poslušno pozvala tu osobu, voljnu da me savetuje, a onda bih postićeno odslušala ono što bi imala da mi kaže. Oh, i kako bih se samo jadno osećala! Neopisivo sam srećna što konačno mogu da kažem da mi nije potreban ničiji savet. Ja, konačno, raspolazem znanjem koje mi je neophodno da bih se nosila sa svojim problemom. Znam i načine na koje bih mogla da ga rešim, ali, dok tome ne pribegnem, mislim da je značajno i to što umem da živim sa njim, i to tako da me ne degradira i ne svrstava u red onih koji su tu da slušaju tuđe savete. Imam i ja savete za te druge! Oh, samo kada mi sopstvena pristojnost ne bi branila da razvezem jezik! Mnogi bi imali šta da čuju! A najviše oni savetodavci.

Jedna poznanica mi je, pre svega nekoliko meseci, rekla da bi za mene bilo bolje da jedem posni, umesto masnog sira. Zanemela sam. Imam četrdeset godina, borila sam se sa svojom gojaznošću na isto toliko načina, a ona misli da mi je otkrila četrdeset i prvi. Morala sam da se ugrizem za jezik da ne bih dreknula iz sveg glasa: da li ti zaista misliš da ja ne znam da je to za mene bolje?! Da li ti to zaista misliš?!

Nisam joj ništa rekla, jer bi se ona strahovito uvredila. Rekla bi da nije ništa loše mislila i da sam teška osoba.

I, to bi bilo istina. Na stranu moja poznanica i nje-ne namere, ja zaista jesam teška osoba. Imam jednu gadnu osobinu, volim da nazivam stvari pravim imenima. Sada, kada mi svest više nije zamagljena ubitačno bolnim uverenjem da sam najgora na svetu zato što sam gojazna, sve vidim kristalno jasno. Vidim da i drugi imaju slabosti, i mane, i probleme koje ne rešavaju. Vidim da se i drugi vrte u svojim začaranim krugovima, neki sa manje, a neki sa više uvida o to. Vidim da falsifikuju stvarnost, da je oblikuju prema sopstvenim uverenjima, samo da ne bi morali da se menjaju.

Niko ne mora da se menja, jedino gojazni ljudi moraju da oslabe! Da, vi mudri, mi to znamo! Znamo da bi trebalo da oslabimo! Znamo šta biste nam vi rekli o tome i znamo šta bi nam rekli oni mnogo merodavniji od vas. Lekari, prvenstveno, potom nutricionisti, psiholozi, humanisti, vernici. Gojazni ljudi znaju da je njihovo stanje opasno po život, da može da ih dovede do depresije, znaju da je prežderavanje smrtni greh i da bi, prilikom istog, trebalo da misle na gladne u svetu.

I svakako znamo da je za nas bolje da jedemo posni, umesto masnog sira. A ja, pritom, znam da samo nesigurne osobe imaju potrebu da poentiraju davanjem takvog saveta.

I samo kompletno inferiorne osobe imaju potrebu da vređaju gojazne ljude, što se svakodnevno čini.

Zbog toga važim za tešku osobu. Jer mi malo toga promiče, jer dosta toga prozirem. Jer više ne dozvoljavam da mi se daju jeftini saveti iz niskih pobuda. Sada, kada sam progledala. Kada mislim da nisam lošija od drugih zato što sam gojazna. Sada mogu da zastupam sebe i da se usprotivim savetodavcima. Sada mogu da kažem i da imam osobine koje me izdvajaju iz mase, eto to, na primer, da stvari nazivam pravim imenima. Sada mogu da budem ono što jesam.