

Beechy Colclough

NE KAJ JEŠ – KAJ TE ŽENÉ, DA JEŠ!

Umetnost vojskovanja
s prehransko motenostjo

DEBORA
Ljubljana 2008

Beechy Colclough
NE KAJ JEŠ – KAJ TE ŽENE, DA JEŠ!
Umetnost vojskovanja s prehransko motenostjo

Prevedla: KATJA ROTAR
Jezikovno uredil : BRANKO GRADIŠNIK

Naslov izvirnika:
IT`S NOT WHAT YOU EAT,
IT`S WHY YOU EAT IT
The succesful way to overcome eating problems

Prva izdaja leta 1995
Text copyright © Beauchamp Owen Colclough 1995
Foreword copxright © Elton John

Knjigo je v Veliki Britaniji prvič izdala leta 1995 založba Vermilion,
Ebury Press, Random House UK Ltd London

© 1997 DEBORA, Ljubljana za izdajo v slovenskem jeziku

Izdala in založila
DEBORA, Ljubljana

Direktor in odgovorni urednik
Janislav Peter Tacol

Glavni urednik
mag. Branko Gradišnik

Oblikovanje
Alenka Vuk

Grafična priprava
DEBORA, Ljubljana

Tisk in vezava

Vsebina

Vsebina

Zahvale

Predgovor Eltona Johna

Uvod	9
1. Tako je, vi! – Prepoznavna in opredelitev problema	22
2. Ne kaj ješ – pač pa kaj te žene, da ješ!	34
3. Niste edini	42
4. Ste "človeško bitje", ne "človeško ždetje"	50
5. Začnite zdaj!	56
6. Zaslužite si pač kaj več	74
7. Navade, ki se jih oklepate že vse življenje, je mogoče spremeniti	88
8. Anoreksija – gladovna stavka	97
9. Skrivna prehranska motenost	102
10. Neodvisnost od hrane	105
11. Družinska zadeva	111
12. "Moj dan"	119
13. "Kaj boš poskušal – stori!"	146
14. Zadnja ovira	154
15. Koraki v svobodo	163

Predgovor Eltona Johna

Leta 1990 sem bil zaradi odvisnosti od mamil, alkohola in bulimije sprejet na kliniko za rehabilitacijo. Ni se mi sanjalo, da je od teh treh odvisnosti najhujša bulimija oziroma stradežerstvo – čezmerna ješčost, ki se izmenjuje z napadi krivde in stradeža. Imel sem se za narkomana in alkoholika, težave s težo so bile zame zgolj stranski učinek tega dvojega.

Moj zdravnik je poudarjal, da je zame hrana predvsem nasladilo, a sam sem o tem dvomil. Pa čeprav sem imel celo življenje, že kot otrok, težave s težo. Basal sem se, se redil kot pujs, poskusil sem toliko diet, s katerimi naj bi nadziral svojo težo, da sem na koncu postal bulimičen, obenem pa se nisem zavedal, kako bulimija vpliva na človekovo težo – in njegovo samospoštovanje. Šele ko sem začel na kliniki pisati “prehranske spomine” in sem postal do sebe iskren, sem doumel, da je imel moj zdravnik ves čas prav.

Ko se oziram na svoje življenje, vidim, da me niso nikoli naučili, kako je treba jesti. Jemo, ko smo sami, ko nas grabi notranja praznota ali ko kaj slavimo. Preden sem postal alkoholik in narkoman, sem jedel, kadar sem bil potr in kadar sem bil vesel. Tako je šlo naprej ves čas, dokler se nisem s problemom soočil – tako me je srečala pamet.

Zdaj hrano spoštujem. Vesel sem, da sem končno spoznal, da sem prisilni obilojedec, saj mi je to pomagalo pri ozdravljenju drugih dveh odvisnosti. Ker jem zelo dobro, nisem lačen, pa tudi uide mi nobena jed ne. Ni lahko: včasih sem priden, včasih sem poreden. Ne uživam sladkorja in skušam se ogibati bele moke. To ni vselej lahko, a meni je zelo zelo pomagalo že, da sem se odpovedal sladkorju.

Poudariti moram, da Beechyjeva knjiga ne priporoča nobene die-

te. Ko sem šel prvič na kliniko, sem se znebil v petih tednih samo poldruega kilograma, toda oblika mojega telesa se je očitno spremenila. Nergal sem, a sem slišal samo tole: "Poslušaj, Elton, to ni dietna muha za tri mesece; učimo te, kako jesti do konca dni in kako jesti po pameti. Učimo te, kako spoštovati hrano in ji ne dopustiti, da bi te zasvojila."

Tako je zdaj z mano, da ne mine dan, da ne bi v trenutku nepozornosti pomislil na to, da bi jedel, pa čeprav se mi je življenje korenito spremenilo. Ker poznam in spoštujem hrano in prehranske težave, sem zdaj srečnejši človek.

Veliko ljudi, še posebej moških, ne ve ničesar o prehranskih motnjah. O tem se ne govori, oziroma, v Ameriki že še, na starem kontinentu pa še posebej ne. Moj nasvet vsakomur, ki ima že vse življenje težave s prehrano, je naslednji: usede naj se in popiše, kako se je doslej hranil, potem pa naj pisanje odnese k svojemu zdravniku ali pa k strokovnjaku za prehrano in poprosi za takojšnjo pomoč.

Hrana ni zame nič drugega kot tisto, kar me lahko pogubi ali ozdravi – je najpomembnejši element v procesu mojega okrevanja. Z mislimi na odvisnost od mamil in alkohola se tako rekoč ne ukvarjam. Ponosen sem na to, da sem se rešil, saj je bila to najtežja reč v mojem življenju.

Beechyjeva knjiga o prehranskih težavah je dobrodošla, ker uči ljudi s prehranskimi motnjami, kako naj spremenijo svoj odnos do hrane.

Torej, potrudite se, da boste iskreni, trezni in zreli –

Elton John, v februarju 1995

Uvod

Iskreno upam, da si boste s to knjigo lahko pomagali. Napisal sem jo posebej za tiste od vas, ki globoko v sebi veste, da je nekaj narobe, pa se vam vedno znova zazdi, da je edina rešitev v hujšanju, v telovadbi ali v kakem drugem prisilnem odpravljanju hrane iz telesa – tako da hrani nikoli ne dovolite, da bi imela tisto mesto, kakršno bi ji sicer šlo v vašem življenju.

V letih, ko sem delal s prehransko motenimi ljudmi, sem se od njih naučil pomembnega nauka: pri njih ne gre za to, *kaj* jejo, ampak *zakaj* jejo (oziroma ne jejo). Vse je odvisno od občutij, od čustev. Hrana lahko občutja/čustva prekrije, stradanje pa povzroča otopelost.

Zato ta knjiga ne vsebuje nobene diete ali preglednic teže. Upam, da boste našli uporabne nasvete, kako uravnavati svojo prehrano, in koristne strategije, ki vam bodo pomagale ugotoviti, kaj se pravzaprav dogaja. Tako vam ne bo treba še naprej početi reči, ki vam očitno ne pomagajo.

Moj program naj bi vas, tako si vsaj želim, obravnaval kot nepovnljivo osebnost – saj to tudi ste. Mogoče potrebujete zdravniški nasvet ali obisk pri strokovnjaku za prehrano. Močno vam priporočam, da se pogovorite o svojih osebnih potrebah – z mislijo na predloge, ki jih vsebuje prehranski načrt. Hočem, da veste, da vas želim obravnavati kot osebnost, ne pa da bi vam govoril, kakšen naj bo vaš videz – to počne brez konca in kraja že naša družba. Ves čas bom strogo vztrajal samo pri tem, da mora biti vaša teža zdravstveno sprejemljiva. Ali ste tako suhi, da ste izgubili menstruacijo, da ne morete sedeti na trdem stolu, ker vam kosti predirajo kožo? – ali pa ste tako predebeli, da ste že brez sape in imate visok krvni pritisk? Vprašajte se, kaj s tem počnete sami sebi. Temu je namenjena moja skrb. Morate se naučiti živeti tako, da vas ne bodo ovirale nepotrebne zdravstvene težave, in

– slednje je še bolj pomembno – morate se dobro počutiti v svoji koži. Vaš videz je samo delček tega.

S pomočjo te knjige se boste znova in znova zazirali vase – ne le v svojo zunanost. Zapomnite si, da to ni knjiga o hujšanju. To je knjiga, ki vas bo, upam, hujšanja rešila. Zmožni morate biti spreminjanja in vztrajanja v spremenjenju, ne pa “se iti” vedno novo dieto, kajti ljudje vaše vrste pri dieti vedno – obupajo.

Naj še malo bolj pojasnim, o čem govorim. Vi, ki berete to knjigo, berete iz vzrokov, ki se zdijo na prvi pogled zelo različni. A ko boste brali naprej, boste med njimi odkrili neverjetne vzporednice.

Upam, da bo knjiga pomagala osebam, ki:

1. so pretežke in ne zmorejo narediti konca svoji prisilni ješčosti (obiljedosti),
2. so predebele in nagnjene k dietam, hujšanju in skorajšnji vzpostavitvi prejšnje pretirane teže,
3. so bulimične (stradežrtne),
4. so anoreksične,
5. imajo “super postavo”, vendar niso zadovoljne in se jim zdi, da morajo ves čas telovaditi in “zdravo” jesti.

Kaj imajo vsi skupnega? Kar precej. Če berete to knjigo, potem jo berete verjetno zato, ker ste zabredli v nekaj, čemur pravim “vojskovanje s kilami”. Kot v vsaki pravi vojni je tudi tu pomembno spoznati sovražnika in vedeti, zakaj se vojskujemo. Žal se večina ljudi na koncu bojuje le sama s sabo. Knjiga naj vam da vpogled v to, kaj se v resnici dogaja, in vam pomaga, da boste začeli svoj problem reševati s povsem nove plati.

Branje začetnih poglavij vam bo, upam, pomagalo, da boste bolj sposobni prepoznnavati sami sebe. Za začetek pa se posvetimo vprašanjem o resnični naravi teh tegob – opišimo različne izkušnje, ki so nedvomno tudi vaše, in poskusimo odgovoriti na razna vprašanja, ki se vam zastavljajo:

1. Kaj je narobe z mano? Zaobljubila¹ sem se, da bom shujšala, in zdaj, po komaj nekaj dneh na dieti, kratko malo ne zdržim več!

2. Nenehno se pridušam, da bom začel hujšati, pa ne morem niti začeti. Kaj je narobe z mano, da kar naprej jem in jem? Zdaj sem že tako daleč, da jem na skrivaj, ker nočem, da bi drugi vedeli, koliko v resnici pojem. Me prav zanima, ali počenja to še kdo drug. Kot da sem trčen!

3. Gnusim se sama sebi. Samo še žrem. Saj to ni za verjet! Ko se do konca napokam, grem pa kozlat. Ampak tega šele me je strah. Čisto sem pobezljala. Govorim si, da bom nehala, vendar se ne morem ustaviti. Je sploh še kakšno upanje zame?

4. Lepo se spominjam, kako dobro sem se počutila, ko sem začela izgubljati težo. Prej sem se basala, potem pa sem naenkrat odkrila to čudežno dieto. Potem sem jedla manj in manj. Šla sem bruhat tudi, če sem komaj kaj pojedla. Počutila sem se kot zmagovalka.

Zdaj sem pa spet kot izgubljena – sploh si ne dovolim več, da bi jedla. Vem, da je to res narobe, ampak ne vem, kako naj neham. Bom še kdaj tako srečna, kot sem bila, preden se je to začelo? Ljudje pravijo, da hočem zbujati pozornost, in to me živcira. Ko bi vsaj lahko komu dopovedala, kako se počutim v resnici!

5. Vse moje prijateljice mi zavidajo. Moj trebuh je kot "dilca".

¹ V angleščini, ki ne pozna slovničnega spola, avtor lahko nagovarja oba spola obenem. Ker je med prehransko motenimi (še posebno med tistimi, ki se svoje motenosti zavedajo) velikanska večina žensk, prevod nagovarja predvsem ženske – kar pa ne pomeni, da ne bi besedilo veljalo tudi za moške. Z mislijo na dejansko enakopravnost spolov smo torej prednost dajali včasih ženskam včasih moškim. (Op. ured.)

Vendar ne vejo, kako se mučim. Če pojem karkoli, kar mi zares diši, čutim takšno krivdo. Ni mi treba izbruhavati, hujšati ali uporabljati dietila, saj skoraj nikoli ne pojem preveč. Vendar se v svoji koži počutim slabo, počutim se ujeta. Ne vem, ali lahko sploh kdo razume, kako nesrečna sem.

6. Včasih sem bil res debel in v šoli so me zafrkavali. Ko sem prišel v puberteto, sem začel hujšati. Počutil sem se neumno, ker fantje naj tega ne bi počeli. Potem sem začel dvigati uteži in tekljati ("džogirati") in zdaj sem pravi fanatik. Pa veste, da nisem nič bolj srečen kot takrat, ko sem bil še zavaljen najstnik? Kaj je pravzaprav narobe z mano? Vsi mi pravijo, da sem pravi "mister universum", sam pa se počutim prav klavrno.

nezadovoljstvo
potrtost
slab občutek
"zdravilo" v obliki hrane/stradanja/telovadbe
pomanjkanje samospoštovanja
pomanjkanje samozavesti
prehranske motnje

Sklepate lahko, da so te odlomke napisali ljudje, ki se po videzu precej razlikujejo in ki pojedjo različne količine hrane. Vendar pa si delijo tudi nekaj osupljivo podobnih lastnosti, kakršne so:

Nekateri od vas ste morda dosegli "popolno" postavo, vendar se v resnici vaš položaj ni kaj dosti spremenil, ker izguba teže ni odpravila tistega, kar je v resnici narobe. Saj zato pa tako mnogi pridobijo težo nazaj.

Hrana ni sovražnica. Pravzaprav postane mnogim prijateljica – ki pa jih prej ali slej pusti na cedilu. Hrana ni problem, problem tiči v tistem, kar vam hrana nadomešča. Pogosto jo uporabljamo za “zdravljenje” čustev. Tako boste slišali: “Vsega sem bila sita, pa sem se odločila, da se malo pocrkjam – s čokoladiranimi bonboni.” Za tiste, ki imate prehranske motnje, je to neobvladljiv problem. Podobno kot je za nekatere problem, da ne morejo nadzirati svojega pitja.

Preden berete naprej, se ustavite in razmislite, kako bi opisali svoje težave. Bodite iskreni s sabo. To pišete samo zase. Nikomur ni treba kazati, kaj ste napisali.

Prosim, pišite.

Pomembno je razumeti, da čudežnega zdravila ni. Pomembno je tudi biti realen in vedeti, da se bo kaj spremenilo samo, če boste sami spremenili svoje vedenje. **TO NE POMENI, DA GRESTE NA DIETO.** Če greste na dieto, jo boste prej ali slej tudi opustili – v tem je hakeljč. Karkoli že naredite, pri tem tudi vztrajajte. Morate pa doumeti, zakaj se vam to dogaja, zakaj hrano tako zlorabljate.

Če ste zares iskreni, kaj bi morali po vašem spremeniti glede vaše prehrane?

Kaj si mislite, zakaj se to dogaja? In kaj se dogaja?

Prosim, shranite te odgovore, ker jih bomo pozneje potrebovali.

Ko boste pripravljeni, poiščite kako svojo fotografijo iz zadnjega časa in si jo pripravite za nalogo, ki jo bova naredila pozneje.

Če bi hoteli, bi zmogli

Pomembno je, da verjamete, da bo tokrat morda naposled drugače. Po prejšnjih izkušnjah veste, kaj bi morali spremeniti. Prejšnja prizadevanja niso bila povsem zaman. So pomembne smernice za to, kaj morate spremeniti. Torej vse tiste diete, prehranski načrti, kombiniranje različne hrane in štetje kalorij le niso en sam poraz. Delali ste pač, kar se vam je zdelo prav. To še ne pomeni, da je bilo vse narobe. Najboljše v mojem predlogu je pač to, da je treba živeti vsak dan posebej. Živeti je treba samo dan za dnem, ne pa dveh dni ali celega tedna naenkrat – samo štiriindvajset ur na dan.

Verjetno ste takšne reči že kdaj slišali, a verjemite mi, da držijo: "Samo na današnji dan se osredotočite, kajti danes je vse, kar je." Lahko sicer delate načrte za prihodnost, a dejstvo je, da imamo na voljo samo sedanost.

Da veste, kaj se bo zgodilo jutri? Potem vam grem takoj za borznega posrednika in skupaj bova obogatela! V resnici prav nič ne vemo, kaj se bo zgodilo jutri. Ali ni torej bolj smiselno, če živimo današnji dan? Potrudite se, da boste zares razumeli to misel, ker je pomembna za vaš proces zdravljenja.

Se spomnite svoje zadnje diete? Ste že prvi dan razmišljali, kakšni boste na pogled čez deset dni ali dva tedna? Vedno segate z mislimi vnaprej, nikoli ne ostajate v svojem dnevu. Tokrat pa bo drugače. Vzemite si nekaj časa in si preudarite zadnje štiri svoje diete oziroma poskuse, da bi shujšali. Ste se jih že domislili? Skrbno razmislite o njih. Ne zatiskajte si oči pred tistim, kar se je dogajalo.

Vem, da vsak od vas bere to knjigo zaradi različnih povodov, vem pa tudi, da obstajajo med vami podobnosti. Ena od teh je, da ste povsem obsedeni s prehrano – tudi ko ne jeste. Hočem reči, da se tako zelo ukvarjate s svojo dieto, da nenehno premlevate v sebi, češ da ne boste jedli. Ta misel se lahko sprevrže, in ko se to

zgodi, vas ima samo še, da bi jedli. Zato pomislite, kako dolgo ste zdržali pri svoji zadnji dieti, ko ste premlevali tovrstne misli.

Drugi način, ki zagotavlja neuspeh, je opuščanje obrokov. Mogoče ne zajtrkujete, preskakujete kosilo, jeste samo zajtrk in kosilo ali pa ne jeste vse do zvečer. Pa se vam zgodi, da postajate bolj in bolj lačni, in ko začnete jesti, se ne morete ustaviti. Nadalje boste zagotovo neuspešni, če se boste primerjali z drugimi, še posebej s tistimi, s katerimi ste skupaj na dieti, ali če se boste včlanili v kak shujševalni klub, kjer se boste vsak teden primerjali z drugimi. Če bodo drugi videti uspešnejši od vas, se vam bo zdelo, da vam ne gre – in s srečanj boste odhajali kot poraženka. Potem se boste spet mrcvarili – in se spet zatekli k jedi.

Glavni razlog, zakaj ne uspete, je po mojem prav to, da vam gre po glavi hrana. Prepričani ste, da je vaše preobilnosti kriva hrana, a v resnici je pojeste preveč prav zaradi svojega počutja. To počutje vas vodi v vsem, kar počnete. Če bi se dobro počutili, če bi bili uspešni in srečni, potem gotovo ne bi pretiravali pri jedi. Gotovo se ne bi mrcvarili in kaznovali na takšen način. Šlo bi vam za to, da ohranite dobro počutje. Vsi se hočemo dobro počutiti, vendar se prisilno ješči (obiljedji) ujamejo v past, ker mislijo, da jim bo boljše počutje zagotovila hrana. Prijetno počutje pa ne traja dolgo, saj vas kmalu začne obhajati občutek nažrtosti in se zagnusite sami sebi. Nabirate kilograme, čutite, da se nimate v oblasti, da ste ničvredni, nesposobni, da vas nihče ne mara. Že res, da vam je hrana vir občutkov, a ti niso dobri. Prav nasprotno. Prisilna obiljedost, stradanje, izbruhavanje ali drugo nasilno izločanje hrane vam jemljejo možnost izbire. Seveda ste sposobni. Le priložnosti si niste dali, da bi svoje sposobnosti docela razvili, saj ne morete biti zares učinkoviti, dokler svoje počutje “izboljšujete” s hrano.

Ne morete zbrano razmišljati, učinkovito odločati, dajati jasnih navodil, se skoncentrirati ali delati z vsemi močmi. Kratko malo ne morete. To vea vi in jaz, zato se o tem ne pričajva. Naravnost vam povem, da se v vas skriva potencial za spopad s prehranskimi motnjami. V izobilju ga imate – to boste sprevideli

takoj, ko se boste vzeli v roke. Zastavite si naslednja vprašanja:

'Je to dovolj dobro? Sem vreden/vredna samo toliko? Bo tako ostalo za vedno?'

Iskren odgovor se glasi: "Tako je!" To se bo še kar vleklo – če ne boste nič ukrenili. Samo vi lahko prevzamete pobudo. Samo vi se lahko odločite. Samo vi lahko sklenete, da naj se zgodi: da se boste spoprijeli s svojimi prehranskimi motnjami in poželi sadove svojih sposobnosti.

Morda mi boste porekli: "Nikoli nisem bil za nič sposoben. Nikoli mi ni šlo nič od rok. Nikoli nisem mogel dokončati začetega. Od nekdanj sem polovičar. Sploh se ne morem zbrati. Počnem dve ali tri reči hkrati." Znova se vprašajte: "Koliko sem se v resnici samo prepričevala, da bom nekaj storila, namesto da bi tisto res tudi naredila?" Ste se v preteklosti zares odločili, da boste v tem ali onem uspešni? Da boste to ali ono reč uspešno speljali? Kako trdno ste pravzaprav stali za rečmi, ki ste jih poskusili v preteklosti? Ne bi me presenetilo, če ste se že vnaprej sprijaznili, da se boste slabo odrezali in da torej sploh ni vredno, da bi začenjali, ko pa vam tako ali tako ne bo uspelo. Nič vam ne očitam in na misel mi ne pride, da bi bil nesramen. Samo iskren sem – ker hočem, da nehatе negativno razmišljati. Si zares želite ostati nesrečni?

Lahko se odločite – zdajle. Lahko si rečete, da ste se sposobni izvleči iz sedanjega stanja, in se začnete z vsemi močmi truditi za svoje okrevanje. Če boste za ozdravitev namenili samo četrtino tiste energije, ki ste jo vložili v prehranske motnje, boste dosegli marsikaj.

Preden začnete razmišljati o svojih neizkoriščenih sposobnostih, si poglejmo različne ravni, na katerih si boste morali prizadevati, da bi se izkopal iz sedanjega neugodnega položaja – dokler tega ne boste storili, ne boste ne začutili ne jasno sprevideli svojih zmožnosti.

Šest ravni ozdravitve

Čustvena raven

Ko ne boste preveč jedli, boste spet sposobni čutiti in izražati svoja čustva. Mogoče vas bo to spočetka plašilo, ker se bo vsem zdelo, da ste predvsem – jezni. Torej se morate naučiti razlikovati med tem, kaj je uveljavljanje lastne volje, kaj pa jeza. V preteklosti ste se ujezili, kadar so vas zasačili ali vam poočitali vaše vede-nje – razjezili ste se, ker niste mogli povedati po pravici. Dober korak proti ozdravitvi je, da si dopustite čutiti in iskreno izražati občutke.

Telesna raven

Začnite spet spoštovati svoje telo – s tem, da primerno in zdravo jeste. Tudi osebna higiena je pomembna. Ne mislim, da niste skrbeli za svojo osebno higieno, a nekateri veste, da ste se tu pa tam zanemarili, in bi radi to popravili, saj gre za del samospoštovanja. Tudi oblačenje je pomembno. Ko se znebite nekaj kilogramov ali jih nekaj pridobite, si boste zaželeli, da bi bili spet čedni na pogled. Če se počutite dobro *v sebi*, boste hoteli to potrditi tudi z zunanostjo. Razlika je v tem, da se tu popravljate od znotraj navzven. Vsak se lahko lepo obleče in se našminka in vsi mu bodo govorili, da dobro zgleda – v resnici pa je razvalina. Torej govoriva o tem, da se je treba popravljati od znotraj navzven.

Duševna raven

Prizadevajte si, da boste rasli – telesno, duševno in duhovno – in da boste tako sposobni doseči spremembe, glede katerih ste mislili, da niso izvedljive – da jih lahko dosežejo drugi, ne pa vi. Več berite in se bolj zanimajte za tisto, kar se dogaja okrog vas. Zaradi hrane ste čustveno tako otopeli, da morate zdaj spodbujati svojo

duhovno rast.

Socialna raven

To je zmožnost za razvijanje in ohranjanje zaresnih odnosov. Spočetka se vam bo zdelo to zelo težko, saj težko prenašate celo sami sebe, kaj šele druge, zato se tega lotite počasi in previdno. Zapomnite si, da boste zlahka ranljivi, saj se ne boste več "zdravili" s hrano. Vaša čustva bodo izpostavljena in lahko vas bo prizadeti. Zavarujte se tako, da se toku ne prepuščajte preveč zlahka. Ne pristanite kar na vse samo zato, ker so vas končno opazili. Zapomnite si, da ste zelo pomembni. Zelo dragoceni. Vem, da se zdajle ne počutite tako, vendar boste prej ali slej porekli: "Pravzaprav res nisem ravno za odpad – kaj pa že še veljam – upravičena sem do njihove ljubezni in imam pravico, da ravnajo z mano spoštljivo." Najprej pa se morate naučiti spoštovati sami sebe, zato si zapomnite: "Vaša bistvena potreba je, da ljubite in da ste ljubljeni!"

Duhovna raven

Ugotavljam, da mnogi moji sobesedniki duhovno raven zamenjujejo z religijo. Duhovnost in vera sta dva različna svetova. Duhovnost je vsepovsod. Kjerkoli ste v tem trenutku, se vas dotika duhovnost. Morda berete to knjigo na vrtu. Poglejte si ga. Kako je spokojen! Ali pa se ozrite prek polja ali po letalu. Ozrite se skozi okno in videli boste, kako lepi so oblaki na nebu. Mogoče ste v sobi, ki vam je pri srcu, v kateri se počutite varni. Duhovnost je občutje. Je občutje dobrote in varnosti, ki ga vsi nosimo v sebi. Mogoče nosite nakit, ki vam ga je poklonil kdo, ki vam je zelo blizu. Dotaknite se ga, otipajte ga – naj navre iz njega v vas občutek *dobrosti*. Pomislite na osebo, ki vam ga je podarila. Ali ni to dobro občutje? To je duhovnost – *dobrost*, ki jo nosite v sebi. Za vas je zelo pomembno, da razvijete to občutje *dobrosti* in ga spremenite v duhovno moč, ki vam bo pomagala živeti vaše dne-

ve enega za drugim. Nekoč mi je nekdo rekel: "Vera je za ljudi, ki se bojijo, da bodo šli v pekel. Duhovnost je za tiste, ki smo že bili tam." To je, bi rekel, kar ustrezno. Zazrite se v pekel, v katerem ste bili ali v katerem tičite še zdaj. Pomislite na olajšanje in na dušni mir, ki ga boste občutili sleherni dan, potem ko pridete iz tega pekla.

Teh šest ravni vam bo pomagalo ozdraveti. Zadnja, vendar ne najmanj pomembna, pa je:

Raven volje

Volja, da bi ozdraveli. Volja, da bi živeli. Volja, da bi se našli. Volja, da bi se soočili s strahom in ga premagali. Volja, da bi bili pripravljeni tvegati. Volja, da bi se pogledali v ogledalo in rekli: "Zaslужim si priložnost. Zaslужim si boljše počutje." Zagotavljam vam, da se boste počutili celo bolje, kot ste pričakovali v svojih najbolj drznih sanjah, če se boste le vzeli v roke in boste delali s sabo na teh šestih ravneh. Ne obetam vam denarja ali daril ali uspeha itn., čeprav boste verjetno deležni tudi tega. Govorim o notranjem občutku miru – o sreči, ki je verjetno nikoli niste izkusili – sreči, ki je ne morete kupiti. Neprecenljiva je in čaka vas, če boste le odgovorno ravnali s sabo in boste naredili prve korake k ozdravljenju. Kot pišem v četrtem poglavju, mora hrana imeti ustrezno mesto v vašem življenju – ker morate jesti, da bi živeli, ne pa živeti zato, da bi jedli. Svojo prehrano morate dobiti na vajeti, ne da ima prehrana vas na vajetih. Vem, da ste tega zmožni, če le hočete. Ne odlašajte – dovolj dolgo že počnete tako. Zdaj je trenutek, da začnete. Najsi berete to knjigo zjutraj, popoldne ali sredi noči – vseeno! Odločiti se morate zdaj in si reči: "Zdaj sem pa že vsega sit! Dosti imam tega, da imam vsega dosti." Vem, da lahko to storite – sploh ne dvomim – vendar nič ne pomaga, če to verjamem jaz, vse dokler ne boste verjeli tudi vi.

Morate se torej odločiti, skleniti, da mi boste zaupali, in si priznati, da ne veste vsega. Morate spoznati, da ne boste ozdraveli,

če boste ravnali tako kot doslej. Sprizniti se morate s tem, da potrebujete pomoč, da ne bo šlo zlahka in da boste morali dati vse od sebe, da bi ozdraveli. To ni avdicija – vlogo že imate. Ne govorim o drugih – govorim o vas. Tukaj sva samo vi in jaz. Nikogar drugega ne vidim. Čas je, da se streznite, postanete iskreni sami s sabo, ali pa ostanite takšni, kakršni ste. Če ste se odločili za slednje, potem nima smisla, da bi še naprej brali to knjigo. Mogoče bi bilo najboljšo, da jo poklonite komu, ki si zares želi ozdraveti. Upam, da se boste prav odločili. Če se le hočete, se boste lahko.

Vaja iz samoocenjevanja

Prosim, na naslednje smernice odgovorite s konkretnimi zgledi. Vsak zgleđ naj vsebuje:

- a) Kje in kdaj se je zgodilo
- b) kdo je še bil udeležen
- c) kako ste se vedli
- d) kaj ste takrat jedli (razmislite o količini). Navedite vsaj dva ali tri konkretne zglede.

Prvi del – prisilnost

Ta del vam bo pomagal raziskati, kdo ima nadzor. Ali v resnici verjamete, da ga imate vi? V kolikšni meri so vas požrešnost, stradanje ali hoteno izbruhanje napeljevali v spodaj navedene situacije?

- I. Nesreče in nevarne okoliščine (zame in za druge).

2. Pretirana obsedenost s hrano.
3. Poskusi, da bi nadziral(a) svojo prehrano.
4. Izguba nadzora nad prehrano in vedenjem.

Drugi del – kaotičnost

Kako je moja nezmožnost, da bi nadziral(a) svojo uporabo hrane in čustev, vplivala na:

1. Mojo družino in družabno življenje?
2. Moje duhovno življenje (npr. vrednote, načela, prepričanje, samospoštovanje)?
3. Moje delo in denarne zadeve?
4. Moje zdravje?