



ŽENSKO TELO – MED IDEALOM IN REALNOSTJO

Lepo in privlačno telo je cilj prenekaterih ženske. Pomembno je tako iz estetskega kot tudi iz zdravstvenega vidika, vendar se moramo po drugi strani tudi zavedati, da nam samo po sebi še ne bo rešilo vseh zagat in problemov. Prav naivno prepričanje v slednje namreč predstavlja na poti hujšanja največjo oviro in možnost za neuspeh.

Kako ohraniti zdravo samopodobo v današnji družbi, kjer obsedenost s popolnim telesom dosega zaskrbljujoče razsežnosti? Zakaj kljub temu shujšati in kako shujšati na varen način? Kakšne so pasti sodobne modne industrije in kako se jim lahko izognemo? Kaj nam lahko hujšanje da in česa nam ne more dati? Zakaj je pomembno te stvari vedeti oz. se jih zavedati? Kako se razmejiti od družbenih prepričanj oz. jih selektivno sprejemati? O teh in drugih vprašanjih smo se pogovarjali s terapevtko Anino Derkovič.

Anina, kako se je odnos do telesa spreminjal skozi zgodovino?

Dejstvo je, da se skozi stoletja pogled na žensko telo spreminja in da je kulturno pogojen. V renesansi in baroku je npr. bolj okroglo telo imelo popolnoma drugačen pomen, kot ga ima danes. Lepotni ideal, ki ga je predstavljala polnejša ženska izrazitih bokov in prsi je nebesedno izražal tudi višji socialni status in obilje. Poleg tega se je smatralo, da je bila taka ženska zdrava in sposobna imeti potomce, kar je bilo v takratni družbi pomembna vrednota. V šestdesetih letih prejšnjega stoletja pa so ideal lepote začela predstavljati zelo suha telesa. Še dandanes ta ideal narekuje srečo marsikaterega dekleta oz. ženske. Zato so se v zadnjih nekaj desetletjih, kot tipična posledica takšne mentalitete, razvile tudi motnje hranjenja in prehranjevanja, ki predvsem med mladimi prehajajo že v epidemične razsežnosti.



Kako pa se to kaže v današnjem času?

Današnja družba se usmerja v iskanje večne mladosti preko lepote telesa. Išče se nove načine, kako bi umetno ustavili naraven proces staranja. Lahko rečemo, da se dandanes

promovira boj proti naravi. Poskuša se podaljševati nekaj, česar se večno ne da. V zadnjem času telo vse bolj obravnavamo kot objekt – kot nekaj kar lahko kupimo, ga servisiramo, ga spreminjamo, če nam ni všeč. Na nek način je naš odnos do telesa zelo potrošniški. Ker pa je to mogoče le do neke mere – ki jo ponavadi spregledamo – lahko zaradi tega zelo hitro pridemo v konflikt samim s seboj. V družbi lahko vedno pogosteje zasledimo neko splošno nezadovoljstvo – telesnemu izgledu se daje pretiran poudarek, kar je nekakšna sodobna bolezen naše družbe.



Kaj nam pravzaprav predstavlja suho telo?

Če želimo odgovoriti na to vprašanje, je potrebno najprej pogledati, kaj nam suho telo pravzaprav obljublja. Večkrat namreč vidimo, da v ozadju ni prisotna le želja po dobri telesni kondiciji in zdravem življenju, ampak se za tem skriva neka namišljena obljuba sreče, obljuba raja. Verjamemo, da bomo zgolj s popolnim telesom dosegli privlačnost, sprejemanje v družbi, srečo, notranje ravnovesje,... kar pa je seveda iluzija. V vsakem življenjskem obdobju imajo te obljube drugačno vsebino. Tako si npr. najstnice želijo predvsem biti lepe, sprejete in priljubljene v družbi, bolj samozavestne - vse to jim predstavlja suho telo. Tudi v starejših letih ženske stremijo k suhosti iz različnih razlogov: lahko le skrbijo za zdravje in dobro počutje, lahko pa se na ta način skušajo bojevati z leti, biti konkurenčne na delovnem mestu, rešiti zakon, ki je v krizi, itd. - skratka dokazati sebi in drugim, da so še »v igri«.

Kako pa se ta trend odraža v medijih?

Če se malo poglobimo v oglasna sporočila in trende, prav kmalu ugotovimo, da se npr. na plakatih in v revijah oglašuje popolnost, h kateri je nerealno in nesmiselno stremeti. Pri sprejemanju teh sporočil in podob je predvsem potrebno ohraniti določeno mero objektivnosti. Namen takšnih oglasov je namreč v nas vzbuditi nezadovoljstvo s samim sabo – vsiljujejo nam mišljenje, da nismo dovolj dobri ali lepi, oglaševalci pa na ta način uspešno, z obljubami iluzije, prodajajo svoje izdelke. Težava je v tem, da večina ljudi dejansko čisto neselektivno sprejema te impulze in strmi k temu, da bi končno postali »normalni«.



Kako vse to vpliva na ženske in kako na moške?

Ženske večkrat želijo biti popolne, da bi ugajale drugim – gre za tisto zelo specifično željo po ugajanju, privlačnosti... Ta težnja ima še vedno močan vpliv, kljub dejstvu, da se je družbena vloga žensk v zadnjih desetletjih zelo spremenila. Ženske smo postale emancipirane, večinoma tudi finančno neodvisne, konkurenčne na poslovnem področju - na nek način prevzemamo tradicionalne moške vloge. Hkrati pa se še vedno ne moremo znebiti te globoko zakoreninjene želje po ugajanju, po privlačnosti v očeh drugih in po sprejemanju. Zdi se mi, da smo sedaj v obdobju, ko je prav odnos do telesa tisto področje, kjer se ta nezavedna težnja najbolj izraža. Tudi moški se težko znajdejo v novih vlogah. Medtem, ko so nekoč veljali za »pater familias« in so morali poskrbeti za varnost, materialno preživetje družine in seveda izgledati ter delovati mačovsko, se danes od njih pričakuje, da so poleg tega še čuteči, sposobni govoriti o svojih čustvih, sposobni opravljati gospodinjska opravila in skrbeti za otroke. Zato ni slučaj, da tudi vedno več moških trpi za motnjami hranjenja in je pretirano obremenjenih s svojim videzom.

Zakaj je pri hujšanju tako težko vztrajati do konca?

Ključno se mi zdi vprašati se, kaj hočemo s hujšanjem pravzaprav doseči. Pomembno je namreč, da si ne mečemo peska v oči. Odkrito si moramo odgovoriti na vprašanje: Zakaj hočem shujšati? Kaj bi rada s tem dosegla in predvsem, česa mi suho telo ne bo moglo dati? Večkrat hujšanje ne uspe, ker dejansko nismo dosegli cilja, ki smo si ga podzavestno zastavili. Hujšanje samo po sebi namreč ni nujno razlog, da bomo postali tudi srečnejši, boljši, konkurenčnejši, bolj sproščeni. Potrebno se je zavedati, da je suho telo sicer zelo pomemben faktor, ki lahko k temu pripomore, a samo po sebi to še zdaleč ni dovolj, da zadovoljimo tudi svoje čustvene potrebe. Na kratko: potrebno je realno pogledati, kaj želimo s hujšanjem doseči, saj je potem veliko lažje shujšati, ker smo manj obremenjeni z nerealnimi pričakovanji.



Kaj pa je tisto, kar nas navadno vodi v odvečno poseganje po hrani?

Za odvečnim poseganjem po hrani se navadno skriva stanje, kjer se hrana uporablja kot neuspešen poskus, da bi izpolnili čustvene potrebe oz. t.i. »čustveno prehranjevanje«. Hrana tako postane regulator čutenj – pomirja v stresnih situacijah, tolaži v primeru osamljenosti, »pocrklja«, ko si zaželimone nežnosti in zaposli, ko nam je dolgčas. Odnos do hrane lahko simbolično odseva tudi naš odnos do življenja, do samega sebe, do situacij in ljudi s katerimi prihajamo v stik. Težnja po pretiranem nadzoru oz. izguba kontrole nad hranjenjem in kilogrami lahko tako odraža tudi strah pred nepredvidljivostjo življenja, poskus regulacije vplivov iz okolja, bolečih spominov ali občutij. Kaže se lahko kot potreba po nadziranju lastnih odzivov, čustev ali ljudi okoli nas. »Čustveno prehranjevanje« ni problem šibke volje in kontrole, pač pa predvsem pomanjkljivega zavedanja, zakaj se to dogaja - kaj nas pripelje

do tega, da raje posežemo po hrani, namesto da bi se soočili z določeno »težko« situacijo, čustvenim stanjem oz. mislijo. Kot tako je posledic izgube stika s sabo - nesposobnosti prepoznati in identificirati telesne potrebe, želje ter lastna čustva. o same prekinitve stika pa lahko pride zaradi nepredelanih travmatičnih doživetij ali zgolj dejstva, da nismo bili nikoli dovolj upoštevanji ali priznani – bodisi zaradi vzgoje ali situacij, ki so nam krojile življenje.

Zakaj je včasih tako težko doseči zastavljene ideale?

Ključno vprašanje je, ali smo takrat, ko dosežemo t.i. idealno postavo, zares zadovoljni ali pa se nam ta ideal takoj razblini in želimo doseči še več. Na ta način se cilj, ko se mu končno približamo, še bolj oddalji in tako ga nikoli ne uspemo ujeti. V ozadju namreč mnogokrat prevladuje želja, da bi bili nekaj, kar nismo. Takšne želje niso usmerjene v nas same, pač pa v družbene ideale – v nekaj, kar bi morali biti po družbenih merilih. Te težave se pojavljajo predvsem pri osebah, ki nimajo natančno razčiščeno, kdo so in kaj želijo doseči in nimajo izdelane samopodobe oz. je le-ta nerealna. Prav ta izmaličena samopodoba, nerealna predstava o lastni vrednosti, je značilna spremljevalka pri motnjah hranjenja. Iluzija, da se bomo s tem, ko bomo izoblikovali svoje telo in imeli pod kontrolo vnašanje hrane, popolnoma spremenili in rešili vse težave je najhitrejša pot v začaran krog. Na ta način namreč ni mogoče priti do sebe, to prepričanje je zgolj »past«, v katero se ulovimo na poti. Smo definitivno več kot telo in takoj, ko začnemo to dejstvo zanemarjati, začnemo plačevati zelo visoko ceno. Osebe, ki trpijo za motnjami hranjenja ali prehranjevanja, so v stalnem konfliktu sami s seboj, saj globoko v sebi vedo, da jih takšni ukrepi ne bodo vodili do zastavljenih ciljev in tako želene sreče. Dejansko te osebe niso v stiku s seboj - čeprav si tega neizmerno želijo in k temu stremijo.



Kaj je pravzaprav odnos do lastnega telesa in kako se izoblikuje?

Telesna samopodoba je umska podoba, ki si jo ustvarimo o izgledu našega telesa. Je konglomerat nam lastnih miselnih predstav in spremljajočih čustvenih stanj, ki kreirajo naše mišljenje, čustvovanje, delovanje in dožemanje našega telesa. Telesna samopodoba nezavedno vpliva na vsa področja našega življenja; na samozavest, na odnose, v katerih se nahajamo, na cilje, ki si jih zastavljamo v življenju, itd.. Na odnos, ki ga imamo do lastnega telesa vpliva več dejavnikov. Kot prvega je zagotovo potrebno omeniti družinsko okolje, saj se najprej vidimo prav skozi oči staršev in na podlagi teh izkušenj od otroštva dalje izoblikujemo odnos do samega sebe in svojega telesa. Družina ima tako pri tem zelo veliko vlogo. Je pa seveda tudi ta vpeta v nek širši socialni kontekst, v širše socialno okolje, ki tudi močno vpliva na to, kakšne vrednote bo oseba posvojila.



Posebno v mladosti smo zelo nekritični do vsega, kar nam družina in družba vsiljujeta kot pravilno mišljenje in vse skupaj hitro ponotranjimo. Če želimo dobiti objektivni vpogled, se moramo malo oddaljiti od te mentalitete in vrednot, ki so nam bile dane, jih kritično pretehtati in ugotoviti, kaj je za nas ustrezno in sprejemljivo ter kaj ni.

Kaj pa pomeni stik s telesom?

Stik s telesom je izraz, s katerim označujemo sposobnost zaznavanja sporočil, ki jih dobimo preko telesa na več nivojih: zaznati in prepoznati osnovne biološke potrebe (kdaj smo npr. lačni, žejni, kdaj nas zebe), zaznati kakšno je naše trenutno čustveno stanje (smo vznemirjeni, nas je strah,...), zaznati kaj se dogaja v našem okolju (prepoznati nevarnost, ugotoviti ali so bile naše meje spoštovane in s tem uravnavati potrebo po bližini in oddaljenosti). Če povem poenostavljeno - zaznati in razlikovati med tem ali resnično moramo pojesti kos torte ali se morda samo spočiti ali poklicati prijateljico in poiskati družbo. Če smo v stiku s telesom, lahko prepoznamo, da nas je situacija v službi pošteno razjezila, V kolikor tega nismo sposobni lahko potem doma znesemo nad otroci ali gremo po tolažbo v hladilnik.



Pravite, da ima lahko izguba stika s telesom številne posledice. Kako se lahko odražajo?

Problemi s prekomerno telesno težo, motnje hranjenja in prehranjevanja so največkrat prav posledica te izgube. Primer za to je že samo prenašanje, saj moramo takrat popolnoma prekiniti stik s telesom, ki nam sporoča, da smo siti. Telo nas dejansko opozarja, kdaj je dovolj in kdaj ga je potrebno jemati resno. Do te izgube stika s samim seboj pa ne pride z danes na jutri, ampak je v ozadju cela veriga vzrokov (travme, pretresi iz otroštva, čustvene zlorabe, dejstvo, da nas nihče ni naučil, da se lahko poslušamo, itd.). Predstavljajte si, da otrok vidi mamo jokati in jo vpraša, zakaj je žalostna, mama pa mu odgovori, da ni žalostna, ker ga noče obremenjevati s svojimi čustvi. Otrok se tako nauči, da ne more zaupati svojim čustvom, saj ne dobi realne informacije o maminem stanju. Tako dobi dvojno informacijo, saj po eni strani čuti, da je mama žalostna, a se o tej žalosti ne sme govoriti. V bistvu se jo mora

kar zignorirati in ji dati ime: »vse je v redu, nisem žalosten«. Tako z najboljšimi nameni večkrat drugim ne damo pravih informacij, kar pa ima za posledico izgubo intuicije in dvom v lastne zaznave. Dandanes je težava v tem, da se telesni izgled vedno bolj povečuje, po drugi strani pa se ravno zato vedno bolj oddaljujemo od telesa, saj zanemarjamo njegove osnovne funkcije. Bistvo je namreč, da sami s seboj vzpostavimo psihofizično ravnovesje. Telo je inteligentno, saj tudi najnovejše nevrološke raziskave kažejo, da se travmatične izkušnje dejansko zapišejo v telo – naše telo pomni. Družba in okolje nas ne vzpodbujata in uči, kako poslušati svoje telo, ampak je pomembneje, kako le-to izgleda.

Kako poteka terapevtsko delo?

Terapevtsko delo lahko poteka v obliki skupinskih srečanj ali pa individualnih terapij. Zanimivo je, da imajo ženske, ki poiščejo pomoč pri terapevtih, razumsko svoje težave zelo dobro razdelane. Niso pa v stiku s svojimi čustvi, oz. jih ne znajo obvladati. Želijo jih obvladati zgolj razumsko ter z močjo volje, kar pa je mnogokrat neuspešno. Razum namreč govori eno, čustva drugo, telo pa tretje – ravni torej niso uravnotežene, psihofizično ravnovesje je porušeno. Manjka tudi zdrav odnos do hrane in telesa. Večkrat verjamemo, da lahko z razumom in voljo nadvladamo čustva in telo, vendar je resnična težava v porušeni ravnovesju in nekvalitetnih odnosih. Če ne zmoremo vzpostaviti kakovostnega stika s sočlovekom, ga poskušamo večkrat vzpostaviti prav s hrano, kjer točno vemo, kaj bomo dobili. Tako hrana večkrat dejansko nadomešča odnos z osebo. Zato se pri reševanju težav z odvečno telesno težo poskuša najprej predrugačiti odnos do hrane in vzpostaviti novo, kvalitetnejšo izkušnjo odnosa.

Kakšno vlogo pa ima pri vse tem dober terapevt?

Ključno je, da terapevt pri svojem delu prepozna in izraža pristne potrebe osebe, ki se obrne po pomoč. Pomembno vlogo igrajo tudi družina in odnosi, ki so vzpostavljeni znotraj nje, zato terapevt vedno celostno analizira vse odnose, ki jih oseba vzpostavlja v družbi in v družinskem okolju. Večkrat nimamo postavljenih ustreznih meja v odnosih do drugih, ne znamo reči »dovolj!«, prevzemamo preveliko odgovornost, ki morda sploh ni naša lastna - česar smo se že zelo zgodaj naučili in navadno poteka na nezavednem nivoju. Če teh meja v življenju ne znamo postaviti in se zaščititi, se nam to mora odraziti na nekaterih drugih nivojih. Filter za naše frustracije in potlačena čustva je lahko tudi prekomerno prehranjevanje ali motnje hranjenja. Osebe in odnose je zelo težko kontrolirati, prehranjevanja pa ne. Drugi vidik je tudi ta, da se pri procesu izgubljanja telesne teže telo predrugači, s čimer pridemo do neke nove ranljivosti, ki jo mora terapevt pri svojem delu ozavestiti. Kilogrami imajo lahko večkrat tudi zaščitniško vlogo; z njihovo pomočjo lahko postavljamo meje do drugih, omejujemo pretirano privlačnost in posledično pozornost, se branimo pred prizadetostjo, krhkostjo, itd...



Glavno delo moramo torej še vedno opraviti sami. Kje lahko začnemo?

Če želimo korenito spremeniti svoje življenje, se moramo najprej začeti upoštevati in poslušati svoje telo in čustva. Če smo utrujeni, se moramo odpočiti, če smo jezni ali nam gre nekaj na živce, si to priznajmo in se odločimo, kako bomo ukrepali. Čustva sama po sebi namreč niso slaba ali dobra, pač pa so takšna dejanja, ki jih izpeljemo na podlagi čustev in za katera smo tudi odgovorni. Potrebno je prisluhniti tudi fizičnim potrebam – npr. se vprašati, ali je lakota, ki jo občutimo resnično lakota, ali pa gre le za dolgčas, živčnost ali jezo, ki jo želimo z odvečnim prehranjevanjem za nekaj časa potlačiti. Postati moramo odgovorni zase, za svoja čustva, za svoje življenje in posledično tudi za prehranjevanje in telesno težo. Prenehati moramo prelagati odgovornost na druge in odkriti, kakšna je naša vloga pri doživljanju vedno znova enakih neuspehov in do kakšne mere dovolimo, da zunanji dejavniki vplivajo na nas. Potrebno je popustiti pretirano kontrolo in si dovoliti čutiti in realno interpretirati čustva.



Sodelujete tudi s saloni za oblikovanje telesa Linea Snella. Katere so glavne prednosti hujšanja in vzdrževanja ustrezne telesne teže po njihovi metodi?

V salonih za oblikovanje telesa Linea Snella težave s prekomerno telesno težo rešujemo celostno in individualno. Zavedamo se, da je za doseg želenih rezultatov ključno vzpostaviti psihofizično ravnovesje. Zato, poleg rednega programa dela po metodi LS®, organiziramo tudi skupinska in individualna srečanja na temo »**Čustvena dinamika pri problemih s telesno težo**«. Cilj terapevtskih delavnic je, da bi udeleženke ozavestile nerealne motive, ki se morda skrivajo za hujšanjem, da bi si začele bolj zaupati in poslušati same sebe in tako lažje in hitreje dosegle zastavljene cilje. Ženske v salone LS namreč ne prihajajo samo oblikovati svoje telo, pač pa prihajajo tudi zaradi individualnega, pozitivnega odnosa in redne strukture – redne prehrane, redne vadbe. Tudi človeški faktor ni zanemarljiv. Pomaga namreč, da je nekdo ob tebi, da te spodbuja na poti in verjame vate. In realno gledano je pri vsaki še tako dobri metodi potreben tudi precejšen lastni vložek. In prav tu se ponavadi zalomi. Večkrat prav človeški faktor pripomore, da gremo lahko čez razne ovire in dvome, ki se med procesom hujšanja večkrat pojavljajo. Poelg tega odlični rezultati metode LS® pripomorejo k samozavesti in dajejo dodatno motivacijo na poti do zastavljenega cilja. Vsekakor je cilj našega dela, da po končanih programih vsaka ženska ponotranji to novo naučeno strukturo in začne sama sebi ponovno zaupati, kar je temelj za dolgoročno vzdrževanje telesne teže in sprememb. Ni ključno samo hujšanje ampak celostni pristop – celostne spremembe.

Kakšen pa je pravzaprav namen terapevtskih srečanj?

Namen srečanj je prepoznati, kdaj se oseba znajde v dvomih in ji pri tem ustrezno pomagati, jo spodbuditi, odkriti prave motive za hujšanje in najti načine, kako lahko tudi na drugih nivojih bolje poskrbi zase oz., kako lahko, poleg telesa, uredi še ostala področja.

Udeleženkam pomagamo prepoznati, kaj se skriva za njihovimi odvečnimi kilogrami in katere so nezavedne motivacije, ki delujejo zaviralno v procesu izgubljanja telesne teže. avadno se zalomi, ko se ne zavedamo, kaj bi pravzaprav sploh radi dosegli s suhim telesom in se ulovimo v nerealnih pričakovanjih. Prav terapija in terapevtske oblike spremljanja lahko nudijo na tem področju veliko pomoč, saj pomagajo ozavestiti skrite zahteve in pričakovanja, ki jih imamo od samega hujšanja. Ozavestiti te motive in primerno poskrbeti tudi za potrebe na ostalih področjih predstavlja pogoj za uspešno hujšanje in dolgoročno vzdrževanje želene telesne teže.



Vabimo vas, da nas za več informacij o skupinskih srečanjih in individualnih terapijah pokličete na brezplačno telefonsko številko **080 15 88**.