

# Muza

Časopis projekta Svetovalnica za motnje hranjenja Muza

**Svoboda notranjega otroka, svoboda želodea**

**SVOJE TELO USTVARJAMO VES ČAS**

**Zakaj je okrevanje dolgotrajen proces**

**SKUPINE PO GESTALT PRISTOPU**

**Program »Stik s telesom«**

**BULIMIJA - NEPRIČAKOVAN OBRAT**

**Zgodba mame**

**LES IN OGENJ**



ŠTEVILKA 2, JESEN 2003

CENA 500 SIT

9 771580 803008



3

**UVODNIK – Časopisu na pot**

4

**NA POTI K OKREVANJU – osebne izkušnje oseb z motnjami hranjenja  
Svoboda notranjega otroka, svoboda želodca, Darja M. Korevec**

7

**ODSTIRANJA – strokovni članek**

10

*Svoje telo ustvarjam ves čas, Andreja Modrin Švab, univ. dipl. psih.*

12

*Zakaj je okrevanje dolgotrajen proces, Ana Zihrl, dipl. soc. del.*

14

*Skupine za osebe z motnjami hranjenja po gestalt pristopu,**Vesna Šolar, dipl. soc. del.*

14

*PU - psihosocialna pomoč z umetnostjo, program »Stik s telesom«,  
Ana Hromc, dipl. soc. del.*

16

**POD PERESOM HRANE – utrinki***(brez naslova), Anja**(brez naslova), Janja**(brez naslova), Darja M. Korevec**Nepričakovani obrat, Mateja*

18

**OGLEDALO DUŠE – poezija***Bulimiji v spomin, Anja**(brez naslova), Maja Koren**Zakaj?, Vanja**Vzamem ti, Vanja**Tišina, Vanja**(brez naslova), Niko**(brez naslova), Darja**(brez naslova), Andreja*

19

**NITI INSPIRACIJE – vzpodbudne misli**

20

**KLIC ŽIVLJENJA – pripoved o mojih pogumnih korakih***(brez naslova), Maja Koren**Moj odnos s hrano, Darja M. Korevec**(brez naslova), Maja Koren*

23

**KORISTNO IZ LITERATURE***Življenje je tvoje, Louise Hay*

24

**STISK DLANI – za starše in druge bližnje osebe***Zgodba mame, Zarja*

25

**IZ ŽIVLJENJA MUZE – izleti, delavnice, predavanja***Izlet na Golovec, Ivi**Bivalni seminar, Petra, Vanja, Andreja, Mojca**Delavnica na OS Bratov Letonja, Darja M. Korevec**Orientalski ples, Ela*

27

**RAZVOJ – druge dejavnosti društva**

27

*Les in ogenj, intervju z Borutom Kapusom, ustvarjalcem stolov, Mojca Šolar*

29

*Novosti: energijska zdravilna mazila, Stane Modrin*

31

*Pozija, Andreja Modrin Švab*

32

**PREDSTAVITEV SVETOVALNICE**

33

**ZDRAVO ŽIVLJENJE NA MERCATORJEVIH POLICAH**

34

**INFO – kam se lahko obrnete po pomoč pri motnjah hranjenja***Izdajatelj:***Društvo za ustvarjanje****in kvaliteto življenja MUZA***Projekt:***Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA***Naslov uredništva:***Kongresni trg 1, 1000 Ljubljana***Telefon:***01 425 03 38***Faks:***01 426 22 71***Elektronska pošta:***svetovalnica.muza@volja.net***Spletна stran:***users.volja.net/muza1***Uradne ure:***ob sredah in četrtkih od 13. do 14. ure***Uredništvo:***Darja M. Korevec****Andreja Modrin Švab****Vesna Šolar***Odgovorni urednici:***Vesna Šolar****Andreja Modrin Švab***Lektoriranje:***Uroš Švab***Oblikovanje:***Petra Žnidarčič***Slika na naslovnici (olje na platnu):***Silvo Lavtižar***Fotografije:***Tomaž Levstek****Vesna Šolar***Tisk:***Tisk Žnidarič, Kranj****Obvestilo bralcem:**

Vaše prispevke (strokovne in osebne), mnenja in vprašanja pošljite izpisane na papirju (zaželeno tudi na disketu). Prispevki naj se nanašajo na problematiko motenj hranjenja ali na spodbujanje kvalitetnega ter ustvarjalnega življenja posameznika. Pridržujemo si pravico, da po lastni presoji izberemo tiste prispevke ali njihove dele, ki so uglaseni z idejno noto časopisa.

**Zahvaljujemo se Vam za vaše prostovoljne prispevke, donacije ali sponsorstvo za projekt Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA. Naš transakcijski račun:  
07000-0000744177**

**ISSN: 1580-8033**

Na podlagi zakona o DDV (Ur. List RS št. 89/98) časopis MUZA sodi med proizvode, za katere se obračunava DDV po 8.5 % stopnji.



**PRED VAMI JE DRUGA ŠTEVILKA MUZE, ČASOPISA PROJEKTA SVETOVALNICA ZA MOTNJE HRANJENJA MUZA, KI POTEKA ZNOTRAJ DRUŠTVA ZA USTVARjanje IN KVALITETO ŽIVLJENJA MUZA.**

**PUBLIKACIJA JE PLOD USTVARJALNOSTI IN INICIATIVE PROSTOVOLJCEV, UPORABNIKOV IN IZVAJALCEV OMENJENEGA PROGRAMA.**

Časopis MUZA spada med inovativne projekte za področje motenj hranjenja v okviru socialnega varstva v Sloveniji. Iskreno se zahvaljujemo za finančno podporo našemu večletnemu generalnemu pokrovitelju družbi POSLOVNI SISTEM MERCATOR, Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve, ki je naš program sprejelo v petletno sofinanciranje, Mestni Občini Ljubljana – Oddelku za zdravstvo in socialno varstvo ter Uradu za preprečevanje zasvojenosti in seveda posameznikom za njihove prostovoljne prispevke.

S časopisom MUZA želimo prispevati **k boljšemu razumevanju motenj hranjenja** tako pri ose-

bah v stiski ter njihovih bližnjih (starši, bratje in sestre, dedki in babice, partnerji, prijatelji), kot tudi pri strokovnjakih in vseh tistih posameznikih, ki se v okviru šolstva, zdravstva in socialnega varstva srečujemo s to problematiko.

S časopisom MUZA želimo **ustvarjati ustrezeno preventivo**, z namenom da se ozaveščanje glede tovrstnih težav z določenimi akcijami (še posebej v višjih razredih osnovne šole) začne že preden se težave pojavijo oziroma da se osebi v stiski in njihovim bližnjim ponudi ustreznna pomoč v čim zgodnejših fazah nastajanja motnje hranjenja.

S časopisom MUZA želimo **prispevati k med-sebojnemu sodelovanju in povezovanju sorodnih organizacij v okviru področja socialnega varstva za problematiko motenj hranjenja**, zato smo tudi tokrat k sodelovanju povabili Žensko svetovalnico in Zavod PU.

Naša želja je tudi **vzpostaviti čim boljše sodelovanje s področjem zdravstva in šolstva**, saj smo prepričani, da le s skupnimi močmi lahko

ustrezno pomagamo osebam z motnjami hranjenja ter izvedemo ustreze preventive akcije ter strokovna usposabljanja v slovenskem prostoru. Tokrat objavljamo slike dveh deklet iz Enote za zdravljenje motenj hranjenja (KOMZ) v Ljubljani.

S časopisom MUZA želimo **ponuditi podporo** vsem, ki se s tovrstno problematiko srečujejo, bodisi osebno bodisi strokovno, z mnogimi osebnimi utrinki in zgodbami, ki vlivajo upanje v to, da je izhod iz začaranega kroga motnje hranjenja možen, ter s strokovnimi prispevki, ki so jih napisale strokovnjakinje za področje motenj hranjenja.

S časopisom MUZA tokrat želimo **predstaviti tudi druge dejavnosti**, ki so se v zadnjih dveh letih v društvu MUZA še začele razvijati poleg seveda glavne in prav tako razvijajoče se dejavnosti za področje motenj hranjenja. To so dejavnosti, ki spodbujajo ustvarjeni in kvalitetni odnos do lastnega bivanja nasploh. Naj Vas tokratna MUZA pocrklja v svojem objemu in vlije upe v uresničitev vaših lastnih vizij!

#### V imenu Društva MUZA:

##### **Andreja Modrin Švab**

univ. dipl. psih.

sovodja svetovalnice  
predsednica društva

##### **Vesna Šolar**

dipl. soc. del.

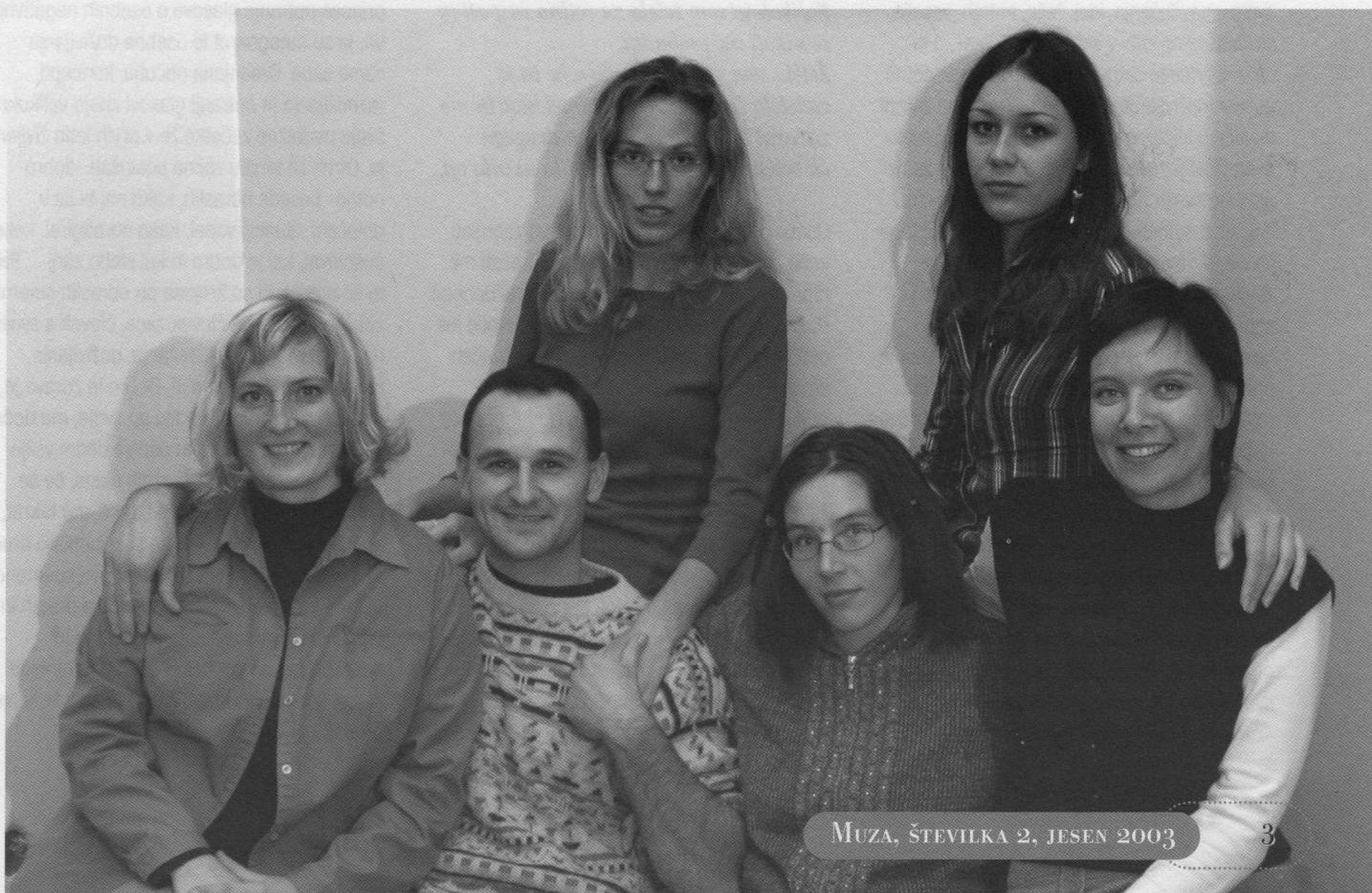
sovodja svetovalnice  
podpredsednica društva

##### **Darja M. Korevec**

absolventka

prostovoljka in  
sodelavka

Nekateri sodelaci Svetovalnice Muza: Vesna, Matjaž, Andreja, Nataša (z leve spodaj), Klavdija in Marjetka (z leve zgoraj)





# SVOBODA NOTRANJEGA OTROKA, SVOBODA ŽELODCA

**Darja M. Korevec**

**SEM ABSOLVENTKA RAZREDNEGA  
POUKA, ZADNJI DVE LETI PA PROSTO-  
VOLJKA IN SODELAVKA PROJEKTA  
SVETOVALNICA ZA MOTNJE HRANJENJA  
MUZA. KER SE MI ZDI PROCES ZAZNA-  
VANJA IN RAZISKOVANJA NOTRANJEGA  
OTROKA V OBDOBJU OKREVANJA OD  
MOTNJE HRANJENJA POMEMBEN, SEM V  
OKVIRU NAŠEGA DRUŠTVA PRIPRAVILA IN  
IZVEDLA DELAVNICO Z NASLOVOM  
SVOBODA NOTRANJEGA OTROKA,  
SVOBODA ŽELODCA.**

Vsakdo si želi biti srečen. Vsakdo stremi k sreči. Vsakdo jo išče na svoj način. Mnogo oseb z MH jo išče v biti nekdo drug, ustrezanju zunanjim meritom ter poskušanju ugoditi in biti všeč vsem ljudem. Poraja se vprašanje, ali je to tisto, kar resnično osrečuje.

Za osebo z MH je značilna izguba stika s samo seboj (prekinitve stika z določenimi čustvi in mislimi, posledica tega je tudi neprepoznavanje in apatija svojih čustev, stališč in »notranjega sveta«: navdušenja, idej, želja, potreb, veselja, strahov, konfliktov v sebi, jeze, žalosti ...) in nesprejemanje sebe kot fizične in osebnostne pojave (doživljanje sebe kot neprivlačne zaradi odvečnih kilogramov, ki so lahko zgolj subjektivno videnje, gnuš do svoje zunanjosti, nepriznavanje svojih šibkosti in nesprejemljivih značajskih lastnosti). Oseba se bojuje znotraj tega kaosa. V omamljanju s hrano in težnjo po zanikanju svojega notranjega bistva izgublja sebe – svoj biser. Notranji jaz ji zaradi nezmožnosti svojega izražanja ne more »nudititi« prijetnih občutkov, notranje potešenosti, harmonije in sreče. Oseba verjame, da bo pozitivna občutja v sebi dosegla le, če postane takšna oseba, ki ji predstavlja ideal, saj je ta v njenih očeh srečna. Razmišlja: »Ona je srečna. Tudi jaz bom, če postanem ona.« Misli, da bo srečna, če bo ustrezala družbenim meritom, saj naj bi ta vodila k biti zadovoljnega človeka. Želi ustreči in biti všeč vsakomur, ker to prinese odobravanje njene osebnosti v očeh drugih, svoje nizko samovrednotenje kompenzira z »zunanjim« priznanjem sebe.

*Biser, ki si v meni.*

*Biser, ki si jaz.*

*Čutim te in te šele odkrivam.*

*Dolgo let smo jaz in drugi nate stresali  
odpadke nas samih.*

*Obdan si bil z debelo plastjo človeškega  
prahu in smeti.*

*Začel si propadati, izgubljati svojo sijajno  
svetlobo in lepoto. Počasi si umiral.*

*Izgubila se je tvoja enkratnost in hkrati se  
je moje bistvo začelo izgubljati v drugih,  
ker ni bilo več tvoje svetlobe, ki bi  
izzarevala lepoto, ki je drugačna od  
drugih.*

*Potihnili si ti, biser, v meni, izgubila sem se  
jaz med biseri in odpadki drugih ljudi.*

*Smisel za življenje je od mene odhajal vse  
bolj stran. Ostala sem sama s hrano in  
bojem za preživetje.*

*Krutost življenja me je pripeljala na  
razpotje, ali se bom borila ali pa se vedno  
znova plazila čisto pri tleh nevidna in  
nepomembna.*

*Groza življenja!*

*Kolikokrat sem želeta za vedno zaspasti in  
se nikoli več prebuditi.*

*Želeta sem pozabiti samo sebe in si  
zaželeta čarownika, ki bi imel moč in me  
začaral v notranjost nekega drugega  
človeka, s katerim bi se stopila in bila on.*

Oseba si vsak dan znova prizadeva zabrisati sebe in svojo enkratnost z željo ustreznih meritom, bodisi svojega ideała bodisi družbenega. Poskuša biti odsev nekoga drugega. Hoče biti osebnost, ki jo občuduje; ta je v njenih očeh srečna, radostna, samozavestna, lepa, priljubljena ... (njen vtis o idealu je mogoče le zunanjji videz – plast mask, ki jih nosi na svojem ranljivem obrazu). V njej vidi tisto, kar bi si želeta imeti in biti tudi sama. Na tem mestu se pojavi paradoks: vse iskanje in ima tudi sama, s to razliko, da je prepojeno z dihom njenega notranjega otroka. Kot sem že zgoraj omenila, sebe išče v drugem, ker se doživlja neuspešno, grdo, nevredno, nepriljubljeno, nesprejeto, neprivlačno, neupoštevano. Stremljenje k »biti nekdo drug« v njen notranji

konfliktni svet prinaša še dodatne frustracije, ker je izpolnitev omenjenih želja nerealna oz. iluzorna. V prizadevanju realizirati nedosegljivo oseba predvsem izgublja življenjsko energijo in doživlja pogoste neuspehe, ker ji uresničitev idealov velikokrat spodeli. Redki uspehi pri bliževanja svojemu želenemu cilju jo osrečijo le površinsko. Vedno znova si želi še več. Ta spodrsljaj je za osebo še ena potrditev več o njeni nezmožnosti, nesposobnosti, neuspešnosti. Osnovni konflikt povzroča sekundarna in krepi njeni pretekla negativna prepričanja: negotovost vase in svoja dejanja, nespontanost in neizkušenost v izražanju svojih čustev in občutij, samozanikanje, velikokrat celo sovraštvo do sebe ... Oseba se začne vrtni v začaranem krogu negativnega dojemanja sebe in svojih misli. Le malo je luči, ki sem ter tja posveti v temo. Življenje brez svobodne prisotnosti notranjega otroka je kot riba brez plavuti. Ne živeti svojega notranjega otroka je ekvivalentno odsotnosti notranje sreče. Odsotnost notranjega zadovoljstva in harmonije pomeni pomanjkanje življenske energije, elana, veselja do življenja, novih ciljev, zaupanja, smisla. V začaranem krogu pehanja za nedosegljivim, neuspešnosti in razočaranja nad seboj postane nedojemljiva za srečice in veselja, ki so le pedenj proč.

MH ima številne posebnosti, ki vzbudijo željo po biti nekdo drug, nikakor pa ne jaz. Biti jaz po izkušnjah osebe z motnjo hranjenja le redko osreči, rodi dobro. Omenjena odvisnost prinese notranje glasove o osebnih negativnostih, ki so mnogokrat le osebna doživljjanja same sebe. Omenjena občutja, koncepti razmišljanja in notranji glasovi imajo velikokrat svoje nedolžne začetke že v prvih letih življenja. Otrok že kmalu začne poslušati »dobrohotne« besede odraslih, kako naj bi se v določeni situaciji vedel, kako odreagiral, kako čustoval, kaj je dobro in kaj slabo zanj ... Toda to so merila, ki so krojena po odraslih smernicah. Vsakdo pa je človek zase, človek s svojim načinom reagiranja, izražanja, doživljanja, razmišljanja, spontanosti. Dobro in zdravo je, da si vsakdo prikroji vodilo po svoje, mu doda svojo noto. Če so otroku dan za dnem vsljedvana toga pravila brez možnih nians, če se počuti sprejetega in ljubljenega samo takrat, ko naredi stvar tako, kot so si jo zamislili drugi, se prične proces zanikanja njegove spontanosti, težiti začne k uresničevanju želja drugih in ugajanju drugim. Besede iz otroštva in odraščanja so v osebi kot oblika notranjega glasu, kot zemljevid, po katerem se v življenju orientira.



# SVOBODA NOTRANJEGA OTROKA, SVOBODA ŽELODCA

**Darja M. Korevec**

**SEM ABSOLVENTKA RAZREDNEGA  
POUKA, ZADNJI DVE LETI PA PROSTO-  
VOLJKA IN SODELAVKA PROJEKTA  
SVETOVALNICA ZA MOTNJE HRANJENJA  
MUZA. KER SE MI ZDI PROCES ZAZNA-  
VANJA IN RAZISKOVANJA NOTRANJEGA  
OTROKA V ODBODU OKREVANJA OD  
MOTNJE HRANJENJA POMEMBEN, SEM V  
OKVIRU NAŠEGA DRUŠTVA PRIPRAVILA IN  
IZVEDLA DELAVNICO Z NASLOVOM  
SVOBODA NOTRANJEGA OTROKA,  
SVOBODA ŽELODCA.**

Vsakdo si želi biti srečen. Vsakdo stremi k sreči. Vsakdo jo išče na svoj način. Mnogo oseb z MH jo išče v biti nekdo drug, ustrezanju zunanjim meritom ter poskušanju ugoditi in biti všeč vsem ljudem. Poraja se vprašanje, ali je to tisto, kar resnično osrečuje.

Za osebo z MH je značilna izguba stika s samo seboj (prekinitve stika z določenimi čustvi in mislimi, posledica tega je tudi neprepoznavanje in apatija svojih čustev, stališč in »notranjega sveta«: navdušenja, idej, želja, potreb, veselja, strahov, konfliktov v sebi, jeze, žalosti ...) in nesprejemanje sebe kot fizične in osebnostne pojave (doživljanje sebe kot neprivlačne zaradi odvečnih kilogramov, ki so lahko zgolj subjektivno videnje, gnuš do svoje zunanjosti, nepriznavanje svojih šibkosti in nesprejemljivih značajskih lastnosti). Oseba se bojuje znotraj tega kaosa. V omamljanju s hrano in težnjo po zanikanju svojega notranjega bistva izgublja sebe – svoj biser. Notranji jaz ji zaradi nezmožnosti svojega izražanja ne more »nudititi« prijetnih občutkov, notranje potešenosti, harmonije in sreče. Oseba verjame, da bo pozitivna občutja v sebi dosegla le, če postane takšna oseba, ki ji predstavlja ideal, saj je ta v njenih očeh srečna. Razmišlja: »Ona je srečna. Tudi jaz bom, če postanem ona.« Misli, da bo srečna, če bo ustrezaла družbenim meritom, saj naj bi ta vodila k biti zadovoljnega človeka. Želi ustreči in biti všeč vsakomur, ker to prinese odobravanje njene osebnosti v očeh drugih, svoje nizko samovrednotenje kompenzira z »zunanjim« priznanjem sebe.

*Biser, ki si v meni.*

*Biser, ki si jaz.*

*Čutim te in te šele odkrivam.*

*Dolgo let smo jaz in drugi nate stresali  
odpadke nas samih.*

*Obdan si bil z debelo plastjo človeškega  
prahu in smeti.*

*Začel si propadati, izgubljati svojo sijajno  
svetlobo in lepoto. Počasi si umiral.*

*Izgubila se je tvoja enkratnost in hkrati se  
je moje bistvo začelo izgubljati v drugih,  
ker ni bilo več tvoje svetlobe, ki bi  
izzarevala lepoto, ki je drugačna od  
drugih.*

*Potihnili si ti, biser, v meni, izgubila sem se  
jaz med biseri in odpadki drugih ljudi.*

*Smisel za življenje je od mene odhajal vse  
bolj stran. Ostala sem sama s hrano in  
bojem za preživetje.*

*Krutost življenja me je pripeljala na  
razpotje, ali se bom borila ali pa se vedno  
znova plazila čisto pri tleh nevidna in  
nepomembna.*

*Groza življenja!*

*Kolikokrat sem želeta za vedno zaspasti in  
se nikoli več prebuditi.*

*Želeta sem pozabiti samo sebe in si  
zaželeta čarovnika, ki bi imel moč in me  
začaral v notranjost nekega drugega  
človeka, s katerim bi se stopila in bila on.*

Oseba si vsak dan znova prizadeva zabrisati sebe in svojo enkratnost z željo ustreznati meritom, bodisi svojega ideała bodisi družbenega. Poskuša biti odsev nekoga drugega. Hoče biti osebnost, ki jo občuduje; ta je v njenih očeh srečna, radostna, samozavestna, lepa, priljubljena ... (njen vtis o idealu je mogoče le zunanjji videz – plast mask, ki jih nosi na svojem ranljivem obrazu). V njej vidi tisto, kar bi si želeta imeti in biti tudi sama. Na tem mestu se pojavi paradoks: vse iskano je in ima tudi sama, s to razliko, da je prepojeno z dihom njenega notranjega otroka. Kot sem že zgoraj omenila, sebe išče v drugem, ker se doživlja neuspešno, grdo, nevredno, nepriljubljeno, nesprejeto, neprivlačno, neupoštevano.

Stremljenje k »biti nekdo drug« v njen notranji

konfliktni svet prinaša še dodatne frustracije, ker je izpolnitve omenjenih želja nerealna oz. iluzorna. V prizadevanju realizirati nedosegljivo oseba predvsem izgublja življenjsko energijo in doživlja pogoste neuspehe, ker ji uresničitev idealov velikokrat spodeli. Redki uspehi pri bliževanja svojemu želenemu cilju jo osrečijo le površinsko. Vedno znova si želi še več. Ta spordrljaj je za osebo še ena potrditev več o njeni nezmožnosti, nesposobnosti, neuspešnosti. Osnovni konflikt povzroča sekundarna in krepi njena pretekla negativna prepričanja: negotovost vase in svoja dejanja, nespostanost in neizkušenost v izražanju svojih čustev in občutij, samozanikanje, velikokrat celo sovraštvo do sebe ... Oseba se začne vrtni v začaranem krogu negativnega dojemanja sebe in svojih misli. Le malo je luči, ki sem ter tja posveti v temo. Življenje brez svobodne prisotnosti notranjega otroka je kot riba brez plavuti. Ne živeti svojega notranjega otroka je ekvivalentno odsotnosti notranje sreče. Odsotnost notranjega zadovoljstva in harmonije pomeni pomanjkanje življenjske energije, elana, veselja do življenja, novih ciljev, zaupanja, smisla. V začaranem krogu pehanja za nedosegljivim, neuspešnosti in razočaranja nad seboj postane nedojemljiva za srečice in veselja, ki so le pedenj proč.

MH ima številne posebnosti, ki vzbudijo željo po biti nekdo drug, nikakor pa ne jaz. Biti jaz po izkušnjah osebe z motnjo hranjenja le redko osreči, rodi dobro. Omenjena odvisnost prinese notranje glasove o osebnih negativnostih, ki so mnogokrat le osebna doživljjanja same sebe. Omenjena občutja, koncepti razmišljanja in notranji glasovi imajo velikokrat svoje nedolžne začetke že v prvih letih življenja. Otrok že kmalu začne poslušati »dobrohotne« besede odraslih, kako naj bi se v določeni situaciji vedel, kako odreagiral, kako čustoval, kaj je dobro in kaj slabo zanj ... Toda to so merila, ki so krojena po odraslih smernicah. Vsakdo pa je človek zase, človek s svojim načinom reagiranja, izražanja, doživljanja, razmišljanja, spontanosti. Dobro in zdravo je, da si vsakdo prikroji vodilo po svoje, mu doda svojo noto. Če so otroku dan za dnem vsljedvana toga pravila brez možnih nians, če se počuti sprejetega in ljubljenega samo takrat, ko naredi stvar tako, kot so si jo zamislili drugi, se prične proces zanikanja njegove spontanosti, težiti začne k uresničevanju želja drugih in ugajanju drugim. Besede iz otroštva in odraščanja so v osebi kot oblika notranjega glasu, kot zemljevid, po katerem se v življenju orientira.



Pogosta značilnost osebe z MH je želja ustreči vsakomur, velikokrat tudi za ceno nezadovoljstve svojih želja oz. potreb. Zgodi se, da se te po ponavljajočem ignorirjanju zabrišejo, postopoma jih v sebi niti ne čuti niti ne prepoznavata več (mogoče jih še nikoli ni, ker svojega notranjega jaza v svoji družini in ožji okolici ni imela možnosti razvijati). V prizadevanju izvedbe želja in potreb drugih se še bolj izgublja njeno bistvo ter prepoznavanje in zaznavanje tistega, kar bi si oseba že lela in potrebovala. Že zaradi tega razloga tisti del nje, ki sporoča hotenja, postane medel, v ospredju ostajajo »moram« – zahteve drugih. Priznanje drugih ji daje mnogokrat edino ceno in potrditev v svetu svojega doživljanja nepopolnosti, padcev, žalosti, neuspeha, tesnobe in krhke samozavesti.

*Prebujala sem se.*

*Začela sem pospravljal smeti. Množe izmed njih so bile zelo težke, in potrebovala sem veliko časa, da sem jih lahko nesla na odpad. Nekatere stvari so že začele razpadati. Čas mi je dal lepilo, da sem jih lahko zalepila in jih tako, ne da bi kaj izgubila, nesla na odpad. Pod kupom odpadkov so se našle stvari, na katere sem že pozabila, da so bile v meni. Odkrila sem jih lahko, ko sem odnesla že precej kupa.*

*Začutila sem, da je nekaj trdnega na dnu. Nisem vedela kaj.*

*Na trenutke me je v oči zvodila močna svetloba. Kako prijetno sem se počutila, ko sem jo gledala.*

Težnja postati nekdo drug, poslušati in realizirati tisto, kar pričakujejo drugi, ustvarja ogromen razkorak med željami in potrebami notranjega otroka ter posameznikovim dejanskim prizadevanjem »moram«. Notranji otrok je ranjen, a ne preneha kričati. Bori se za vsako priložnost svojega izraza in svobode. Zakopan pod kupom poskusov zliti se z drugim še zmeraj lovi svoje zadnje dihe. Želi si življenja. Opisana notranja zmeda je pretežak nahrbtnik na rami osebe. Boli. Ne daje občutka izpolnitve življenja. Teže oseba ne zmora nositi sama. Poseže po hrani, v kateri dobi trenutni mir in potešitev. V svetu hrane je nekaj ur lahko tisto, kar je njen notranji biser – brez pretvarjanja. Hrana pa nudi tudi prilaganje posameznikovega ritma za soočanje z notranjim neredom in ranami.

*Biser, ki si v meni.*

*Biser, ki si jaz.*



*foto: Vesna Šolar*

*Potrpi še malo. Vem in obljudim ti, da ti bom dala svobodo, ko boš lahko izrazil svojo lepoto in stjal iz mene.*

*Zmotila sem se, ko sem rekla, da je smisel življenja odhajal proč od mene. Stal je tik ob meni in tako sem ga začela počasi, počasi odkrivati.*

*Ja, odkrila sem te, biser, ki si me pozabljen s svojo svetlogo spominjal nase.*

*Močno se drži umazanija na tebi. Močno jo je treba drgniti in uporabljati različna čistilna sredstva.*

*Sedaj že deloma lahko čutim in opazujem tvoj edinstveni sij in lepoto.*

*Včasih mi je hudo in po licu mi spolzi solza, ko se zavem, da sem te toliko časa zatirala in te tako dolgo čistim, a ne zmorem hitrej.*

Značilen krik v osebi z MH, ki kliče po boljšem, konstruktivnejšem vzorcu življenja, v enem od svojih poskusov uspe v njej zbuditi začetek nove življenske lekcije. Ponavadi je potrebno veliko časa, da je oseba sposobna zapustiti vsaj kanček varnega, domačega, ljubeznivega in toplega sveta hrane. Šele tako lahko zopet

začenja čutiti sebe in zunanjji svet. Na začetku ta poizkušanja in odpiranja boljšega. Porajajo fizično in psihično bolečino. Postopno oseba v sebi čuti preplet bolečine, konfliktov in svojih prepričanj. Sprva je slika bleda in nejasna.

Spoznava svoj notranji prostorček. Prepoznavana in poimenuje, kar je v njem. Sredi vsega tega se včasih počuti kot dojenček, ki je ravnokar privekal na svet, in se vsega uči povsem na novo. V tem obdobju okrevanja se sprašuje: »Kdo sem? Kaj je v meni pozitivnega? Kaj je tisto, kar lahko podarim drugim in jim lahko dam samo jaz? Kaj si želim? Kaj potrebujem? Zakaj želim vsakemu ustreči? Kakšna so moja merila in vrednote? Kje so meje, do katerih pustum drugim, če stopijo čeznje, jih pa oporozim?...« Mogoče so vam, ki to berete, odgovori na navedena vprašanja nemudoma jasni. Mnogo trpečih oseb z MH pa potrebuje veliko, veliko dni in ritualov zlorabljanja hrane in s tem sebe, da jih najdejo. Po temeljitem delu na sebi spoznajo, da so pravzaprav nekaj posebnega, neponovljivega, enkratnega in ravno zato dragocenega. Prepoznavajo svoje pozitivne osebnostne poteze, ki jih začnejo vpletati v življenje, ter tudi negativne, ki jih počasi sprejmejo in se zavedajo, da so le del osebnosti. Z njimi



se spopadajo na nov, konstruktivnejši način. Tako odpade poskus posnemanja nekoga drugega. Osebe z motnjami hranjenja si počasi oblikujejo svoja merila, prepoznavajo svoj način izražanja čustev in občutij, postajajo vse bolj spontane. Vsak dan živijo bolj v sovocju s svojim notranjim otrokom. Skupaj pojeno in gredo z roko v roki skozi cvetočo in zaledenelo življenjsko pot. Notranji otrok je akumulator sreče in energije ter vodnik v življenju.

Ko oseba pusti notranjemu otroku prosto pot, živi. Hkrati se njen »želodec prazni« in njen »notranji otrok polni«. Ne potrebuje več substance, ki bi nasilno zatirala notranjega otroka – hrane, ki je le simptom nečesa globljega.

#### Opombe:

1. MH – motnje hranjenja
2. Oseba z MH – vključuje tako ženski kot moški spol

Sledita utrinka dveh deklet z delavnice, ki sem jo letos izvedla v okviru Svetovalnice pod naslovom Svoboda notranjega otroka, svoboda želodca.

## SVOBODA NOTRANJE DEKLICE, SVOBODA ŽELODCA

»... Spet sem pobožala deklico v sebi, ji dovolila biti, delila sem njen smeh in žalostno zgodbo z ljudmi, ki me niso obsojali, ki so me sprejeli takšno, kot sem. Plesali smo. Vsak zase. Plesala sem. Kako božanski občutek! Koliko časa že nisem doživela glasbe s svojim telesom?! Ne zunaj s prijateljem ne sama v sobi. Kar zbolelo me je pri duši, za koliko radosti se prikrajšam. Plesala sem. Dober izbor glasbe! Uživala sem v vsakem gibu svojega telesa. Izrazila žalost, grozo, bolečino, srečo, hrepenenje. Kako sem uživala. In občutek živosti, da sem živa. Da sem, kar sem.

Čista iskrenost, pogum, sočutje, svetloba. In svečka na sredi kroga. Drznost, da sem si upala biti tisto, kar sem. Poslušala sem deklico. In bili sva eno. Priznala sem svojo ranljivost ... Jaz?! In se zato nisem počutila manjvredno, ampak sem prvič začutila, da je del mene. Hvala za delavnico tistega večera. Moj notranji otrok, deklica ... je spet bila Maja Maja. Tista jaz, ki si upam biti le sama s sabo in z najiskrnejšimi prijatelji. In v naravi, ki jo ljubim.

Deklica je jokala dolgo časa. Odeta v črn plašč je prebolevala zlorabe iz otroštva. In nisem je hotela poslušati. Sovražila sem njen šibkost. S stradanjem sem dušila njene krike na pomoč. Toliko le?! Bila sem groba, nesočutna in stroga do nje. Globoko v sebi sem večkrat začutila, da ima prav, da se ne moti, ko intuitivno začuti, kaj je dobro zame, da ve, česa si želim. A nisem je upala poslušati.

Ko sem bila pred letom in pol zadnjič hospitalizirana, sem spet segla po Louise Hay in jo doživelna na čisto drugačen način. Takrat sem začutila, da je otrok v meni še živ in da sem sedaj jaz sama njegov roditelj. Začutila sem neustavljivo potrebo, da »popravim« napake iz preteklosti, obnovim prijateljstvo, ki bo edino večno in tako, kot si ga želim. Prijateljstvo z mano samo! Takrat sem se začela postavljati zase. Imela sem moč za velike korake, prelomnice v svojem življenju. In to še traja. Skrb zase. Negovanje telesa, duše in uma. V tišini si upam prisluhniti deklici, v mislih jo tolažim, objamem, se nežno in potrpežljivo pogovarjam z njo. In prav nič čudaško ali tuje se ne počutim več. Ko sem začutila stik s tem nežnim in krasnim krhkim bitjem v sebi, ki je jaz ... ko sem začutila, sem vedela, da hočem ta občutek še večkrat, da hočem nazaj samo sebe, Majo Majo, ki je še nikoli ni bilo!

Še so trenutki, črni dnevi, ko preslišim opozorilni glas, če je ne negujem dovolj, a zavedam se svoje neskrbnosti. In trudim se, ker verjamem v svetlobo. Vem, da sem jaz tista punčka s kitkami, nasmeškom, polna razigranih idej z željo po gibanju in ustvarjanju. To sem jaz! In vsakič, ko se ponovno zanikam, umre delček mene. In prizadenem deklico ...

A imava skupno vizijo in sanje, ki jih želiva odsanjati, trdo voljo in bogato domišljijo. Vem, da zmoreva in da nama uspeva. In da nisva čisto sami. Saj so z nama angeli, topli ljudje, ki naju brez pogojno sprejemajo in spodbujajo. Verjamem, da bova nekega dne uglaseni...

Od delavnice dalje plešem večkrat. Spet sem se vživila v užitke gibanja svojega telesa v ritmih glasbe in soju sveče.

Cistim se. Se osvobajam. Deklica je vesela in neomejena v svoji kreativnosti. Hvala, Darja.

## Maja Koren

## SVOBODA NOTRANJEGA OTROKA, SVOBODA ŽELODCA

Notranji otrok – težko si ga predstavljam. Vedno, ko pomislim nanj, me zaboli, me stisne v želodcu. Če dobro prisluhnem, nekdo kriči: »Spusti me ven!« in brca. Nek ubogi dojenček.

Delavnice me je bilo strah. Težko sem se zbrala, nisem bila sproščena. Premisljevala sem samo o tem, kako so druge punce iskrene, sproščene, kako veliko povedo. Včasih so me kakšne besede iz njihovih ust tako presenetile, da bi kar zajokala. Razmišljala sem, kaj bom pa jaz povedala. Čutila sem eno veliko praznino, bolečino, potrtost. V meni je vse »zablokiral«. Ničesar nisem mogla povedati.

Tudi pri plesu se nisem mogla sprostiti. Ko smo poslušale pesem, mi je šlo po glavi le, kdaj je bo konec. Ko je ena od deklet omenila, da sta bili predvajani dve različni glasbi za podlago, me je prešinilo: »Pa saini tega ne opaziš, da sta bili dve različni glasbi!«

Kljud temu mi na koncu ni bilo žal, da sem prišla. Čutila sem, da sem postala bogatejša za nove izkušnje. Vedno me je bilo strah srečati dekleta z motnjo hranjenja. Mislila sem, da jo je imeti tako strašansko opazno, da se je ne da prezreti. Toda spoznala sem, da so te punce neprecenljiv zaklad in polne vsega lepega. Svojo bolečino spreminjajo v biser, tako kot to počno školjke.

## Petra

### VIRI:

- Lamovec T. (1995). **Načela gestalt terapije za vsakdanje življenje.** Ljubljana: Arx d.o.o.
- Lamovec T. (1997). **Načela gestalt terapije za vsakdanje življenje II. Otrok v nas.** Ljubljana: Arx d.o.o.



# SVOJE TELO USTVARJAMO VES ČAS

Andreja Modrin Švab, univ. dipl. psih.

## KAKO VEMO, DA IMAMO TELO

**VEČINO TELESNIH DELOV LAJKO VIDIMO IN JIH PRIMEMO – OB DOTIKU SE ZAVEMO, DA IMAMO TELO. NEKATERIH DELOV TELESA PA SE LAJKO ZAVEMO LE PREKO OGLEDALA (STEGNA ZADAJ, DELI HRBT) – VIDNO INFORMACIJO DOBIMO PREKO ODSEVA IZ OKOLJA. TELESA SE JASNEJE ZAVEMO NA SVEŽEM ZRAKU OB AKTIVNEM GIBANJU, ŠE POSEBEJ, ČE SE NAŠE TELO ZAČNE POTITI.**

Ali pa ko nas zebe ali nam je vroče. V prvem primeru telo 'otrdi', mišice se skrčijo (pozimi, ko čakamo na vlak, med kepanjem nam skoraj zmrznejo prsti), v drugem primeru pa se telo 'sprosti', mišice se raztegnejo (savna, spolna aktivnost, vožnja v od vročine razbeljenem vozilu). Telesa se zavemo tudi preko **informacij iz okolja**: odzvi drugih ljudi na naše telo (naše bližnje osebe: partner, starši, neznane osebe z ulice), ko pomerjamo nova oblačila v trgovini, ko stopimo na tehnico ali ko gremo na pregled k zdravniku. Telesa pa se vsak dan zavemo tudi, ko se **prehranjujemo**, še posebej pri obrokih, za katere si vzamemo dovolj časa, in seveda takrat, ko smo lačni (želodec se ob lakoti krči in razteza, značilen zvok poimenujemo s: 'kruli mi v želodcu'). Če se preveč najemo je želodec napet, tišči nas in komaj se premikamo. Kadar nas kaj **boli**, se zavedanje lastnega telesa tudi zelo okrepi. Nenazadnje ne moremo mimo današnjih **medijev** – preko le-teh se današnja deklica in ženska dan za dnem zaveda svojega telesa tako ali drugače. Še bi lahko naštevali ...

*Kako sedaj veš, da imaš telo? Ustavi se in se zavej svojega telesa – opiši, česa se zavedaš?*

Pri motnjah hranjenja gre za stalno prisotno nezadovoljstvo z lastnim telesom (izgled, teža, oblika), česar se oseba bolj ali manj jasno zaveda. Pri nekaterih osebah je zavedanje telesa v določenem obdobju zelo šibko (desenzitizacija), kar priča o tem, da se oseba v svojem

telesu ne počuti dovolj varno in sprejeto, da bi z njim zaznavala in občutila. To zanjo predstavlja nevarnost. Oseba je v preteklosti v povezavi z odnosom do lastnega telesa doživelka boleče izkušnje (ponižujoče ali na spolnost namigajoče pripombe bližnjih in drugih oseb in podobne zlorabe). Osebe z motnjami hranjenja imajo nizko samopodobo (osebno, družinsko, socialno in telesno). Telesna samopodoba, ki izraža osebin pogled na lastno telo, zdravstveno stanje, telesni izgled, sposobnosti in spolnost, je tisti odločilni dejavnik, ki je osebo pripeljal v motnjo hranjenja in zaradi katerega ji je v svojem telesu tako težko živeti. *To ne pomeni, da nizka telesna samopodoba pritegne izključno v motnjo hranjenja!* Z rituali, ki jih osebe z motnjami hranjenja izvajajo (prenajedenje, bruhanje, stradanje, pretirana telovadba), kličejo na pomoč. Dokler se za pomoč ne odprejo ali ne izvedo zanjo, ostajajo rituali njihova edina samotna oblika samopomoči, s katero ublažijo neznosno notranjo stisko.

## VPLIV MEDIJEV

Za razvoj katerekoli oblike motnje hranjenja je eden od pomembnejših dejavnikov telesna samopodoba. Oseba si jo na podlagi vpliva današnjih medijev občutno zniža (poleg drugih vplivov: bolečih pripomb in izkušenj), zato se bom ustavila prav pri medijih in kasneje nakazala bistvena izhodišča gestalt pristopa, ki imajo lahko zdravilen učinek tudi pri soočanju s temi močnimi vplivi.

Od holističnega (celostnega) razumevanja človeka, ki je del gestalt pristopa, se današnji mediji najbolj oddaljijo s svojim načinom oglaševanja, kjer močno izstopa stereotipno prikazovanje ženskega telesa – vitkost je simbol lepotе, uspeha in notranjega zadovoljstva. Celo naše najgloblje doživljanje naj bi bilo potemtakem v celoti odvisno od tega, kako izgledamo, ali točneje, ali res ustrezamo predpisemu stereotipu, ki na eni strani prinaša velik ekonomski dobiček, na drugi pa nekatrim trenutne zadovoljivite želja po telesni popolnosti, a večini ljudi mnogo gorja. Biti v svetu

pomeni, še zlasti za ženske, biti točno določeno telo, na katerega se naslavljajo posebne družbene potrebe (Zaviršek, 1994). Avtor pravi, da so motnje hranjenja žensko vprašanje v tistih kontekstih, kjer vladata prav posebna podoba o ženskah, kjer ženske na poseben način gledajo sebe in kjer je samozavest ženske odvisna od pogleda drugega.

V oglaševanju še vedno prevladujejo stereotipne podobe žensk, ki se pojavljajo predvsem kot matere, gospodinje ali kot objekt moškega spolnega poželenja (Nastovski, 2002).

Vpliv današnjih medijev je mnogo močnejši, kot si morda mislimo, še posebej pa vpliva na mlada dekleta, ki vstopajo v obdobje adolescence in šele iščejo svojo identitetno (merila za lastno telesno podobo lahko vidijo na vsakem koraku: TV, revije, oglaševalski panoji, reklame, moda, prehranjevanje, športna aktivnost). Kot pravi Južnič (1993), je napetost med realnim (telo, ki ga ima) in idelanim telesom (telo, ki ga želi imeti) vir izjemne dramatike v človekovi identiteti. Vse te napetosti silijo človeka v nezadovoljstvo s samim seboj in vzbujajo najrazličnejša odstopanja, kar so tudi motnje hranjenja.

Poudariti sem že lela stereotipnost prikazovanja ženskega telesa v današnjih medijih, saj se z govorjenjem o tem bolje zavedamo, da stereotipi (Ulle, 1997) kot socialni konstrukt, ki igrajo odločilno vlogo pri vsakdanji adaptaciji na socialno okolje, obenem izkriviljajo realnost, predvsem pa podobo ljudi, kakršna je v resnici: enkratni, različni, spremenljivi posamezniki.

Najstniki so najbolj občutljiva populacija, ki se mora danes soočati z ideali glede telesa (vitkost za ženske in mišična grajenost za moške). Prepogosto jih ponotranjijo za svoje in se borijo za njih, ob tem pa žal izgubijo posluh za lastne, edinstvene občutke telesa.

## NAŠE SEDANJE TELO NAM NI BILO DANO

Dano nam je bilo le naše telo ob rojstvu. 'Naše sedanje telo je bilo ustvarjeno – ustvarjamo ga mi sami. Ves čas.' (Miller, 2002). Ustvarjamo ga iz množice različnih informacij in virov, kot je bilo ponazorjeno v uvodu.

S svojim telesom pridobivamo izkušnje v življenju. Tudi naše izkušnje nam niso dane, ampak jih moramo ustvariti. Vsak izmed nas izkuša 'od nekje'. Sedaj, ko berete te vrstice,



jih vsak izmed vas izkuša 'od nekje', ne pa 'iz nič'. Sleherni trenutek se tudi s svojim telesom, s katerim izkušamo svet in sebe, nahajamo 'nekje'. Ta 'nekje' vsebuje našo preteklost, sedanost in prihodnost kot odnos do dane situacije v tem trenutku. Brez telesa ne bi mogli izkušati, saj živimo na Zemlji. Vsak izmed nas skozi svoje izkušnje v življenju odkriva dve osnovni razsežnosti: materialno (zemeljsko) in nematerialno (duhovno). Naše telo je daleč od tega, da bi bilo le vizuelni objekt, kot ga predstavljajo mediji v naši zahodni družbi.

Gestalt terapija spodbuja k **zavedanju tukaj in sedaj**, pri čemer telesa ne ločuje od drugih delov človeka, saj so naše telesne zaznave, občutja, čustva in misli povezane med seboj, prepletajo se in prehajajo iz enega v drugo. Človek je holistično (celostno) bitje, zato je razprava o telesu iz gestalt perspektive zelo kompleksna. Telo ni le naše 'meso', ampak je mnogo več kot to. Človek je odgovoren za **svoje izbire in njihove posledice**, zato tudi lahko rečemo, da nam naše sedanje telo ni bilo dano, ampak smo si ga ustvarili skozi svoje življenjske izkušnje vse do sedanjega trenutka. Človek se s **svobodno voljo** odloča za spremembe v svojem življenju, ki se po gestalt

pristopu dogodijo šele, **ko si to, kar si v sedanjem trenutku in prostoru**. Paradoksalna teorija spremembe (Beisser, 1970) odločno zanika pojav resnične spremembe pri človeku, ko:

- se ta močno trudi, da bi se spremenil, saj je s tem usmerjen v prihodnost in ni pripravljen izhajati iz zavedanja sebe v sedanosti, najverjetnejše je to zanj še preboleče;
- se trudi biti to, kar ni.

S pomočjo osnovnih izhodišč GT človek lahko dobi boljše zavedanje o vseh vplivih, ki sooblikujejo naša telesa in življenja, obenem pa dobi tudi moč in vizijo, da zase lahko nekaj storiti in spremeni obstoječe stanje:

**Človek je holistično bitje in je odgovoren za svoje izbire in njihove posledice. S svojo svobodno voljo, ko je to, kar je v sedanjem trenutku in prostoru (zavedanje tukaj in sedaj), lahko ustvarja svoje telo/življenje iz trenutka v trenutek. Nihče drug ne more storiti tega namesto njega, kajti to je tako, kot da bi svoje telo/življenje dali v roke nekomu drugemu.**

foto: Tomaž Levstek

## GESTALT PRISTOP – FENOMENOLOŠKO TELO

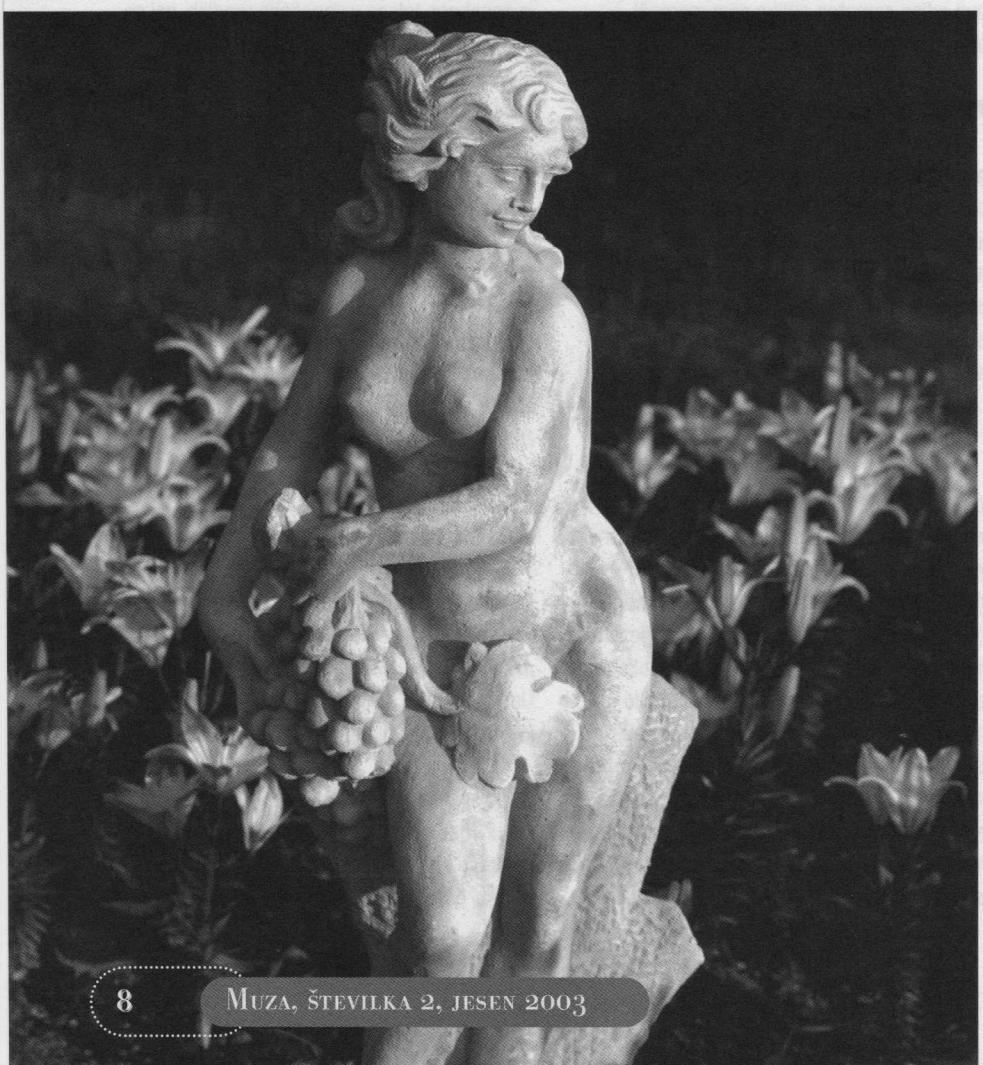
Naše sedanje telo smo ustvarili s pomočjo mnogih **kreativnih prilagoditev na dane situacije** v svojem življenju. Vsak izmed nas je to počel tako, kot je v danem trenutku najbolje zmogel in znal. Pogosto nam prav kreativna prilagoditev našega organizma omogoči, da sploh 'preživimo' (fizično ali psihično) določene boleče preizkušnje. Na primer otrok, ki je bil fizično zlorabljen, bo plitko dihal (da nevarnost iz okolja ne bo več prehajala vanj), ramena bo usločil naprej k sebi, glavo skril mednje, pogled bo usmeril stran, v tla. Če bi izrazil svojo jezo ali žalost, bi se mu zgodilo še kaj hujšega, zato se s celim svojim telesom zapre vase. Tako ohranja osnovno, nujno varnost za nadaljnje življenje do sedanjega trenutka. Prav tu v sedanosti, z vsem, kar je sedaj, se lahko začne nova pot. V zavedanju tistega, kar vsebuje ta telesni položaj, kar lahko postane očitno v terapevtskem odnosu, če se oseba počuti dovolj varno, tiči možnost za drugačne prihodnje izkušnje.

Pri otrocih lahko vidimo, da imajo še razvito funkcijo **organizmične samoregulacije**, ko se pomikajo iz ene figure v drugo (radost – igra, jeza – vzame igračo, pomiritev – objem matere) in se tako v polnosti odzivajo na okolje.

Sčasoma pa tudi otroci razvijejo kreativne prilagodite, ker spontani odzivi niso več tolerirani. Ko so deležni kritike ali nesramnih pripomb, se pojavi strah in otrok razvije vzorce obnašanja, s katerimi bo še lahko obstajal v okolju bližnjih ljudi, ki so zanj pri tej starosti še nepogrešljivi. Ti vzorci pa lahko postanejo zaradi svoje fiksnosti problematični v novih okoljih, kjer so pričakovanja drugačna in spreminjača. Na ta način otrok lahko izgubi sposobnost lastne organizmične regulacije v spreminjačih se okoljih in posledica je vedno večja ujetost v lastni svet. To se dogodi tudi pri osebah z motnjami hrانjenja.

Bistveno vprašanje, ki si ga je treba zastaviti, je: *Kako prekinjam stik s svetom (in s tem nove izkušnje in svojo nadaljnjo rast)?*

Kaj je naše telo? Fenomenološka perspektiva pravi, da ni možno gledati svojega telesa /hiše/ 'od nikjer', ampak 'od nekje'. Vsakdo izkuša 'od nekje', a niti dva 'od nekje' si nista enaka med seboj v danem trenutku. Naše lastne izkušnje ne more nadomestiti izkušnja nekoga drugega. Izkušnja ni nekaj danega, ampak mora biti ustvarjena. Ko stojiš na svojih nogah, moraš ti





občutiti tla pod nogami. Miller (2002) povzame, da imeti 'telo' pomeni gledati telo /hišo/ 'od nekje'. Moje 'gledanje' je moje 'telo'. *Moja izkušnja mojega telesa je moja izkušnja sveta, je moj način bivanja na svetu. Jaz in svet sva v nenehnem dajanju - jemanju. To pomeni imeti 'telo'.*

Konkretnje razloži, da je 'telo' vedno ustvarjeno preko poimenovanja naših izkušenj. Ljudje imamo potrebo dati svojim izkušnjam obliko. Živali imajo organizem, ne pa telesa. Telo nastane šele, ko se organizmu priključi jezik, s katerim poimenujemo. Gestalt terapija, katere osnova je fenomenološki pristop, zato poudarja (Miller, 2002), da prehitro poimenovanje naših izkušenj ustvarja blokade. Prednost pred teorijo in poimenovanji ima izkušnja. Temu reče **'fenomenološko telo'**. Oglejte si preprost primer, kako lahko s svojimi vnaprejšnjimi miselnimi shemami ne izkusimo zares dane izkušnje (Miller, 2002):

*Ko v svojem telesu doživljamo topoto, je to večinoma naša življenjska sila. Ker pa smo imeli v otroštvu izkušnjo sramu - ko smo v svojem telesu občutili topoto, ker smo bili vznemirjeni, so nas osramotili s pogledom, pripombo, dejanjem - na podlagi te neprijetne izkušnje sedaj občutek topote v lastnem telesu poimenujemo sram. Zato je tako pomembno, da namesto prehitrega poimenovanja raje pred tem izkusimo topoto v svojem telesu.'*

Morda ima tokrat za nas povsem drug pomen? Uporabimo vse kontaktne funkcije oz. telesna čutila: vid, voh, okus, sluh in tip. Pustimo se presenetiti. Fenomenološko telo je bilo v tem primeru 'toplo telo', lahko bi bilo 'gibajoče se telo', 'sproščeno telo', 'tresoče se telo' ... Polno se zavejmo občutij v telesu.

Na kratko rečeno, telo je instrument za naše izražanje. V njem so misli, čustva, občutki ... Vsakdo se lahko spominja sporočil, ki jih je dobil od svojih staršev ali učiteljev v otroštvu. *'Bodi tiho! Ne bodi tako čustven. Ne bodi tako spontan, glasen itd.'* Ko se ta sporočila nakopičijo, morda še prezeta z nekontrolirano kritiko in ponižanjem, se telo odzove tako, da se z različnimi načini, kot instrument za izražanje, utiša ali celo povsem ukine. Tako se naučimo, kako ne igrati več na ta instrument – naše telo. V sebi morda slišimo glas ali občutimo: 'Ne živi več!' In čeprav vemo, da s tem načinom sebi pravzaprav že škodujemo, zaradi strahu pred lastnim izrazom ne moremo prekiniti tega začaranega kroga našega škodljivega odzivanja.

Vabim te, da zaključiš stavek:

*'Če si dovolim izraziti, biti spontan/a, biti glasen, potem ...'*

Kaj si predstavljaš, da bi se zgodilo v tvojem primeru?

Marsikdo se npr. boji občutiti jezo v svojem telesu. To se pogosto dogaja v dinamiki motnje hranjenja. Namesto jeze ne občutimo ničesar ali pa anksioznost, lahko pa nenadoma po burnem verbalnem napadu z druge strani občutimo globoko žalost. Za vsa čustva velja, da jih je treba najprej občutiti v svojem telesu, še nato pa jih poimenovati (imam solzne oči, stiska me pri srcu, kot bi imel/a cmok v grlu – aha, to je žalost). To vajo zavedanja lahko vadiamo, tudi ko smo sami. Naslednji pomemben korak je, da se naučimo igrati na inštrument situaciji ustrezno. Tukaj že stopamo v kontakt z okoljem in drugimi ljudmi. Prav preko odnosov se lahko najjasneje zavemo svojih utečenih odzivov in ob tem tudi telesnih občutij: zategnjene mišice, krč v želodcu, cmok v grlu, bolečina v prsih, tresenje v telesu, potenje, zaprte ali izbuljene oči, napetost v trebuhi, glavobol, pospešeno, plitko dihanje ... Ob zavedanju občutenja v lastnem telesu, ki naj bo prisotno preko celega dneva, se lahko pojavijo tudi stare rane ter radosti in se s tem obenem že odprejo vrata za 'hove' doživljaje v sedanosti. Če nimamo resnih zdravstvenih težav, naše telo ni omejeno z zaprtim prostorom. Z lastnimi gibi lahko pridejo zelo daleč, na povsem nove kraje, si nabiramo izkušnje na poti ... S tem se sleherni trenutek spreminja tudi naše telo, z vsako novo izkušnjo se spreminja. Verjetno je mnogim poznana zgodba o neuspehah dietah. Dolgoročno uspešne so le tiste, ob katerih se oseba tudi čustveno, socialno, miselno in duhovno spremeni. Šele potem se tudi naše telo lahko spremeni dolgoročno. Samo s hrano telesa ne moremo spremeniti, ravno zato, ker je naše telo mnogo več kot le fizični ali vizualni objekt.

## TELO – SVETIŠČE MOJE MUZE

Pustimo se presenetiti in se prepustimo sproščenosti v mišicah, ko nas obliva znoj ali greje sonce. Spustimo svoje misli na pašo, da si po napornem dnevu oddahnemo v svojem telesu in si napolnímo baterije za nadaljnje obveznosti. Upoštevajmo, kaj nam govori naše telo, saj so njegovi signali pomembnejši, kot si morda mislimo. To je dobra preventiva za vse bolezni in duševne pretrese. Naj končno poleg različnih občutij in misli vstopi tišina v naše telo

... ko ležimo v travi ali snegu v gorah in zremo v prostrano nebo; ko ob svečki okušamo, vonjam, opazujemo našo priljubljeno hrano.

Izkušajmo svoje življenje v polnosti z vsemi svojimi šestimi čutili: vidom, sluhom, vonjem, okusom, tipom in intuicijo. Zato v ta projekt ne pozabimo povabiti tudi svojega telesa! Raziskujmo in izkušajmo na nam lasten način, radovedno kot otroci, zato da pridemo do bistva, ki je skrito v našem srcu. Do naše MUZE, vira lastne ustvarjalnosti in navdiha.

Ne morem zadosti poudariti pomena ponovnega pristnega občutenja v lastnem telesu oz. z lastnim telesom kot osnove pri urejanju slike motnje hranjenja. Caznavati in občutiti v lastnem telesu pomeni biti tukaj in sedaj, vsidran na zemlji, v konkretnem življenju. To je temelj za vse preostalo. Stopiti na to novo pot ni lahko, a vznemirjenje, radost ter občutki slobode, ki se pojavljajo sočasno z žalostjo, strahom in jezo, vlivajo vedno znova pogum in vero v to, da je vredno. Vredno je 'prerezati vezi, ki omejujejo', tako s hrano kot z najbližnjimi osebami, škodljivimi avtomatičnimi mislimi in vedenji ... Zato, ker gremo lahko šele potem z občutkom varnosti po samostojni poti.

Zavedamo se, da je telo naš tempelj, do katerega moramo nenehno gojiti ustrezni odnos, da se bo naša enkratnost, skrita v MUZI, lahko izrazila.

Lahko se zahvalimo mami in očetu za svoje telo, ki nam je bilo dano ob rojstvu. P. Krystal, znana psihoterapeutka Jungove šole, navaja to kot pomemben korak pri obredu odvezovanja od svojih staršev oz. pri odstranjevanju vezi z njimi v procesu osamosvajanja.

**Osebe z motnjami hranjenja imajo za izliv 'stopiti na svoje noge' ali 'vstopiti v svoje telo' in skupaj z njim ustvarjati svoje lastno življenje, posvečeno navdihu svoje MUZE v srcu.**

VIRI:

- Perls F., Hafferline R., Goodman P. (1994). **Gestalt therapy.** New York: The Gestalt Journal Press.
- Miller M. V. (2002). **Body in Gestalt therapy.** Delavnica v Ljubljani.
- Nastovski T. (2002). **Ženski lik v oglaševanju** (diplomska naloga). Ljubljana.
- Phyllis Krystal. **Odstranjevanje vezi, ki omejujejo.**



# ZAKAJ JE OKREVANJE

## DOLGOTRAJEN PROCES

Ana Zihrl, dipl. soc. del.

**V TEM PRISPEVKU (KI SEM GA PREDSTAVILA LANI NA KONFERENCI ZA SVOJE) BOM SPREGOVORILA O VPRAŠANJIH, KI SVOJCE POGOSTO MUČIJO – ZAKAJ GRE TAKO POČASI »TO NJENO REŠEVANJE MOTNJE HRANjenja«? ALI PA: »ZAKAJ NI ŽE ENKRAT MIRU S HRANO, AMPAK ŠE VEDNO KOMPlicira, ČEPRAV OBISKUJE PSIHIATRA IN SKUPINO ŽE PAR MESEČEV?«**

Poenostavljen, kratek odgovor na vprašanja, podobna naslovu tega sestavka, bi bil:

**Okrevanje** (ali reševanje ali zdravljenje, kakorkoli ta proces poimenuje posamezna stroka) je dolgotrajen proces, ker motnje hranjenja (v nadaljevanju MH) nikakor niso le neustrezen odnos do hrane, ampak gre za širok spekter drugih težav, ki se skrivajo za navidez čudnim, težko razumljivim odnosom do hrane.

V procesu okrevanja mora oseba z MH doseči globlje razumevanje MH v povezavi s svojim življenjem in ulti vanj določene spremembe,

da MH ni več tako rekoč nujna za preživetje. Kajti za mnoge posameznice, ki trpijo za MH, ta postane **NAČIN ŽIVLJENJA**, ki daje občutek živosti, če ne celo smisla, na nek način pa tudi pomaga preživeti stiske.

Okrevanje nikakor NI le in predvsem »normalno« hranjenje, ampak vedno tudi:

**ODKRIVANJE, kaj se skriva za strahovi, povezanimi s hrano in težo  
in  
SPOPADANJE s težavami, ki so privedle do MH, in tistimi, ki jo vzdržujejo.**

ZATO sta uvajanje sprememb v zvezi s hrano in odnosom do lastnega telesa le dve (sicer pomembni) od mnogih področij, ki zahtevajo energijo in čas osebe, ki okreva od MH.

Prvi korak pri okrevanju je **ODLOČITEV**, da »**HOČEM ŽIVETI**« bolje, bolj polno in pestro

kot z MH. Posameznica mora v procesu okrevanja prepozнатi, v čem ji je MH:

- sicer pomagala preživeti, a
- jo tudi prikrajšala za nekatere možnosti doživljjanja, čustvovanja in konstruktivnega reševanja problemov.

Naslednji pomemben del okrevanja je sprejemanje **NOVIH IZZIVOV**, ki se pojavljajo ob razkrivanju ozadja MH – soočati se z novimi občutki, pa tudi z dogodki iz preteklosti in sedanjosti. To pa zahaja energijo, čas, potprežljivost in prizanesljivost tako osebe z MH do sebe, kot tudi njenih bližnjih do osebe, ki okreva.

Kateri so ti novi izzivi?

- Če začnemo pri hrani, so to lahko: grižljaj običajnega, nedietnega sendviča, dodati žlico riže običajnemu kosilu iz pustega korenja in graha, privoščiti si sladoled. Bližnjim se morda zdi to preprosto, za osebo z MH pa je to pogosto srljivka.
- Velikokrat je izvij zaupati nekomu nekaj, o čemer še nisi govoril.
- Posebno težko je (pri anoreksiji) gledati dvig telesne teže in pri tem ostati trden v prepričanju, da telo rabi neko »zdravo težo« za svoje delovanje. Bližnji so ponavadi veseli dviga teže, oseba z anoreksijo pa dvomi, ali se bo številka na tehtnici sploh kdaj ustavila.

*foto: Vesna Šolar*

- Prav tako je iziv sprejeti svoje telo in videti njegovo lepoto ne glede na težo.

Pri okrejanju je pomembno tudi iskanje in sprejemanje **PODPORE**. Morda oklica niti ne opazi, a MH človeka osamijo – preokupiran je s hrano in svojim videzom, boji z grižljaji pa zahtevajo veliko energije, zavzamejo veliko njegovega časa.

V odnosu z bližnjimi, ki nam dajejo podporo, naj bi dobili pozornost in spoštovanje, da se lahko učimo iskreno izraziti svoje misli in občutja brez strahu pred obsojanjem. Vir podpore so lahko: prijatelji, člani neke skupine, ki jo obiskuje oseba, družina, partner(ica) in strokovna pomoč. Skratka ljudje, pomembni za osebo z MH. Pomembno je, da ta poišče nekoga, ki ji nudi spodbudo in razumevanje za začetek SAMORAZISKOVANJA (kdo sem, kakšna sem, kaj občutim, kaj potrebujem). Koga in kdaj bo prosila za podporo, pa je njen odločitev, ki je odvisna od mnogih dejavnikov.

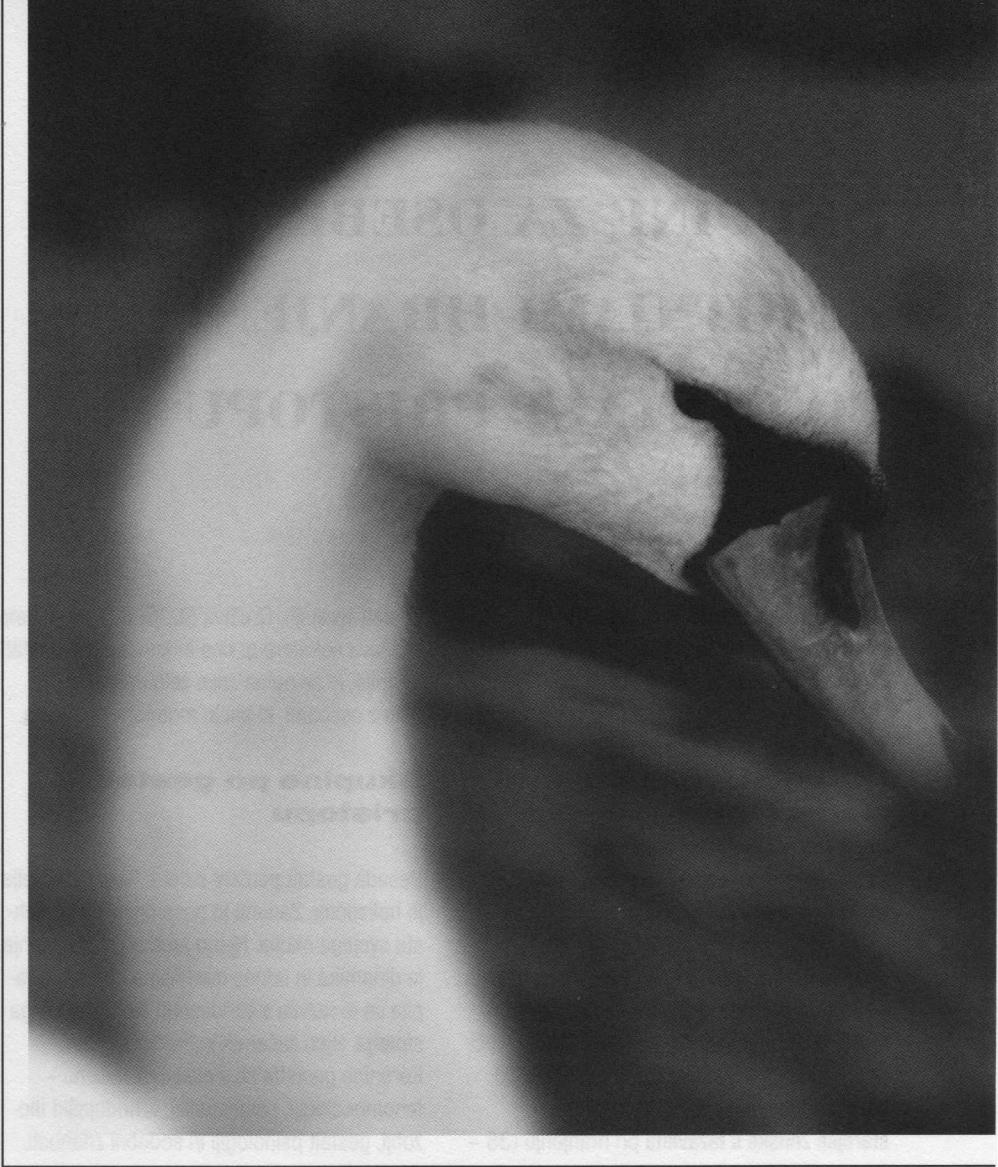
Zakaj je osebi z MH navadno težko sprejeti podporo?

- Zaradi sramu, ker ima MH, ji je nerodno prosiči za pomoč;
- ker je navajena biti drugim v oporo;
- če se počuti zelo slabo, ne želi deliti občutij in razmišljaj;
- lahko ima več izkušenj, ko je bila zavrnjena ali spregledana ob iskanju podpore in je v njej zraslo nezaupanje do drugih;
- pogosto je to strah da, če že najdeš podporo, te bodo silili delati reči, ki jih (še) ne zmores (kot npr. biti dobre volje, pojesti celo kosilo ali tortico).

Prav zaradi naštetege sprejeti podporo za osebo z MH ni lahka naloga, ampak od nje zahteva veliko napora, energije in časa.

#### Katera so še **druga pomembna področja pri okrejanju:**

- prevzem kontrole na pomembnih življenjskih področjih,
- odraščanje in osamosvajanje (glede na stopnjo razvoja, starost, možnosti ...),
- spopadanje s težavami, obvladovanje stresa in napetosti,
- vzeti si čas in prostor zase,
- sprejemanje, izražanje in obvladovanje različnih čustev (predvsem neprijetna so navadno naporna, kot npr. jeza, žalost),
- spopadanje s posledicami morebitnih travm,
- skrb za uživanje v življenju,
- ukvarjanje z lastno spolnostjo,
- nemalokrat tudi: novo iskanje smisla v življenju.



*foto: Tomaž Levstek*

Okrevanje je naporno tako za posameznico z MH (četudi tega ne pokaže), kot tudi za bližnje. Za slednje je pomembno (če nimajo sami svojih hudih težav), da poleg svoje stiske vidijo in skušajo razumeti, da je stiska osebe z MH ponavadi še hujša.

PROCES OKREVANJA z vidika odnosa do hrane večinoma pomeni postopno opuščanje kaosa okoli hrane, preokupiranosti s kalorijami in kilogrami. Občasno se pojavljava panika in obup ob vmesnih krizah, sicer pa:

#### **vsak korak = majhna zmaga.**

Okrevanje pa nikakor ni enako zgolj zdravemu, zmernemu odnosu do hrane (z običajno okupiranjem s hrano in videzom glede na današnji čas). Kot smo že omenili, je okrejanje povezano tudi z vrsto drugih nalog, ki se tičejo tako odnosa do sebe kot tudi do drugih, konstruktivnega reševanja problemov, odraščanja in »iskanja svojega mesta v tem svetu«.

Za konec bi nanizala še nekaj točk o tem,  
**KAJ JE ZNAČILNO ZA OSEBO, KI JE OKREVALA:**

- Ne obremenjuje se prav veliko s hrano, kalorijami in kilogrami.
- Ima občutek, da lahko obvladuje svoje življenje, ga živi ne le v skladu z možnostmi, temveč tudi po svojih potrebah in željah.
- Sposobna je sprejemati odločitve glede sebe, ki slonijo na njenih zaznavah; kaj hoče in česa ne.
- Spoštuje se in se poleg negativnih zaveda svojih pozitivnih lastnosti, opusti pa željo po popolnosti.
- Ni brez problemov (saj bi lagali, če bi rekli, da je življenje brez MH raj brez konfliktov). Vendar pa probleme lahko prepozna, si jih призна in se z njimi spopade konstruktivno, brez pomoči hrane.
- Ima odnose z ljudmi, ki so bolj zadovoljujoči – obstaja prostor za izražanje čustev in potreb, obstaja spoštovanje različnosti, vendar tudi meje posameznikov v tem odnosu.
- Zna prosiči za podporo, kadar jo potrebuje.
- Občuti olajšanje in je ponosna nase, da je okrevala od MH.



# SKUPINE ZA OSEBE Z MOTNJAMI HRANJENJA PO GESTALT PRISTOPU

Vesna Šolar, dipl. soc. del.

## Značilnosti skupin za motnje hranjenja v Svetovalnici MUZA

**V SVETOVALNICI ZA MOTNJE HRANJENJA MUZA POTEKATA DVE VRSTI SKUPIN ZA OSEBE Z MOTNJAMI HRANJENJA:**  
**SKUPINE ZA SAMOPOMOČ IN STROKOVNO VODENE SKUPINE PO GESTALT PRISTOPU.**

Vsaka skupina poteka enkrat tedensko in traja eno uro in pol, nekatere skupine tudi dve uri. V njih je od osem do največ deset članov, večinoma žensk, povprečno starih od 16 do 30 let. Pred leti smo imeli tudi skupino za starejše ženske s težavami pri hranjenju (35 – 60 let). Tudi letos bo potekala, če bo dovolj kandidatk. Skupine so namenjene obema spoloma. V vseh osmih letih delovanja Svetovalnice so bili v skupinah le trije moški z motnjami hranjenja. Škoda, da jih ni več. Skupine so polodprtga tipa in potekajo v dveh ciklusi. Prvi ciklus traja od oktobra do marca, drugi pa od marca do junija. Ko se skupina oktobra začne, se zapre – vstop vanjo ni možen do konca prvega ciklusa – potem pa se lahko vanjo vključi nekaj novih oseb (odvisno od velikosti skupine). Glede na svoje izkušnje s skupinskim delom, menim, da je smiselno, če je oseba v skupini vsaj eno šolsko leto. Od vseh, ki pridejo na prvo srečanje, jih preneha z obiskovanjem skupine približno ena tretjina pred koncem šolskega leta. Nekateri si poiščejo pomoč druge ali kasneje, čez leto, dve, pridejo nazaj v našo Svetovalnico. Vse skupine skupaj tvorijo celoto – skupnost, ki se srečuje pri nekaterih dejavnostih (mesečnih doživljajskih izletih v naravo, srečanjih in delavnicah).

V članku se bom usmerila predvsem na delovanje skupin po gestalt pristopu, ki jih vodiva s sodelavko. Obe se izobražujeva iz gestalt terapije v okviru slovenskega društva za

gestalt terapijo, Društva SLOGES. V svoje delo vnašava nekatere prvine in koncepte iz gestalt terapije, ki se nama zdijo zelo uporabni pri delu z osebami, ki imajo motnjo/e hranjenja.

## Skupine po gestalt pristopu

Beseda gestalt pomeni celoto. Gestalt terapija je holistična. Zanima jo posameznik v kontekstu svojega okolja. Njeno središčno zanimanje je dinamika in odnos med njima. Gestalt terapija se je razvila v štiridesetih letih prejšnjega stoletja. Njen začetnik je Frederick Perls. Korenine gestalta so v eksistencializmu – fenomenologiji, psihoanalizi, vzhodnjaški filozofiji, gestalt psihologiji in sodobni znanosti. Glavni vir za ta del članka so spoznanja iz knjige Petra Philippsona in Johna Bernarda Harris: *Gestalt working with groups* (1992), ki se prepletajo s konkretnimi primeri iz mojih izkušenj pri delu s skupinami.

Gestalt terapija gleda na skupino kot na kompleksen organizem. Skupina je več kot zgolj vsota njenih članov. Vsaka skupina je drugačna in se nenehno spreminja. V skupinskem procesu se prepletajo trije nivoji:

- **Individualni:** ko je določen član skupine pozoren nase, raziskuje svoj individualni proces; torej se zaveda svojih telesnih občutkov in zaznav, npr. – *Zdaj, ko to govorim, me stiska v želodcu in zebe;* čustev – *Sem žalosten in vznemirjen, čutim sram;* misli – *Vse se mi zdi brez zveze, razmišljjam, da bi najrajsi izginil s tega sveta,* ipd.

- **Interpersonalni:** v središču pozornosti je dogajanje med posameznimi člani, saj ko se izraža vsak posamezni član skupine, ima to vpliv na vse preostale. Na primer – *Ko si zdaj govorila o tem, da se počutiš izolirano v skupini, čutim jezo, ker doživljjam, da se sama izoliraš ali Ganjena sem, ker se mi zdiš ta trenutek zelo iskrena ...* Neposredni in spontani feedbacki med člani skupine so

zanje dragocen vir zavedanja, kako delujejo na druge ljudi. Ko oseba pove svoj feedback drugi osebi, zavzame aktivno vlogo in tvega, da bo napačno razumljena in bo nazaj dobila negativen odziv ali pa bo dobila pozitiven odziv in sprejemanje. Skupina je življenje v malem. Tako kot se počutimo in obnašamo zunaj skupine, v svojem vsakdanjem življenju, se običajno tudi v skupini. Oboje je med seboj povezano. Spremembe, ki jih naredimo v skupini, se odražijo zunaj nje in nasprotov.

- **Nivo skupine kot celote:** v središču pozornosti je skupina, npr. – *Naša skupina vedno zamuja; Ta skupina je zelo konfliktna; Ustvarili smo pravilo, da se moramo spodbujati, tudi če to ni vedno smiselno ...*

Skupina obstaja v prostoru in času. V gestalt terapiji je eden izmed bistvenih pristopov raziskovanje in zavedanje svojega doživljjanja in vedenja **tukaj in sedaj**. V le-to so vključene naslednje prostorsko-časovne cone, ki se med seboj prepletajo (ista avtorja, 1992):

**1. TUKAJ IN SEDAJ.** Vključuje vse obstoječe izkušnje in akcije članov skupine, kot so spomeni, nameni, želje, upanja, strahovi, nedokončane zadeve, ki so konkretno predstavljene v skupini – tukaj in sedaj.

**2. TAM IN SEDAJ.** Vse, kar člani doživljajo in živijo izven skupine.

**3. SEDAJ IN TAKRAT.** To je zgodovina skupine, kar se je dogajalo npr. na prejšnjem srečanju.

**4. TAM IN TAKRAT.** Preteklost članov skupine, njihove življenske zgodbe.

## Faze skupinskega procesa

Ločimo tri faze skupinskega procesa (Philipsson P., Harris J., 1992):

**1. Faza orientacije.** To je začetna faza skupine, v kateri člani doživljajo anksioznost, od skupine imajo veliko pričakovljaj in mnogo strahov pred njo. Stopnja zaupanja je nizka. Člani se ukvarjajo z vprašanji, kot so: »Kaj sploh delam v tej skupini, saj sploh nimam več problema, mogoče je bolje, da se ne vključim, ampak poskušam sam rešiti svoj problem«; »Vsi člani so zelo čudni«; »Nimam časa za skupino« ... Pri vodji skupine člani iščejo zaščito in ga vidijo kot model za svoje obnašanje. V tej fazi se le redki člani izpostavljajo s svojimi osebnimi odzivi.

**2. Faza konflikta.** Člani so v skupini našli svojo identiteto, zanimajo jih pravila in norme



skupine. Med sabo in do vodje skupine se izražajo bolj odprto in konfrontativno. Na dan pride jeza.

**3. Faza visoke kohezivnosti**, ki jo označuje medsebojno zaupanje in sposobnost medsebojne skrbi in konfrontacije. Nobena oseba ni v skupini boljša od druge, ampak ima vsaka svoje posebno mesto. Člani so potrežljivi in visoko motivirani za raziskovanje svojega doživljanja in vedenja ter so pripravljeni eksperimentirati z nečim novim.

Vsaka skupina razvije svoj sistem pravil, norm ter svojo kulturo, kar je vse del skupinskega procesa. Zavedanje le-tega članom skupine omogoča, da se razvijajo, prav tako se razvija skupina kot celota.

Člani dobijo v skupini podporo za svoj razvoj v najširšem pomenu besede. V skupinah se učijo biti polno prisotni tukaj in sedaj, se zavedajo sebe in svojega okolja, in so pozorni, na kakšen način **prekinjajo kontakt s sabo in okoljem**. Gestalt terapija omenja naslednjih pet procesov, s katerimi ljudje to počnemo:

**Introjekcija** – absorbiranje sporočil, modelov, pravil iz okolja (s strani staršev, vrstnikov, družbe ...), ne da bi jih »prežvečili« (jih razlikovali med sabo, izbirali, kaj želimo spreteti, česa pa ne). Torej, oseba nekaj iz okolja vzame vase kot celoto, to postane del nje in kasneje ne prepozna več, od koga je nekaj introjicirala.

Mnogo oseb z motnjami hranjenja ima močne introjekte, kot npr.: »Grozna sem. Nikomur ni mar zame. Nihče me ne mara. Grda sem. Imam debele noge. Nesposobna sem. Nikoli ne bom dovolj dobra.« V procesu okrevanja se člani začnejo zavedati, od koga in na kakšen način so dobili ta sporočila in kako delujejo le-ta zdaj v njihovem življenju. Zavejo se tudi, na kakšen način v sedanosti uporabljajo introjekcijo in se na ta način izogibajo, da bi bili aktivni ustvarjalci svojega življenja.

**Projekcija** – pripisovanje svojih lastnosti in doživljjanja nečemu izven sebe, npr. drugi osebi. Projeciramo lahko negativne ali pozitivne lastnosti, npr.: »Ti se imas tako lepo, ker si sposobna in ustvarjalna« (pri tem se oseba ne zaveda lastne ustvarjalnosti); »Vsi so jezni name« (ob tem, ko ne prepozna svoje jeze).

**Retrofleksija** – usmerjanje energije, ki naj bi jo oseba naravno usmerila iz sebe, vase. Za osebe z motnjo hranjenja je zelo značilno, da vase usmerjajo jezo, pa še mnogo drugih vzgibov (aktivnost, radovednost, agresijo, spolna občutja, sram, žalost, gnus ...). Prenajedanje, stradanje, bruhanje so zelo samodestruktivna

vedenja, so agresija do lastnega telesa, v ozadju katere se skriva marsikaj, kar oseba ni bila in še vedno ni zmožna izraziti navzven. V procesu okrevanja se uči vsakodnevnegava zavedanja, kako in kdaj nek svoj vzgib (čustvo, misel, dejanje ...) na škodljiv način usmerja proti sebi. **Konfluencia** – stanje, kjer ni kontakta in mej. Je zlitost z drugo osebo brez zavedanja sebe. **Egotism** – proces, v katerem se oseba kontrolira tako, da se, ko je v stiku z okoljem, opazuje in analizira. Na ta način se zavaruje pred nepredvidljivim, zato pa se počuti osamljeno in zdolgočaseno. Npr. oseba z motnjo hranjenja že dolgo časa do potankosti razume svoj problem (gre zgolj za mentalno razumevanje), ni pa zmožna asimilirati svojih spoznanj in jih prenesti v vsakdanje življenje, tvegati spontanosti za »skok v novo«.

Vsak človek razvije svoj stil, kako prekinja kontakt s sabo in okoljem. Zgoraj našteti procesi so naravnii psihološki procesi, ki jih uporabljamo na konstruktiven ali destruktiven način.

## Metode dela

Uporabljamo različne vaje za zavedanje svojih psihičnih in drugih procesov (telesnih občutkov, čustev, misli, potreb, načinov prekinjanja kontakta s sabo ...) ter zavedanje okolja (drugi ljudi, sobe v kateri sedimo, vaje zavedanja, kako prekinjamo stik s svojim okoljem ...). Vaje, ki jih »uporabljamo« za zavedanje sebe in okolja so na primer vodene fantazije; vaje, kjer se različni deli osebnosti pogovarjajo med sabo; kreativna aktivnost – risanje, gibanje, oblikovanje iz gline; vaje, ki vključujejo projekcijo, npr. z uporabo igrač, kart, predmetov, sanj. Vse to so zgolj pripomočki, pomemben je proces (individualni, interpersonalni in skupinski).

## Zaključek

Motnja hranjenja je zelo samouničevalno vedenje – kako veliko sovrašta do sebe in ježe je v prenajedanju, stradanju in bruhanju ... Eno izmed pogostih vprašanj v gestalt terapiji je, na koga bi bila jezna, če ne bi bila jezna nase? Tukaj pa se začne odpirati polje bolečih izkušenj, v katere so vključeni tudi drugi ljudje. Veliko oseb z motnjami hranjenja ima izkušnje različnih zlorab, psihičnih, fizičnih in spolnih, kar bi bila lahko tema nekega drugega članka.

Okrevanje od motnje hranjenja je intenzivno, težko, polno bolečih, pa tudi zelo lepih in ustvarjalnih trenutkov.

Utrinek ene izmed članic skupine:

*Skupina za pomoč pri motnjah hranjenja mi pomeni srečanje s puncami, ki imajo podobne probleme. Medtem ko one govorijo o svojih občutjih, preteklih dneh, dogodkih in jaz sodelujem s svojo mislio, dojemanjem, povratno delujem nase – da ne pozabim sebe in da nadaljujem s procesom okrevanja. Prvi vtip o skupini in njenem delovanju je bil: »Saj že vse vem.« Da, vedela sem, hkrati pa tega nisem čutila in se trudila. Proses mojega okrevanja je tesno povezan z mojo željo po ozdravitvi. Moj vtip skupine na začetku je bil, da je pa res ne potrebujem: Kaj se grem neko skupinsko terapijo? – Kako daleč sem pripeljala sebe, da se spuščam v nekaj takega? Notranji občutki pa so me vlekli. ... Začutila sem odgovornost, da prihajam. Spoznala sem, da vendarle obstaja kanček samospoščovanja in naklonjenosti do Maje. Ko prisluhnem svojim besadam, ki so namenjene drugim, spoznavam njihovo moč in lastno sposobnost, da lahko uspem. Lahko, zato ker je v meni ta moč, energija. Prvi korak v procesu mojega okrevanja je bil vključitev v skupino, se pravi moja želja: okrevati. Druga podpora meni sem sama sebi. Spoznala sem, da bo proces trajal toliko časa, kolikor sembolehalaz oz. še vednoboleham za motnjo hranjenja. Postala sem bolj potrežljiva. Moje doživetje skupine je povezano z odsljavo mene v drugih in na trenutke v streznitvi ob tem. Skupina je stranska pomoč v procesu mojega okrevanja, kajti najpomembnejši dejavnik v njem sem jaz sama.*

## VIRI:

- Philippson P., Harris B. J. (1992). **Gestalt working with groups**. Manchester Gestalt centre.
- Perls F., Hefferline R., Goodman P. (1994). **Gestalt therapy**. The gestalt Journal press, Inc.

# PU - PSIHO-SOCIALNA POMOČ Z UMETNOSTJO, PROGRAM »STIK S TELESOM«

Ana Hromc, dipl. soc. del.

## Tao medveda Puja

»Niti slišal nisem za nepopisan list,« je rekel Pujsek.

»Jaz tudi ne,« je pritegnil Pu in se popraskal po ušesu.

»Tako se samo reče,« sem pojasnil.

»Kako se samo kaj?« je vprašal Pu.

»Tako se reče. Če rečeš 'nepopisan list', je isto, kot če bi rekel 'tak kot PU'.«

»Hm, in to je vse?« je vprašal Pujsek.

»Samo zanimalo me je,« je rekel Pu.  
Pu nam ne zna z besedami opisati nepopisanega lista;

zna samo biti nepopisan list.

In tak je njegov pomen.

»Vzoren opis. Hvala, Pu.«

»Malenkost,« je rekel Pu.

Če odštejemo ostrino, zapletenost in še nekaj malenkosti, ki motijo, prej ali slej spoznaš preprosto, otročjo in zelo tajno skrivnost, ki jo poznajo tisti, ki so kot nepopisan list: da je življenje zabavno.

Značaj nepopisanega lista nam omogoča, da uživamo ob preprostih, mirnih, naravnih in jasnih rečeh. Sem sodi tudi sposobnost, da ravnaš spontano in se ti vse posreči, pa naj se to drugim zdi še tako čudno.

Benjamin Hoff: »Tao medveda Puja«

## »PU? Kaj to pomeni?«

Ana Hromc: Pomen imena, način delovanja in smisel delovanja se skravijo v zapisu Benjamina Hoffa. PU je skrajšano ime za pomoč z umetnostjo.

## »Skrivata črki PU kakšen globlji pomen?«

Ana Hromc: Da, globlja pomena sta dva. Prvi pomen je tabula rasa, drugega pa predstavlja sami črki, in sicer črka P je drevo – je naša družina iz katere izviramo, naše korenine, druga je U in pomeni skodelica, v katero nekaj vlivamo in istočasno se nekaj postanega na drugi strani izliva ven. Črki sta povezani. Tako kot smo povezani s svojo preteklostjo, živimo v sedanjosti in drsimo v prihodnost.

## »V organizaciji PU imate načela, ki jih ljudje sprejmejo za svoja?«

Ana Hromc: Imamo tri načela, ki so se oblikovala sedem let in se izkristalizirala v naslednja sporočila:

»Vsak išče svojo lastno pot.«

»Vsak nosi rešitve že v sebi.«

»Spodbujanje zdravega dela v človeku, da pomaga ranjenemu, bolnemu.«

## »Imate tudi posebno geslo?«

Ana Hromc: Geslo se glasi OSTANITE SAMI SEBI SVETI. Tisti, ki razumejo njegov pomen, razumejo, tisti, ki pomena še ne razumejo, pa potrebujejo čas.

## »Kakšne programe imate?«

Ana Hromc: Imamo antistresni in motivacijski program »STIK S TELESOM« ter »PU delavnice«, preventivni program za preprečevanje zasvojenosti ter kurativni program za urejanje motenj hranjenja (skupine, delavnice, informiranje, svetovanja, izobraževanja, skupino za svojce ...). V zadnjem letu pa nudimo pomoč tudi z bioterapijo – po metodi zdravilca g. Zdenka Domančiča.

Programi so razdeljeni glede na problematiko in starost oseb. Trenutno poteka največ anti-stresnih in motivacijskih delavnic (proti stresu, depresiji, kompluzivnemu vedenju, osamljenosti ...), nekaj programov za uravnavanje prekomerne teže ter preprečevanje zasvojenosti. Skupine so oblikovane po posameznih starostnih obdobjih, in sicer za mladostnike, študente, odraščajoče, odrasle, starejše.

Ples svobode, program »Stik s telesom«



## »Kakšni so nameni in cilji programa »STIK S TELESOM«?«

Ana Hromc: Antistresni program »Stik s telesom« je ustvarjalni ples, skozi katerega doživljamo in sprejemamo tri življenjska obdobja: otroštvo, odraščanje in odraslost. V program so vključeni različni elementi, kot so čustva, meje, svoboda, ljubezen do sebe, komunikacija, lasten ton. Program temelji na sproščenem načinu sprejemanja sebe in svojih življenjskih dogodkov kot celote, sprejemanja drugih kot celote ter na povezovanju s skupino.

Osnovni namen programa »Stik s telesom« je osebnostna rast in samorazvoj posameznika, izražanje sebe in svoje ustvarjalnosti ter krepitev zdravega življenjskega sloga. Osnovni element programa je ustvarjalni gib-ples - popestren z likovno ustvarjalnostjo.

## »Pomoč z umetnostjo – koliko pa naj bi bili ljudje umetniki za udeležbo v vaših programih?«

Ana Hromc: Vsak človek je umetnik na svoj način. Cilj uporabe ustvarjalnih elementov ni dovršena umetniška stvaritev, pomemben je proces, ki je usmerjen k osebnostni rasti in samouresničitvi posameznika ter njegovi sprostivosti.

V kurativnem programu ustvarjalne elemente kot so gib-ples, likovno izražanje, glasbila, storytelling, lutke uporabljamo kot dopolnilo k vodenim temam. V programu »Stik s telesom« in preventivnih programih pa uporabljamo predvsem gib-ples in tudi likovno ustvarjanje.

## »Kakšni so pogoji za sodelovanje v tovrstnih programih?«

Ana Hromc: Za udeležbo v programih niso pogoji predhodno (plesno, likovno ...) znanje, ritem, fizična kondicija, leta, temveč kanček volje do sodelovanja.

## »Sodelujete tudi s terapeuti in programi iz tujine?«

Ana Hromc: Sodelujemo tudi s terapeuti iz tujine, trenutno najbolj z Mossom Ladbrooke iz Londona, terapeutom metode »Ples življenja« - BIODANZA, Rolando Toro System.

## »Kakšni so cilji metode »Ples življenja«?«

Ana Hromc: Biodanza ali Ples življenja je sistem integracije človeka s plesom, z glasbo in način za pristno interakcijo med udeleženci. Biodanza je razdeljena na pet črt 'vivencije', in sicer vitalnost, senzualnost, kreativnost, ljubezen in transcendentco. Več o metodi Biodanza lahko

izveste na spletni strani:

<http://users.volja.net/biodanza/> ali če se udeležite dvourne info predstavivte.

## »Ukvarjate se tudi z motnjami hranjenja. Kdaj in kako ste pričeli s to problematiko?«

Ana Hromc: Pričeli smo pred desetimi leti pod okriljem Fakultete za socialno delo in nadaljevali na Inštitutu Antona Trstenjaka. V skupini za pomoč pri urejanju motenj hranjenja smo uvedli deset »minutk« za ustvarjalno gibno-plesno sprostitev, sledile so občasne gibno-plesne delavnice. Ker so bili rezultati spodbudni, smo vztrajali pri razvoju in uporabi ustvarjalnih elementov, predvsem ustvarjalnega gib-plesa in likovnega izražanja. Rezultati so pokazali, da se je čas urejanja motnje hranjenja skrajšal z začetniškega enoletnega urejanja na polletno. Seveda je potrebna intenzivnost programa ter aktivno sodelovanje udeležencev.

## »Imate kakšno sporočilo za ljudi, ki se soočajo z zasvojenostjo?«

Ana Hromc: Odgovorila bom z dialogom »božjega kitarista« Luciena-Aime Duvala:

»Kaj storiti, da se človek spet ne omami?«

»Nikoli niste varni.«

»Pa da bi bili čim bolj varni?«

»Biti srečen.«

»In da bi bil srečen?«

»Spremeniti način življenja.«

## »Kje vas lahko ljudje najdejo?«

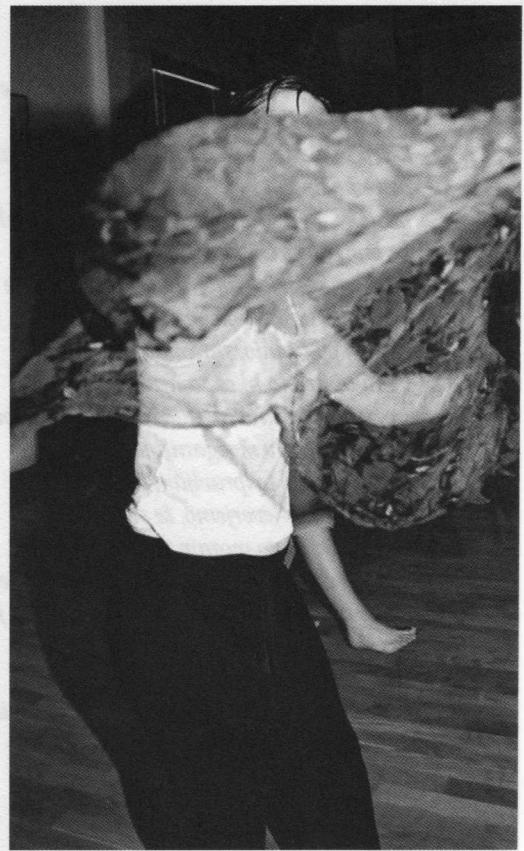
Ana Hromc: Delujemo predvsem v Ljubljani na Ulici Stare pravde 2, na povpraševanje iz drugih krajev se odzovemo s predavanji, delavnicami, ipd. Naša internetna stran je <http://users.volja.net/zavodpu66/>, lahko nam pišete na e-naslov [zavodPU@email.si](mailto:zavodPU@email.si) ali se udeležite dvourne info predstavivte.

## »Za konec mogoče še zaključna misel, kaj pomeni za vas uspeti?«

Ana Hromc: Odgovor je v misli o uspehu Ralpha Walda Emersona:

»Smejati se pogosto in veliko, si pridobiti spoštovanje pametnih ljudi in naklonjenost otrok, si prislužiti ugled pri poštenih kritikih in prenesti izdajo lažnih prijateljev. Ceniti lepoto, v drugih najti najboljše, zapustiti svet za trohico boljši - z zdravim otrokom, obdelano zaplato vrta ali popravljeno družbeno krivico; vedeti, da je bilo vsaj enemu bitju na svetu lažje zato, ker si ti živel.«

To pomeni uspeti.«



Ples ljubezen do sebe, program »Stik s telesom«



Lasten ton, program »Stik s telesom«



Sem mislila, da ko se začneš učiti jesti oziroma ko začneš živeti in abstinirati - sploh ne vem, kako naj temu rečem - da je ... hmm, po prvem tednu utrujenosti vse O.K. Bilo je krasno, a kasneje, zadnji teden tako ubijalske želje po hrani, ki je ne potrebujem, pa še ne. Za tem pa tema - mračne, nerealne misli, trganje v mišicah in krči. Ko začnem jesti (zajtrk, kosilo, malica, večerja), bi žrla in hlastala, a se prej umirim in koncentriram, pa gre. Stopim v kuhinjo, shrambo, trgovino - jedla bi, stepla bi se za hrano, kar jezna in živčna postanem. Glava me ves čas ubijalsko boli in v možganih me stiska - za delo se vedno pripravljam z vso trmo in odločnostjo. Neverjetno, še sama sebi ne verjamem, zato moram pa kar pojamat. Potem se bolje počutim. Rešuje me gibanje, druženje in ustvarjanje. Kakšna razlika je sedaj, ko aportiram za boljše počutje, ne za samokaznovanje. Sem utrujena, a vesela, in predvsem brez mišičnih krčev in glavobola, ter sposobna zaznavanja okolice in mišljenga.

### Anja

Sedaj sem v Crikvenici. Sedim sama ob morju in pišem svoje nove občutke. Danes sem okoli osme ure igrala odbojko na mivki. Bilo nas je enajst oseb, in sicer pet fantov in šest punc. Prvič v svojem življenju sem občutila, kako lepo je, ko se ne sramuješ sebe in svojega telesa. Počutim se zelo svobodno in polna vere, da se bom uspela naučiti ljubiti svoje telo. Zelo osvobajajoč občutek, čeprav sem doživel

veliko opolzkih pripomb. Me ne prizadenejo in me ne bolijo. Vem, da je pot še dolga, in dobro vem, da jo bom uspešno prehodila. Hvala vam za vse, punce moje.

### Janja

Zavedanje. Počasno umikanje vase in premišljevanje. Hrana; iskanje tolažbe in podpore v njej. Ponos telesa. Želja po sladoledu. Delo - preusmeritev pozornosti. Pomiritev - skodelica za sladoled je čista ostala na mizi. Želja in hotenje, da storim tisto, kar mi je presneto težko in zaradi cesar vsa ta čustva. Hočem in moram. Ne želim več odlagati neprijetnih stvari na jutri, ker me zelo vznemirjajo. Mirna glasba. Naslonim se na mizo in glavo položim na svoje roke. Čutim, da telo želi jokati. Čutim, da se telo želi sprostiti. Ne morem jokati. Pomijem posodo in pospravim stvari, ki so še nepospravljene ostale od prihoda z morja. Nasproti stopam tistemu, kar mi je zelo težko storiti. Uau, še sem cela. Še sem živa. Nič se mi ni zgodilo, pa tako strah me je bilo minule situacije. Pogled v zvezde in želja, da bi me te čuval. Sprehod. Previdnost, da nikogar ne srečam. Čutenje, da telo še vedno želi nekaj izjokati. Težka bolečina pri srcu. Misel, ki poraja primerjanje z drugimi. Sprašujem se, kaj mi manjka, zakaj sebe iščem v drugih, zakaj želim ustrezati vzorcu, ki je edinstven za nekoga drugega. »Zakaj se ne morem sprejeti? Zakaj se ne morem veseliti tistega, kar sem?« kriči v meni. Tako zelo si želim vsega tega. Boli

me, ko zanikam svoje telo in svoje bistvo, saj sem vendar ustvarjena popolna. V meni je skupek stvari, iz katerih lahko »skuham« tudi veselje, smeh, srečo, srečice, zadovoljstvo, pozitivizem, dobro ... Torej mi ničesar ne manjka; le tisto, kar še spi v meni. Te neznanke želim poiskati in prebuditi. Svoje sreče ne bom našla pri drugem. Sreče drugega si ne morem prilastiti. Jok - nekaj solz se je ulilo iz oči. Polzenje solz po licu. Olajšanje. Še bolj ostra bolečina pri srcu. Sedim zunaj, kjer čutim svobodo in prostost. Želja po pisaju. Noter grem. Trenutki bolečine. Pišem in pišem. Bolečina ponehuje, a še zdaleč ne povsem. Še vedno je v meni ostal delček boleče stvari. Čutim, da kriči po prostosti, po svojem izrazu.

### Darja M. Korevec

## NEPRIČAKOVAN OBRAT

Sedem let in pol bulimije. Nato ena noč kot vse druge in "puf", ni je bilo več. Tako se je končalo moje vsakdanje prenajedanje in bruhanje.

Skoraj se ne spomnim, zakaj sem s tem početjem sploh začela, čeprav sem bila osveščena, da škodi mojemu telesu. Nisem pa vedela, da bo to zelo vplivalo na moj notranji svet, ki je bil vsak dan bolj poln tesnobe, odmikanja, zapiranja vase, skrbi, da bom čim več pojedla (skoraj ni bilo več važno kaj), in načrtovanja, kdaj in kje bom svojo prebavljeno »pojedino« izbruhal v školjko.

Prepričana sem, da bi se vse to nadaljevalo, če ne bi spoznala sedanjega fanta. Bolj ko je najino razmerje postajalo resno, bolj je moje življenje z bulimijo postajalo neznosno. Moje doživljanje, ki je bilo povezano z bulimijo, je bilo takrat trikrat močnejše: tesnoba se je večala, počutila sem se zaprto, kot bi bila ujeta med štiri stene, neznosno me je dušilo, moj vid je bil zamegljen, kot bi vsak dan tavala v meglji brez izhoda. Spoznala sem, da s fantom, ki me ima rad, ugodi vsaki moji muhi, me posluša in tolaži, ko to potrebujem, sprejme mojo vzkopljivost, pogoste izpade jeze, nezadovoljstva, nepotrpežljivosti, in sprejme še marsikaj, ne morem zgraditi pristne zveze, če mu ne povem za svoj problem. Kljub temu, da sem mu hotela

foto: Tomaž Levstek





zaupati svojo motnjo hranjenja, mu zelo dolgo (nikoli) nisem mogla izreči stavka: "Imam bulimijo." Mogoče sem preveč načrtovala, kako in kdaj povedati, zato ni bilo "nikoli" primernega trenutka, če pa je že bil, mi je zmanjkalo poguma.

Neke noči, ko sva s fantom odhajala z zabave proti študentskim domovom, pa ... ne vem, kaj me je prijelo. Po letu in pol zvezе sem mu v joku povedala za svojo skrivnost. Brez načrtovanja, prišlo je samo od sebe. Njegov odziv ni bil tak, kot sem ga pričakovala. Ni bilo nepotrebnih vprašanj: »Zakaj to delaš? Kako? Kdaj si začela? Ne verjamem ti ...« Jaz sem se od joka že vsa tresla, on pa me je le objel in močno stisnil. Ves ta čas se je bal, da bom izrekla kaj "hujšega". Ni vedel, da je bila to zame najhujša stvar. Prigovarjal mi je, da se da vse rešit in mi dal občutek, kot da je bulimija nekaj, česar ni vredno obsojati. Vem, da se je zavedal resnosti stvari, ampak me ni hotel obremenjevati še s svojimi trenutno porajajočimi se dvomi in občutji. Glede pristopa, ki ga je imel, sem mu zelo hvaležna, saj sem od takrat na celotno stvar začela gledati bolj optimistično. Brezizhodnost in temačnost, ki sta me obdajali zaradi bulimije, sta poniknili. Prvič v življenju sem začutila, da imam podporo človeka, nekoga, ki mu je mar zame. Vedela sem, da me ima rad z vsemi mojimi napakami, in tudi če bi prišla še kakšna nova pomanjkljivost, bi bil on še vedno ob meni. Zavedla sem se, da so te napake moje in jih lahko imam, da se ne smem zaničevati, ker jih imam, in so v določenih situacijah lahko celo prednost, zato sem lahko ponosna, da jih sploh imam.

Tiste noči se je v meni nekaj premaknilo. Minilo je deset mesecev in od takrat nisem niti enkrat šla v kopalcico z namenom, da hrano izbruham. Kot bi nekdo izklopil stikalo, ki mi je omogočalo to početje. Moja potreba po bruhanju je kar izginila. Po parih dneh sem imela občutek, kot da vsa ta leta sploh nisem imela bulimije, kot bi vso to moro doživljala neka druga oseba in ne jaz. To me je malce begalo. Občutka ponosa in zmagoščavlja, ki sem si ju vedno predstavljal, da sodita zraven, ko nehaš z omenjenim početjem, pa ni bilo od nikoder. Spraševala sem se zakaj, čeprav je bil odgovor logičen. Vsa ta leta sem težila k temu, da problem rešim sama, saj

sem sama zapadla v to. Misnila sem si: »Le če bom problem rešila sama, bom dovolj močna oseba.« Do tiste noči sem vse težave reševala sama. Moj problem je bil, da nisem znala nekoga prositi za pomoč, da mi prisluhne. Ta možnost je vedno sama od sebe odpadla, saj če ni bilo nujno, nisem nikoli izrekla prošnje po pomoči. Očitno brez pomoči ne gre. Zame je bilo odrešilno ravno to, da sem bližnji osebi priznala, kaj se z mano dogaja, in občutila (kar je bolj važno), da me ima ta kljub vsemu rada in me ne obsoja.

Od takrat sem na sebi naredila že marsikaj. Odprla sem se tudi pomoći, ki sem je bila deležna tako od prečudovitih oseb, ki delajo na Muzi, in punc, ki sem jih spoznala na bivalnem seminarju, kot tudi od

svojega fanta. Ponovno se učim prepoznavati svoja čustva, občutke in česa si želim. Cilji postajajo spet jasnejši, povem, kaj me teži in ni me več sram jokati se. Moj pogled na svet je znova jasen, pred seboj vidim čisto, ostro sliko, ni več tiste obupne brezizhodne megle.

Velikokrat se mi utrne misel, da bi mogoče že zdavnaj lahko prenehala s svojim uničujočim ravnanjem, če bi me eden od staršev že kdaj prej našel med mojim početjem. Ne vem, mogoče. Starša še vedno ne vesta, kaj sem preživila v tistem obdobju svojega življenja. Rada bi jima povedala, a na to še nisem pripravljena.

**Mateja**

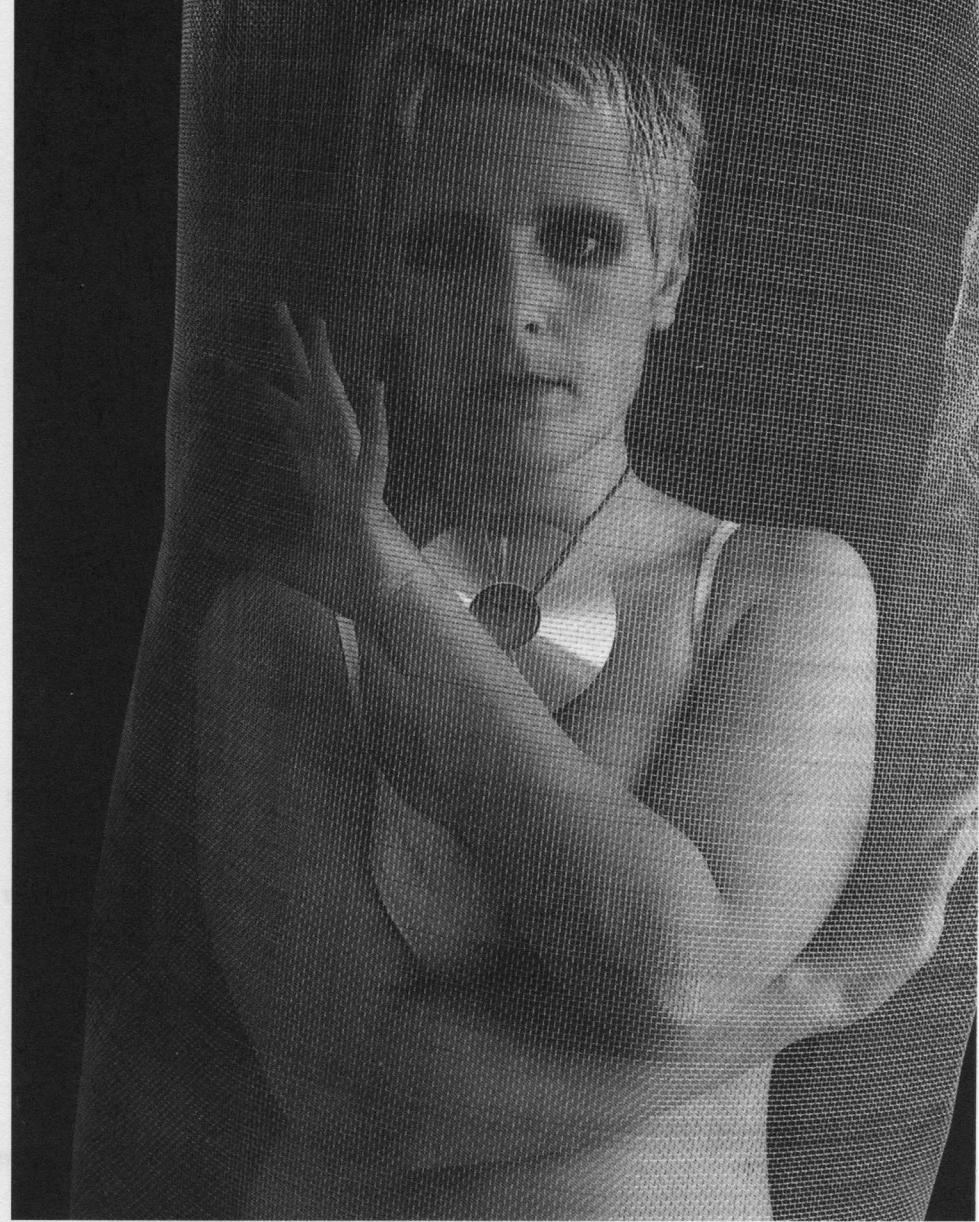


foto: Vesna Šolar



## BULIMIJI V SPOMIN

Bitka se začela je,  
uiti ji več ne gre,  
le »biti« se ne sme.  
Imeti, tema, za vsako ceno hoče me.  
Močna kot pekel je.  
In vendar v daljavi kot medla luč odrešitev  
zabri.  
Je žarek upanja, ki na pot zablod posveti  
mi.  
In že je bliže dan, ko temo zapustila bom  
in strah v njej pustila bom  
ter v tvoj objem skočila bom,  
svetloba moja draga.  
Pozabila te ne bom nikoli,  
o, bolezen moja.  
Mi preveč blizu si bila kot prijateljica -  
tolažnica  
in tudi sovražnica - zahrbtnica, ki kot črn  
oblak zakrila moje sonce si in me pokrila s  
sajami.  
Nikoli več se ti ne dam, se mi preveč mudi  
živeti.

### Anja

Neokrnjena narava  
Sladek lipov čaj  
In tvoje trepetajoče telo  
Pa še ...  
pridih tistega mojega skorajnjega konca  
Spomini sanj  
Podobe  
Kriki  
vseh spontanosti  
Medvedke imam rada  
Ker jih objemam  
Jočem vanje  
Se pogovarjam  
in tolažim ...

Kdo sem še ...  
Kaj ...  
Nočem slišati tebe v svojih mislih, željah  
Videti  
Čutiti  
Sanjati te ...  
a....  
plujem  
vrtim se  
bašem, grizljam, izločam, prebavljam  
zapožnele občutke na tvojo prisotnost,  
ki jo zanikaš celo ti sam

### Maja Koren

## ZAKAJ?

Spustil tiho, mirno se.  
Zapril se. Zakril. Odšel v svet žalosti.  
Glavo položil mirno na tla, umiril se in  
zatisnil oči.  
Zlila se solza nedolžna po njegovem licu,  
potem še  
deset in več.  
Pomislil je o življenju.  
Kaj sploh sta življenje in ljubezen?  
Sem sploh kdaj bil ljubljen?  
Zakaj živim, če mi preostane le še  
brezmadežna smrt?  
Zakaj pogleda mi nihče ne vrača?  
Zakaj čutim, če moja duša izpuhla je?  
Zakaj živim,  
če srce žalostno kriči?  
Zakaj ljubim,  
če nihče mene ne?  
Zakaj sem, če nočem biti?  
Zakaj te ni, če jaz sem?  
Zakaj midva sva v mojih mislih, če zares  
nisva?  
Zakaj? Zakaj?  
Te odgovore veš samo ti - edini, ki te ni in  
te za vedno ne bo!  
Ljubim te v tišini, če je, ali ni!

### Vanja

## VZAMEM TI

Nad zvezdasto nočjo spustim ti svoja čustva  
in vpijem  
twoje srce v svojo pesniško dušo.  
Vzamem ti še najlepšo misel name  
in poletiva, letiva skupaj  
kot prsti pianista ob njegovi najljubši  
pesmi. Skrijem svoje  
solze sreče in tvoj strah oblit s  
sramežljivostjo. Letiva, letiva  
daleč stran, dokler ne prideva tja, v moj  
prečudovit pesniški svet.

### Vanja

## TIŠINA

Tišina - ob dotiku morja in sonca.  
Tišina - ob poljubu dane ljubezni.  
Tišina - ob mrku.  
Tišina - ob mislih nate.  
Tišina - tvoja zame in moja zate.  
Tišina mi samo še ostane, če nimam ničesar,  
ne tebe, ne zvezd in ne življenja sreče.

### Vanja

Prazna ta soba.

Prazna sem jaz.

V meni nemir in tvoje besede.

Je nič in so sanje.

Cvet razpet v ničnost,

stopinje

vtisnjene v nesmisel.

Sanjske podobe. Tvoje podobe.

Vtisnjene vame.

S tvojim dotikom.

### Nika

Najprej je bila hrana podrejena razumu.  
Takrat sem jedla, da sem živila.

Potem pa je nad razumom prevladala  
prefinjena moč hrane.

Preživila sem le, če sem jedla.

Sedaj se bije boj med prevlado razuma in  
močjo hrane.  
Ti boji bolijo.  
Ti boji ne dajo miru, dokler bitka  
ni dobljena, bodisi s prevlado razuma  
bodisi s prevlado hrane.

S prevlado razuma je pridobljen »živ«  
trenutek v mojem življenju.  
S prevlado hrane pa je pridobljen še en  
neizživet trenutek v mojem življenju.

### Darja

Pišem pesmi,  
plešem v vetru,  
rišem, pojem,  
gnetem glino  
in krasim.

Sproščam se in meditiram,  
se sprehajam, kolesarim.  
Vse to počnem sama,  
pa vendar nisem sama.

Še jaz sem tu.

In jaz tudi kuham,  
likam, perem, čistim.

In jaz se še učim,  
berem, se smejam in jočem.

In tudi mirno spim.

In se negujem,  
se objamem in poljubim.

Potolažim se in se nasmehnem.

Vse to počnem čisto sama.

In kljub temu sem zadovoljna.

### Andreja



Zadihajmo življenje.

Naj bo polno nas.

Ne hranimo ga z drobtinicami v temnem kotu.

Vihrajmo z njim skozi čas.

(R. Kerševan)

»Všeč mi je misel, da nam je z rojstvom podarjen ves svet. Nekako nelagodno pa se počutim, ker vem, da le malo ljudi to darilo sploh odpre. Strgajte trakove! Odprite škatlo! Saj v njej ni nič drugega kot ljubezen, čarobnost in življenje in sreča in sanje in bolečina in solze. Vse to so samo sestavine darila, ki je vaša človečnost, ne samo tiste stvari, ki osrečujejo, ne, tudi veliko bolečine in solza je notri. Veliko čarobnosti in sanj, veliko zmede. Življenje je tako. Zakopljite se v svojo škatlo in nikoli se ne boste dolgočasili.

(Buscaglia L. F. (1997). Živimo, ljubimo in se učimo. Ljubljana: Znanka)

### LEKCIJE PORAZA

Poraz ne pomeni, da ste zguba; pomeni, da še niste uspeli. Poraz ne pomeni, da niste ničesar dosegli; pomeni, da ste se naučili nečesa. Poraz ne pomeni, da ste neumni; pomeni, da imate dovolj vere za eksperimentiranje. Poraz ne pomeni, da ste osramočeni; pomeni, da si upate poizkušati. Poraz ne pomeni, da tega nimate; pomeni, da morate nekaj narediti na drugačen način. Poraz ne pomeni, da ste slabši; pomeni, da niste popolni. Poraz ne pomeni, da zapravljate svoje življenje; pomeni, da imate izgovor za nov začetek. Poraz ne pomeni, da morate prenehati; pomeni, da morate poizkusiti močnejše. Poraz ne pomeni, da nikoli ne boste uspeli; pomeni, da potrebujete več vaje.

(<http://mojuspeh.com>)

Dejal je: »Dal vam bom ta bankovec, ampak najprej mi dovolite, da naredim tole.« Potem je zmečkal bankovec in ga ponovno dvignil v zrak. Vprašal je: »Kdo si ga še vedno želi?« Roke so bile še vedno dvignjene.

»Dobro,« je dodal, »kaj pa če naredim tole?«

Bankovec je vrgel na tla in začel po njem stopati in ga pohojati. Potem ga je pobral, zmečkanega in umazanega. »Kdo si ga želi sedaj?« Roke so bile še vedno v zraku.

»Prijatelji moji, danes smo se naučili zelo dragocene lekcije,« je dejal, »ne glede na to, kaj sem napravil z denarjem, še vedno si ga želite, ker bankovec ni izgubil svoje vrednosti. Še vedno je vreden 20 dolarjev.«

V življenju mnogokrat pademo, smo zmečkani, pohabljeni, na tleh in umazaniji, vse to z odločitvami, ki jih sprejemamo, in okoliščinami, ki nam prihajajo na pot. Takrat čutimo, da smo nevredni ljubezni, nevredni topline, nevredni samih sebe. Ampak ne glede na to, kaj se je zgodilo ali kaj se bo zgodilo z vami, nikoli ne boste izgubili svoje resnične vrednosti. Umazani ali čisti, zmečkani ali povsem urejeni, še vedno ste neprecenljivi ... zlasti za tiste ljudi, ki vas imajo radi.

Veličina našega življenja ne prihaja od tega, kar naredimo ali koga poznamo, temveč od tega, KDO SMO MI.

(Katja Dolež. <http://mojuspeh.com>)

### DRAGOCEN SI - NE POZABI TEGA!

Slavni govorec je enega od svojih seminarjev pričel tako, da je v roki držal bankovec za 20 dolarjev. V prostoru, kjer je bilo navzočih 200 poslušalcev, je vprašal: »Kdo želi ta 20 dolarski bankovec?« Roke so začele dvigovati.

*foto: Tomaž Levstek*

### 5 KRATKIH POGLAVIJ O SPREMEMBI

#### 1. poglavje

Hodil sem po ulici in globoka luknja je bila na pločniku. Padel sem vanjo. Trajalo je celo večnost, da sem uspel priti ven. Bila je moja krivda.

#### 2. poglavje

Hodil sem po isti ulici. Zopet sem padel v luknjo. Še vedno je trajalo dolgo, da sem uspel priti iz nje. Ni bila moja krivda.

#### 3. poglavje

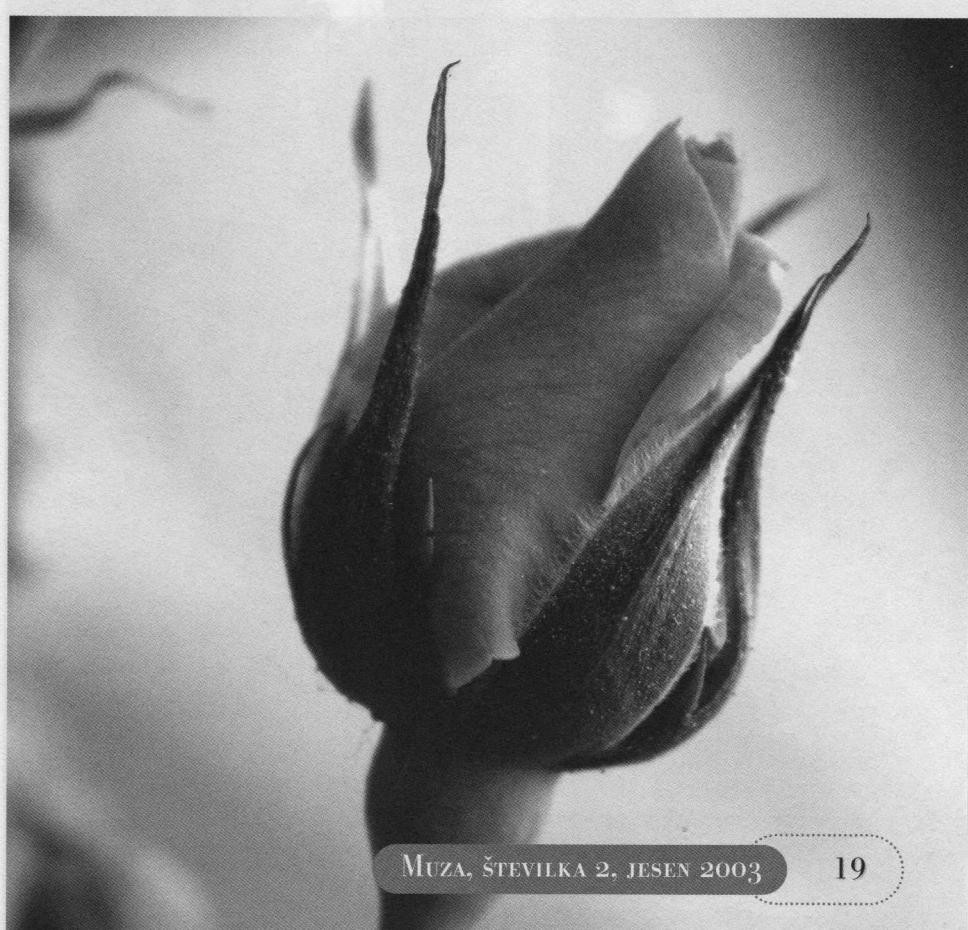
Spet sem hodil po tej ulici in padel v luknjo. Sedaj mi je to postala navada. Bila je moja krivda. Ven sem uspel zlesti nemudoma.

#### 4. poglavje

Hodil sem po isti ulici in zagledal globoko luknjo v pločniku. Šel sem okrog nje.

#### 5. poglavje

Hodil sem po drugi ulici.  
(<http://mojuspeh.com>)



# KLIC ŽIVLJENJA - *pripoved o mojih pogumnih korakih*



»Treba je tvegati. Čudež življenja lahko povsem dojamemo le tedaj, ko pustimo, da se dogodi to, česar ne pričakujemo.«

Si še upamo biti kdaj iskreni s svojimi čustvi in občutki v svetu, ki nam odseva le podobo popolnosti in pehanje za ideali?! Si drznemo izražati svojo jezo in svoje mnenje, ko nas nekdo prizadene? Si odtrgamo košček dragocenega časa in se predamo užitkom, ki nam jih ponuja božanska narava, in tako pomirimo svojo dušo? Smo ponosni nase, ker smo enkratni in neponovljivi?

V zmedji iskanja identitete se tudi meni zastavijo mnoga nerazrešena vprašanja, ki me vedno znova zaposlujejo z razmišljjanji in poglabljjanjem vase.

Zakaj smo ljudje med seboj v tako prikritih in neiskrenih odnosih? V skrbo načrtovanih urnikih in strategijah o prihodnosti stremi vsak le za svojim ciljem, nevede da je že sama pot cilj. Redki posamezniki si upajo tvegati, se predati toku življenja z odprtим srcem in opaziti srečo v nepričakovanih presenečenjih, ki nam jih pošilja vesolje.

Treba je tvegati! Izreči besede, ki jih nosimo v

srcu in zanje ne zberemo poguma. Občutiti srečo, ko osrečimo drugo bitje. Prisluhniti svoju telesu in ga razbremeniti vseh težav in skrbi, ki mu jih nalaga želja po visoko zastavljenih ciljih ...

Vsak nov dan je tvegano pozdraviti z radostjo in srečo; z zavestjo, da le mi sami izbiramo svoje misli, ki nas lahko tudi nehoti vkujejo v železne verige, ki onemogočijo pot našim sončnim mislim in svobodi.

Tveganje je način življenja. Ko se predaš delu, ki te osrečuje, ko z veseljem in notranjim mirom stopaš po poti, četudi ne veš, kam te bo pripeljala.

Največje tveganje je ljubezen. Ta čaravnija, ki je niti z besedami ni mogoče opisati. Nekomu zaupati svoje srce in se mu predati z vsakim koščkom svojega bistva – to je tveganje. Zvrniti ljubezen drugega bitja, ker se v nas samih ni vnela iskra. A svet se vrta zaradi ljubezni ... Tvegano je spoznati nove ljudi, si o njih ustvariti pozitivno sliko, čeprav nas omejujejo strahovi po zavrniltvitvi, po spremembji.

Iz mojega nič kolikokrat nedokončanega razmišljanja o bistvu življenja in zmedenosti sveta, ki me vedno znova prizadene in razočara, me je prešinila misel, ki sem jo

*foto: Vesna Šolar*

izluščila ob branju Paula Coelha: »Treba je tvegati. Čudež življenja lahko povsem dojamemo le tedaj, ko pustimo, da se dogodi to, česar ne pričakujemo.«

Le otroci si drznejo tvegati, ker so tako sproščeni v svojih pustolovščinah, da ne razmišljajo o posledicah. Vsak iziv pozdravijo s solzami ali s smehom navdušenja. A ko ti otroci odrastejo, prehitro pozabijo na svoje bistvo in se prilagodijo družbi.

Nisem hotela razmišljati dalje. Po dolgem opazovanju svoje podobe v zrcalu sem se nasmehnila sama sebi; začutila sem srečo, ker je majhna deklica še vedno v meni in si drzne sprejemati izzive.

A mislim, da so tveganje in z njim vsi strahovi in dvomi, ki se porajajo v nas, vredni truda le, če sledimo svojemu srcu in svojim sanjam. Tako ni razloga, da bi karkoli obžalovali, ampak se zadovoljimo z veseljem ali prebolimo žalost z vedenjem, da smo sledili svojim željam.

**Maja Koren**

## MOJ ODNOS S HRANO

Vse bolj verjamem svojim mislim, ki mi govorijo, da je odnos hrana – človek zelo podoben medčloveškemu odnosu. Veliko skupnih točk imata. Razlika je v tem, da je hrana stvar (s človeškimi lastnostmi), ki mi je včasih nudila več kot človek. Že velikokrat sem v svojih razmišljajih zapisala, da je bila hrana v nekaterih obdobjih mojega življenja edina, ki me je lahko potolažila, ki je bila vedno pripravljena, da mi pomaga. Postavljala sem jo pred vse človeške odnose.

Ne pravim, da odnosa s hrano nisem potrebovala, da se v njem nisem počutila tudi dobro. Zaradi njega sem lahko preživel, čeprav v nekaterih obdobjih zelo pasivno in brezosebno. Iz tega odnosa prihajam veliko bolj zrela, veliko več stvari razumem, življenje dojemam drugače. Objem hrane je bil tisti, ki sem ga potrebovala na svoji življenski poti – potrebovala sem zaščito, varnost, da me je nekdo zavil v vato, ko sem preživila in predelovala občutja v sebi. Hrana mi je puščala svobodo pri sprejemaju lekcij, ki me jih je učilo življenje. Sama sem lahko prilagajala tempo glede na to, kolikšen košček svoje bolečine sem zmogla v danem trenutku predelati. Sama sem se odločala, koliko »čustvenega napora« še zmorem.





Hrana je bila res vedno tu. Nikoli se nisem spraševala, ali me bo sprejela, nikoli nisem niti pomisliла, da obstaja možnost, da me zavrne, ker ji mogoče primanjkuje časa. Čutila sem, da sem vedno zaželena in ljubljena. Čeprav sem veliko pretrpela zaradi nje, čeprav je bil marsikateri moj trenutek v življenju zaradi nje izgubljen, jo sedaj, ko vrednotim najin odnos, imenujem priateljica.

V meni je bilo veliko krame, »podstreže« je bilo že skoraj polno. Takrat sem bila še otrok, ki je ustvarjen za otroško življenje, za doživljanje in reševanje otroških konfliktov, jaz pa sem bila že del sveta odraslih. Nisem bila sposobna sproti pospravljati bremen, jih zlagati v predale, sortirati v omaro, temveč sem jih le zmetala na podstreže, kot to velikokrat storimo s stvarmi, s katerimi ne vemo kam. Želimo le, da je stanovanje pospravljeno, ko pridejo gostje. Vse je bilo razmetano, neurejeno. Ko sem se lotila pospravljanja notranjega prostora, je bilo zame delo pretežko. Nisem ga zmogla, ker še vedno nisem bila odrasla oseba, ki je dorasla svetu odraslih težav. A življenje me je kljub temu sililo, da na podstrehu naredim red, saj je moje življenje zaradi krame izgubljalo otroško veselje, sproščenost in radost. Postajalo je neznošno, hotelo je umreti. Če sem hotela preživeti, če sem hotela prisluhniti še tisti drobni iskrici življenja v sebi, ki je v meni vedno obstajala (na kar sem ponosna), sem morala začeti s pospravljanjem. Bila sem še nedorasla oseba, ki nisem zmogla prelagati težkih škatel, velikih omar, nisem znala ... Toda kljub temu, sem še vedno vztrajala, iskrica življenja je v meni še brlela. Hotela sem živeti! Hotela sem pospravljati, čeprav še nisem zmogla! Tja segajo začetki mojega prijateljevanja s hrano; začelo se je naenkrat, brez spoznavanja. Sprva sem bila nad neznanko presenečena, nisem si je želela, borila sem se z njo, a vseeno je bil najin odnos iz dneva v dan pristnejši, trdnejši, bolj priateljski.

Hrana me ni vprašala, če si jo želim za priateljico, ampak si me je preprosto vzela. Dajala mi je tisto energijo (varnost, zaščito, prijateljstvo, postopnost, oporo, zatočišče), ki jo potrebuje otrok, vržen v svet odraslih stisk.

Hvala ti, hrana, za tvoje prijateljstvo. Ti si »kriva«, da sem lahko preživel. Čutim željo in potrebo po razrahlanju najinega odnosa. Bila si zelo dobra učiteljica, saj sem se s two pomočjo naučila že mnogo lekcij, ki me bodo vodile naprej brez tvojega objema. Vedi, odraščam, postajam odrasla oseba, počasi bom sama kos odraslim problemom. Toda,

hrana, ne zapusti me še, kajti čutim, da še ne bom zmogla čisto sama, da bom še kdaj potrebovala tvoje prijateljstvo in toplino.

Rada bi izrekla dobrodošlico življenju, ga sprejela v svoj vsakdan ter z njim sklenila prijateljski odnos, za katerega vem, da bo drugačen od najinega, hrana. Vem, težko bo, toda želim si ga in po njem čutim potrebo, ker se zavedam, da je to to, čemur lahko rečem Življenje. Zmogla bom, saj sem zdaj že mnogo močnejša in v sebi čutim več varnosti!

## Darja M. Korevec

Kaj ni že samo po sebi čudovito, da smem in zmorem dihati zrak. Vonjave poletja. Pa čeprav le skozi odprto okno moje sobe. V tem trenutku. Okušam sveže sadje. Prisluškujem zvokom narave in ljudi. In glasba me pomirja. Čarobna mešanica glasov bučanja valov in harmonično usklajenega orkestra. Vesela sem, da sem. Občutim nepopisno srečo.

In prigovarjanje ni več potrebno. Tukaj in sedaj vem in čutim, da je vse tako, kot je prav. Kot mora biti. Vesolje že ve ... in jaz sem otrok vesolja! Božji otrok. Kot vsak od nas. In moje telo in moj um sta čudovita ...

Bolezen, bolečine, tesnoba, trpljenje in valovi brezupa; vse ima svoj smisel ... spremembe, vedno znova. Potrebujem jih. Mozaik svojega duševnega doma sestavljam in razstavljam. Težim k popolnosti sprejemanja - same sebe in s tem posledično drugih ... ker moje notranje bivanje je edino, kar me trajno osrečuje. Moj notranji prostor. Energije, ki se pretakajo skozme in se povezujejo s drugimi. Z naravo, s soljudmi. Vse je povezano. Tudi jaz ... deklica, ki se v svoji sobici velikokrat počuti osamljeno, neljubljeno in izgubljeno ...

Prebiranje duhovne literature in velikih pisateljev in skromnih pesnikov. Pisanje. Zapisovanje svojih občutkov, izmišljenih zgodb. Sprehod skozi naravo. Osvojitev vrhov. Moja slast ... moja izpolnitve časa. In globoko v sebi čutim, da edinstvena in samo moja izbira. Več kot telo sem. Več kot le telo! Veliko več. Zagotovo ... Moje telo odraža moje notranje misli, duševno počutje. Moje misli odražajo moje besede, ravnana, počutje, navade in značaj! Preprosto dejstvo. Zakonitost življenja. A včasih se mi zdi tako nepravično, neizvedljivo, namenjeno drugim in ne meni, ki sem enkrat stepna volkulja, drugič nezemeljska boginja ali ranjena

zapuščena deklica, spet v nekem drugem trenutku močna ženska, ki ima svojo vizijo; v moji domišljiji ... v mojih mislih, ki spremeno gradijo zgodbe, spletajo dramska dela, namenjena vlogam, ki jih igram v realnosti ... Moj čudoviti um! Vse naredi za preživetje. Za obstoj. Vesolje je neizmerno dobrodušno in odpustljivo. In hvaležna sem, da sem del njega. Da mu pripadam ... ker ima tudi moj obstoj nekje korenine, jedro, smisel, napajališče in nalogu ... zagotovo ...

Tako mlada, pa ... leta ne štejejo! Primerjanje je ena izmed najbolj površinskih in tipično živalskih navad tekmovalnosti. Vsak zase je unikat. Vsaka celica je za odtenek drugačna. Vsako bitje je z neštetimi detajli samo sebi edinstveno. Kaj pa družba? Kaj pa sistemi in okvirji? Standardi. In povprečja. Zlata sredina, ki si jo je zarilal človek??!! Kako to, da sem tako uporniško trmasta, da moram in hočem iti svojo pot. Da je ta edino prava, zame možna in meni dosegljiva. Da poti, ki bi bile vsaj podobne potem mojih vrstnikov, ne zmorem in nočem prehoditi. Se zavedam, da sama nosim posledice ... da sem sama odgovorna za občutja prikrajšanosti, osamljenosti in nerazumljenosti!... Tolikokrat me prizadene teženje za podobnostjo idealom, ki v realnem svetu ne obstajajo ...

Spet se v mojih prsih nabira kepa tesnobe ... kako naj zaupam vase? Kako naj vem? Je tisti glasek v meni res moj? Tisti čudoviti izvir idej, želja, hrepnenj, vrelec moči in rešitev, ki je vedno pripravljen, ko si nečesa resnično želim ...

Ljubezni je za vse dovolj! Ne razumem povsem preprostega stavka ... želim ljubiti ... težko sprejemem, da sem ljubljena ... nek privzgojen odpor v meni. Zakoreninjena prepričanja, da nisem dovolj dobra, vredna ljubezni ... in svež veter novih ideologij, da želim sama s sabo imeti iskren odnos, da želim ozdraviti obolelo telo, ranjeno dušo, odpraviti obrambne mehanizme in odsloviti odvisnosti; biti sam svoj "starš" in zadovoljna sama s sabo. Ni to težnja k popolnosti!? Vem, da ni, ampak je izliv, ki mi daje moči, ko se razum zaplete v nesmisle, ko zaide na uhojene poti, vodeč le do prepadow. Želim preizkusiti svoje meje in se izpopolniti, se ljubiti ... imeti samo sebe, svoje telo, svoje sanje, trenutke, želje, smisel ... osmišljeno bivanje in odprta vrata srca ... in potem jih bom s pogumom odprla še bitju, ki bo moje zrcalo in jaz njegovo. V brezpogojni ljubezni, ne pa v odvisniško posesivnem odnosu.

Sanje neme deklice?! Ne, moja pot! Moji še nerazjasnjeni cilji. Moja duhovna pot ... ker vse



ima svoj smisel. In vsak trenutek je le trenutek. Pa četudi še kdaj izberem »glavoboljenje«. Se predam strahu. Pustim nočnim moram, da me potolčojo. Uživam v prenajedanju in okušanju omotičnosti od stradanja omamlijenega telesa in uma ... Vem, da vse to počnem v omamnem begu pred seboj in svojim dojemanjem realnosti. Stare vzorce izberem, ko sem prenasičena z realnostjo, ko je bolečina v meni prevelika ... a vse bolj poredko!!!

In hkrati se zavedam vse prehajene poti, vseh že podprtih notranjih zidov. In dosežkov fizičnega telesa; užitkov doživljanja in občutenja lastnega telesa med gibanjem, vrhuncev in moči uma ... ko se v meditaciji zmore zbrati v skupek harmoničnih valov in služiti meni sami in ne zlim demonom, ki že zdavnaj niso več del moje sedanosti.

Tukaj in sedaj, v tem prelepem poletnem popoldnevu, ko sem prehlajena in fizično utrujena, legam v posteljo. Z dobro knjigo Hesseja v rokah ... z ugasnjениm telefonom. Na stehaj odprtим oknom. In z notranjo močjo, da sprejemam in oddajam ljubezen, da se hipi negativizma prevrnejo v smiseln pozitivizem ... osmišljeno bivanje – lučka v temi. Hvala, da sem. Oče in mati, ki vaju trenutno zavračam in obožujem, ker prebolejam rane, ki sta mi jih

nehote prizadejala s svojo nemočjo. Vsaj upam, da nehote?, ker ne razumem namernega hudo-delstva. Vsi smo vendar otroci sonca in lune in širnega sveta. Otroci matere zemlje; ranljivi, čuteči, razumski ... Vsi smo eno ... ljubezen nas je ustvarila, nas povezuje in ločuje ... strah je le njeno nasprotje.

Vsek ravna najbolje kot zmore v sedanjem trenutku! To je zakonitost vseh ... velja zame, zate, zanj ... in ko mi srce začne stiskati nepojasnjena bolečina iz preteklosti, si to misel nenehno ponavljam – da, tudi zame sme sijati sonce!!

In nisem nenormalna, bolna. Preživelam zlorabe. Okrevala od motenj hranjenja. Prebolela številne depresije. In zato nisem slab Človek! To so bile moje izbire, da sem preživelam. To je bila moja lekcija življenja, ki mi je toliko dala. In mi še. In usmerila me je na pot, za katero čutim, da je prava ... po nej stopam in sem srečna. Jaz in gore, neokrnjena narava ... jaz in stena; moji dolgi prsti oprijemajo skale, iščejo oprimke ... jaz in dobra knjiga, pogovor s prijateljem, smeh ... takrat ni prostora za žalost, bolečino, takrat sem jaz jaz, srečna, da čutim. Srečna, da sem odkrila toliko moči v sebi. Da sem se upala zaupati toku življenja in se odločila za življenje. Hvala ti, moj najdražji prijatelj. Hvala vam dekle-

ta v skupinah. In hvala neznancu, ki mi je podaril nasmeh. In mucku, ki je zapredel, ko sem ga pobožala. In hvala naravi, da jo smem občudovati in črpati njene nepopisne lepote ...

To poletje je bilo moje. Občutila sem preporod v sebi. Dostikrat sem se počutila povsem golo, brez mask popolnosti, laži, strahov ... a bila sem jaz! In sedaj na papir zlivam ostanke svoje preteklosti. Tako se čistim. Tako smiseln zaključujem obdobje v svojem življenju in stopam novim doživetjem naproti.

Neobremenjena, svobodna in željna sonca v svojih in tvojih očeh, željna pomagati, dajati in sprejemati.

Moja zavest je prebijena. Čutim, da moj duh žari. Ko se smejem, ko tečem, ko opazujem otroško igro, sprehod zaljubljencev, sem del tega sveta. Tudi meni se smejo dogajati lepe stvari. In odločitev je samo moja! Želim si živeti ... iz preživete tragike črpam moči ... oziroma imam drugačen pogled na dogodke, ki sem jih prestala. Močna sem. Presegam omejitve, ki so mi jih z mojim dovoljenjem postavili drugi, čeprav tega morda niso hoteli. Vsak le zase ve, kaj potrebuje ...

**Maja Koren**

**Tjaša, "Jaz – kakšna sem in kakšna bi želeta biti", KOMZ, Enota za zdravljenje motenj hranjenja, Ljubljana**





**(Iz knjige De Board R. (1999). SVETOVANJE ZA ŽABC. Radovljica: POP, Regionalni izobraževalni center)**

Krtu je šinilo v glavo, da Žabčev neurejen videz predstavlja resno notranjo spremembo.

Glej, Žabec, tako ne gre več naprej. Vsi ti poskušamo pomagati, kaže pa, da ti nočeš (ali ne moreš, si je razumevajoče mislil Krt) pomagati sam sebi.

Nobena žival ni dobro vedela, kaj pomeni svetovanje, vedele pa so, da je to nekaj skrivnostnega; običejno ga ljudje, ki so doživelji kaj krutega ali pretresljivega.

Žabec je prišel v Čapljin dom, kjer je bila svetovalnica. Usedla sta se eden nasproti drugemu. Čaplja ga je le gledala. Končno Žabec ni več vzdržal njenega pogleda in je rekel: "Mi ne boste povedali, kaj naj naredim?"

"Glede česa?" je vprašala Čaplja.

"No, da mi poveste, kaj naj naredim, da se bom počutil bolje."

"Se ne počutite dobro?"

"Seveda ne. A vam niso povedali vsega o meni?"

"Kdo pa?" je vprašala Čaplja.

"Saj veste. Jazbec in Podgana in vsi tisti." In po teh besedah je Žabec začel jokati, sprostile so se solze nesreče, ki jih je nevede zadrževal toliko časa. Čaplja je ostala tiho, samo škatlo s papirnatimi robčki mu je potisnila bliže. Žabec se je pomiril. Čaplja mu je rekla: "Bi mi hoteli povedati, zakaj ste tu?"

"Tu sem, ker so me v to prisili. Rekli so, da potrebujem svetovanje, vaš naslov pa so našli v časopisu. Jaz pa sem pripravljen, da vas poslušam in naredim tisto, kar mislite, da je najbolje. Vem, da mi iz srca želijo samo dobro."

Svetovalka se je presedala: "Kdo je torej moja stranka, vi ali oni?"

Žabec ni dobro razumel.

"Glejte," je rekla svetovalka, "vaši prijatelji želijo, naj vam svetujem, da bi se rešili skrbi, ki jih imajo zaradi vas. Kaže, da si vi želite pomoč, da bi jim ustregli. In zato mislim, da so moja stranka pravzaprav vaši prijatelji." Žabec je bil zmeden in je to tudi jasno pokazal.

"Morda lahko razjasniva ta položaj," je rekla svetovalka. "Kdo bo plačeval ta srečanja?"

Lahko bi si mislil, je prešinilo Žabca. Taka je kot vsi drugi, skrbi jo le, kako bo dobila denar.

"Za to vam ni potrebno skrbeti," je rekel Žabec in se za hip počutil tako kot v starih časih.

"Jazbec je rekel, da bo poskrbel za denarno plat zadeve. Dobili boste plačilo, brez skrbi."

"Hvala," je rekla svetovalka, "vendar se bojim, da to ne bo dovolj. Predlagam, da končava sesatanek in vzameva to kot izkušnjo."

Prvič po mnogih dneh je Žabec v sebi začutil jezo. "Glejte," je rekel s krepkejšim glasom, "tako pa ne gre. Pravite, da ste svetovalka in jaz sem prišel na svetovanje. Tu sem čakal, da mi poveste kaj o tem, zdaj pa je vse, kar lahko rečete, to, da moj denar ni dovolj dober. Kaj moram še narediti, da bi spravil stvari v tek?" "To je zelo dobro vprašanje, zato bom odgovorila," je odvrnila Čaplja. "Svetovanje je vedno prostovoljno, tako za svetovalca kot za stranko. To pomeni, da lahko delava skupaj le, če si to želite zaradi sebe, in ne zato, da bi ustregli prijateljem. Če se dogovoriva, da bova delala skupaj, morava sestaviti pogodbo in potem, ko skleneva najino delo, vam bom poslala račun. Vidite, ne gre za denar. Toda za to lahko odgovarjate le vi in nihče drug."

Žabčeve misli so divjale. Ne da bi razumel celotni pomen besed, se je zavedel, da zahteva, naj sprejme odgovornost za lastno svetovanje. Saj vendar ni on svetovalec!

Obenem pa je svetovalka uporabila besedo "delo", in to je pomenilo Žabčovo aktivno vpletostenost v vse, kar bi se zgodilo. Žabec pa je čakal, da mu nekdo pove, kaj naj naredi. Te misli so ga begale in vznemirjale obenem. Čez nekaj časa je Žabec spregovoril.

"Kaže, da sem se izkazal za osla. Toda zdi se mi, da začenjam razumeti, kam merite, zato bi prav rad delal z vami. Lahko začneva znova?" "Mislim, da sva začela," je odgovorila svetovalka.

Dogovorila sta se za enotedenska srečanja po eno uro. "Ob zadnjem srečanju bova pregledal, kaj sva naredila in kaj ste se naučili." "Mislite, da obstaja upanje za mojo ozdravitev?"

Čaplja se je ustavila in mu pogledala naravnost v oči. "Žabec, če ne bi bila prepričana, da smo se vsi sposobni spremeniti, se ne bi ukvarjala s tem delom. Ni nujno, da se stvari izboljšajo, lahko pa vam obljubim, da boste deležni moje popolne pozornosti. Enako zavzetost pa bom pričakovala tudi od vas. Če bova skupaj delala tako, lahko pričakujeva ugoden izid. Kljub temu pa je konec koncov vse odvisno od vas."

(Pripravila: Darja M. Korevec)

**Louise Hay: Življenje je twoje (Ljubljana: ISKANJA, 1994)**

*V neskončnosti življenja, kjer bivam, je vse popolno in dovršeno.*

*Živim v harmoniji in ravnovesju z vsemi, ki jih poznam.*

*Globoko v središču mojega bitja izvira brezmejen vrelec ljubezni.*

*Zdaj tej ljubezni dovolim, da prikipi na površje. Napolnjuje mi srce, um, zavest in moje celotno bitje. Iz mene izžareva na vse strani in se pomnožena vrača k meni.*

*Več ljubezni uporabljam in dajem, več je imam in še več je lahko dam.*

*Zaloga je neskončna.*

*Ko ljubim se počutim dobro, napolnjuje me radost.*

*Rada se imam, zato ljubeče skrbim za svoje telo. Ljubeče ga hranim s kreplino hrano, ljubeče ga napajam z dobro pijačo.*

*Negujem ga in z ljubezni oblačim, telo pa se mi ljubeče odziva s čvrstim zdravjem in vitalnostjo.*

*Rada se imam, zato skrbim, da živim v udobnem domu, ki izpoljuje vse moje potrebe in v katerem se dobro počutim.*

*Sobe napolnjujem z vibracijo ljubezni, tako da vsak, ki vstopi, tudi jaz, začuti to ljubezen in ga ljubezen napoji.*

*Rada se imam, zato se ukvarjam z delom, ki ga z užitkom opravljam in pri katerem koristno uporabljam svoje talente in sposobnosti. Delam z ljudmi in za ljudi, ki jih imam rada in ki ljubijo mene. Dobro zaslужim.*

*Rada se imam, zato se do vseh vedem ljubeče in imam vse rada, saj vem, da se mi to, kar dajem, pomnoženo vrača.*

*V svoj svet privabljam le ljubeče ljudi, kajti oni so ogledalo mene same.*

*Rada se imam, zato si odpuščam. Preteklost in vse pretekle dogodek puščam za sabo. Svobodna sem.*

*Rada se imam, zato živim povsem v sedanjosti. Vsak trenutek, ki ga doživim, je dober.*

*Vem, da je moja prihodnost svetla, radošna in varna, kajti jaz sem ljubljeni otrok vesolja in vesolje zdaj in za vekomaj ljubeče skrbi zame. V mojem svetu je vse dobro.*

**(Povzeto po knjigi Louise Hay (1994).**

**MOČ JE V TEBI. Ljubljana: REA.)**

Otroci razvijejo prepričanje, da bi jih starši in drugi ljudje ljubili in jih ne bi ponizevali ali kaznavali, če bi jim uspelo ravnati »prav«.

Mislijo, da je nekaj narobe z njimi, če je »bilo kaj narobe«. Tako se nekje pri petem letu starosti izklopimo in odvrnemo od sebe. Ko odrastemo, se večina med nami ne zmeni za otroka v sebi ali pa ga kritiziramo na enak način, kot so kritizirali nas. Kar naprej ponavljamo vzorce.

(Pripravila: Maja Koren)



## ZGODBA MAME

Na vašo prošnjo, da napišem svoje izkušnje za objavo, sem se z veseljem odzvala. Zdelen se mi je, da tega, kar bi bilo koristno še za druge starše, sploh ni težko povedati. Vendar sem se znašla v zagati, kako to prenesti na papir, da bo vse strnjeno na eno tipkano stran in predvsem, da ne bom dolgovezila z nebitvenim.

Ena od mojih prvih nalog je bila, da se navadim biti pravočasno tiho, da ne delim nasvetov, da ne »nakladam« in ne trpim zaradi stvari, ki jih počnejo drugi. **Zbrala sem pogum, da spremem svoj način razmišljanja.** In prav to je bila tudi prva stopnička pri zdravljenju naše bolezni: bulimije, anoreksije in kompluzivnega prejedanja. Pravim, naše bolezni. Saj smo bili v tem začaranem krogu poleg bolnice vsi v družini, oče, sestra in jaz, do tistega dne, ko sem si priznala, da sem nemočna pred zasvojenostjo s hranom.

Na spodbudo prijateljice, ki že več let hodi na srečanja skupine Al-Anon, sem šla na srečanje AA in Al-Anon. Po pričevanjih zasvojenih z alkoholom in njihovih svojcev ali partnerjev sem

dojela, da bom hčerki najbolj pomagala, če bom **spremenila svoj odnos do hrane** in svoje obnašanje do njene bolezni. Zavedla sem se, kako sva s svojimi čustvi in dejanji manipulirali druga z drugo.

Zame je bila resnično prava odrešitev, ko sem spoznala, kako sem s svojim nenehnim nadziranjem, pretirano pomočjo (individualno zdravljenje pri psihiatrinji, v Centru za mentalno zdravljenje, pri bioenergetiku, na internem oddelku v bolnišnici) in vtikanjem v hčerkino življenje le poglabljala njeno stisko, njen način upiranja in trganja naveze mati – hči. Naučila sem se prepričati. Pustila sem ji, da je doseglj »dno.«

Najtežje mi je bilo spremeniti svojo skrb zanjo. Prepustiti ji vso odgovornost za njena dejanja v šoli, pri športu, v trgovini pri nakupih, za njeno zdravje, bolečino, za njeno trmo. To ni več moja bolečina, moje trpljenje. Veliko mi je pomagal tudi prijatelj, ki ima izkušnje pri delu z ljudmi: »Stol, ki ga hčeri drži, da ne pade, in ji pol riti visi dol, moraš spodmaknit, da bo padla in se udarila ona. Njo bo bolelo in ne tebe.« Res je bilo to zame najtrše učenje in še vedno traja:

prepričam njej in drugi hčerki, da imata vsaka svojo izkušnjo (prva se je odselila v svoje stanovanje v kraju, kjer živimo, druga študira v Ljubljani). Nič več se ne trudim, da bi jima prihranila težave. Pustim, da me prideta vprašat za pomoč ali nasvet. Uspeva mi, da poslušam o dogodkih, lepih in težkih, in ne komentiram. Nič več nisem vsevedna in popolna mama. Znam dobrohotno prepričati, da se dogodki odvijajo brez mojega človeškega (materinskega) posredovanja. To je zame sredstvo, s katerim se odpocijem od negativnih posledic, ki jih imam zaradi motenj hranjenja v družini.

S tem, ko skrbim zase, so tudi drugi člani svobodni pri svojih odločitvah in dejanjih. Priznam, še me zanese, da bi delila nasvete ali kaj uredila namesto obeh hčera, ampak vedno redkeje. Zavedam se, da sem delala v dobrni veri, da delam prav. Tako so me naučili moji starši, pa šola in knjige ... V nobeni šoli me niso naučili biti mama. To sem morala »študirati« sama 22 let, oziroma zelo intenzivno zadnjih 10 let, odkar se je motnja hranjenja pojavila v naši družini. Dobesedno hvaležna sem za to, da sem morala skozi vse svoje in hčerine težave, kajti brez njih ne bi bila prisiljena spremeniti svojega načina življenja in razmišljanja. Pogosteje uporabljam besede pohvale in spodbude zase in za druge.

Pri sebi sem dosegla, da se znam umiriti. Načinov je neskončno veliko in izbrala sem sebi primerenega. Veliko mi pomeni tudi to, da se lahko enkrat na teden srečam z ljudmi, ki imajo večletne izkušnje z zasvojenostjo. Naučila sem se poslušati in izbrati iz povedanega lekcija zase. Tudi pogovarjam se lahko le z ljudmi, ki so prehodili težko pot osamosvajanja in odgovornosti do samih sebe. Le z njimi sem lahko sproščena in jih razumem. Prav tako kot se jaz počutim razumljena, sprejeta z vsemi dobrimi in slabimi lastnostmi, znam sprejemati družačnost »otroka« v mojem življenju in ne več moje hčere. In enako velja za »moža v mojem življenju« in ne več mojega moža. Uspelo mi je odpustiti sami sebi za vse, kar sem nevede naredila in se pogosto obtoževala. Vesela sem, da smo vsi v družini na poti osvobajanja, oproščanja, sproščanja vezi.

Moje izkušnje so moja šola za življenje z bolezni. Rada jih bom podelila staršem, ki imajo podobne težave.

**Zarja**

(moj naslov je v uredništvu glasila MUZA)

IZBEREM NEKTAR LJUBEZNI  
IN HRANIM SVOJE BITJE



## IZLET NA GOLOVEC (april 2002)

Dopoldne smo se zbrali pred stavbo na Kongresnem trgu. Pot smo nadaljevali mimo hiš ob Ljubljanci in kar naenkrat, še prej smo prečkali cesto, smo se obrnili na desno in pot nadaljevali navzgor. Sploh nisem vedela, da obstaja tudi nekaj takega. V sebi sem nosila nek strah, strah pred neznanim. Pred čim? Ljudje, okolje, pot ...? Pot se mi je zdela prekrasna. Z leve in desne zelena drevesa. Zelena barva pomirja, in počasi je ta mir prehajal tudi vame. Všeč mi je bila igrica LJUBEZNI, ki smo jo odigrali na vrhu. Igrica ŽIVLJENJA, življenja, ki prebiva v nas. Vsak je poiskal svoje drevo. Na otip, z zaprtimi očmi, je bilo moje drevo debelo in hrapavo. Nekaj, kar me lahko zaščiti ... Objela sem ga, objela skupek energije, energije, ki jo potrebujem za svoj obstoj. Zaživila sem. Nekaj ... daje mi moč.

Sem bitje narave. Ni mi žal, da sem šla. Vsak trenutek v življenju mi lahko podari nekaj lepega.

Vzemi si čas ...

Si si vzel danes trenutek zase?

Ivi

## BIVALNI SEMINAR NA VRŠIČU

Tudi letos smo se »Muzovci« prvi teden v juliju odpravili na bivalni seminar na Vršič. V naravo smo odšli, da vsak pri sebi zaključi obdobje dela na sebi, bodisi skupinskega bodisi individualnega, in da pozdravimo poletje. Med našim skupnim druženjem je odmevalo vodilo *Moje telo - moje svetišče*, za katero smo se odločili, ker je poletje čas in prostor, ko ima telo posebno mesto v pestrosti doživljanja poletnih radosti – naše notranje bistvo se preko telesa izraža v stvarnost in tudi okolica se preko telesa dotika našega notranjega bistva. Temo smo v bivanje vpletli v oblikah meditacije, iger, pohoda na Slemen, zlivanja z naravo, večerne umiritve ob svečah in rožah, ko smo tudi napisali zahvalo svoemu telesu, ter zaključili z risanjem na majice.

Pripravili smo nekaj utrinkov in zahval teleusu udeležencev bivalnega seminarja, da bi

tudi vi lahko okusili del našega doživljanja.

Sprva sem dejstvo, da grem na bivalni seminar, sprejela z občutkom odpora in odvečnosti. Kaj bom z njim? Kaj mi bo doprinesel k mojemu boljšemu počutju in pogledu na svet? Povabila sem še prijateljico Tejo in tako v svojem kot njenem imenu lahko rečem VSE oz. NAJBOLJŠE. Prijetno druženje, spoznavanje novih ljudi, sklepanje prijateljstev, čudovita okolica, iskreni in odkriti pogovori (brez dlake na jeziku) ter krasno vodenje (naši animatorji). Dva dneva sta prehitro minila in zopet sem se vrnila v hrupno Ljubljano. A spremiljal me je čudovit občutek iz preteklih dni, svež gorski zrak, smeh in prijazne besede. To je Vršič. Nekaj, kar je težko opisati z besedami, nekaj tako čudovitega, nekaj, kar moraš doživeti.

## Petra

Prvič v življenju sem si dopustila pokazati, kako ranljiva sem, a so me dekleta razumela in tolažila. Začuda sem si dovolila biti slabe volje, saj nikoli nočem s prvim vtimom pokazati neznancem, da sem zamoren človek. Bog ve, kaj si sedaj mislijo o meni, a ni me strah, ker vem, da me razumejo ... Skratka: bodi to, kar si in kaži to, kar čutiš.

## Vanja

### ZAHVALA MOJEMU TELESU

Hvala, ker danes nisi zadržalo mojih kristalnih solza, saj so mi dale več, kot sem mislila; prijatelje nove, občutek varnosti ter srečo ob spoznanju, da sem lahko to, kar sem, pred čistimi neznanci. Sedaj mi niso več neznani, so tisti, s katerimi delim zgodbo o ljubezni, katere čas še ni nastopil. In hvala, ker si mi pustilo iti za trenutek nekam stran – v tisto MENE, ki sem bila nekoč. Obljubim, da vrnem se tja sigurno nazaj, ker to sem jaz: tista prava, srečna, vesela, zgovorna, zaljubljena, pozitivna VANJA! In hvala ti za tiste trenutke, ko sva bila sama na poti navzdol s Slemenom, hvala, ker si vzdržalo. Nisem si mislila, da lahko hodim sama. In hvala, ker mi pustiš, da ga še vedno ljubim.

## Tvoja Vanja

Hvala za možnost svobodnega gibanja, da lahko pridem celo v »deželo škratov«, če hočem.

Hvala ti, da si ZDRAVO!

Zahvaljujem se za svoj VID, čeprav ni popoln (očala), da lahko vidim – gledam – zrem v LEPOTE NARAVE in OČI ČLOVEKA. Hvala Ti, moje telo, da si moj priatelj. Hvala za tvojo potrežljivost, ko še ne najdem prave poti do tebe.

Moje telo, hvala, da »prenašaš« vsa moja čustva in misli in se ne uprehaš ...

Hvala pa predvsem za vse tvoje ODZIVE in LJUBEZNIVOST do mene.

## Andreja

Hvala ti, ker te imam. Ker mi daješ na razpolago možnost, da vidim stvari, o katerih nekateri lahko samo sanjajo. Da slišim ptičje petje, šum slapa, resk kamenja, po katerem hodim. Da mi daješ možnost, da hodim in pridem na mesta in skrivne kotičke, za katere drugi ne vedo. Da mi daješ možnost za opravljanje raznih del, ki me veselijo, in ob njih občutke, prebujanje čustev. Hvala ti, ker si takšno, kot si, da obstajaš in s svojim obstojem tudi včasih spreminjaš stvari že zato, ker si to ti.

NE POZABI, TO KAR SI IN SAMO TO JE TO. TO KAR NISI, PREPUSTI DRUGIM.

## Mojca

### DELAVNICA NA OŠ BRATOV LETONJA

7. april – svetovni dan zdravja. OŠ, ki se nahaja v Šmartnem ob Paki, je letos namenila ta dan naravoslovemu dnevnu na temo hrana. K sodelovanju je povabila naše društvo, da z dvema enournima delavnica ma popestrimo njihov program za 7. in 8. razred. Na povabilo smo se z veseljem odzvali.

Medtem ko sva s prostovoljko Klavdijo prestopili šolski prag, so si sedmo- in osmošolci še ogledovali gledališko predstavo o zdravi prehrani. Nato se je skupina razdelila na polovici. Izmenično sta si



ogledali filma o anoreksiji in bulimiji ter se udeležili delavnice.

Najin moto, katerega pomen in »energijo« sva že leli osvetliti v življenu mladostnikov, se je glasil: PRISLUHNI SEBI in BODI TO, KAR SI, SAJ DRUGIH JE ŽE TAKO PREVEČ. Delavnici sta bili preventivni, kar pomeni, da sva v pogovor bolj malo vpletali teorijo o oblikah motenj hrانjenja: anoreksiji, bulimijski, komplizivnem prenajedanju. Pri izvedbi tovrstnih delavnic je potrebna precejšnja previdnost, v nasprotnem primeru lahko te delujejo kot reklama oz. informacija za dejanje zlorabe omamljajoče substance. Nekatere osebe povedo, da so za bruhanje izvedele iz prebiranja resničnih zgodb ali

gleданja filmov. Z vprašanjem sva pogovor usmerjali na njihovo vrednotenje in negovanje telesa ter na pestrost načinov, ki se jih poslužujejo pri soočanju s stresom, ki ga porajajo konfliktne situacije. Zastavljali sva vprašanja kot: »Kako doživljaš svoje telo?« »Kako doživljaš posamezne dele svojega telesa?« »Kako odreagiraš, če te kdo zmerja na račun tvojih telesnih družačnosti?« »Misliš, da je samozavest posameznika povezana z odzivom na tak opazko?« »Kako se soočiš z deli telesa, ki jih ne sprejemaš najbolje?« »Kaj storiš, ko ti je hudo?« »Kaj storiš, ko se s prijateljem sporečeta?« Izvedli smo tudi vajo, ki je zahtevala pozornost in osredotočenje nase.

Vsek je po skupnem premisleku, katera fizična in osebnostna lastnost mu je pri sebi všeč, nadaljeval stavek: »Pri sebi cenim ...« Proti koncu diskusije pa sva vpletli tudi najni zgodbi, ki ju je napisalo pero motenj hrانjenja, katerima so učenci prisluhnili z napetimi ušesi in se na njiju v zaključni fazi delavnice največ obračali z vprašanji.

Najine besede v pozdrav so bile: »Vsakdo izmed vas je nekaj posebnega in dragocenega, zavedajte se tegaj!« Šolo sva zauščali s prijetnim občutkom. Pred najinim odhodom smo s šolsko svetovalno delavko na hitro preleteli učenčeve evaluacije delavnice, ki so sporočale, da je bilo srečanje za mladostnike prijetno in koristno.

Izlet na Slemen; Vesna, Andreja in Darja (zgoraj)



Na omenjeni šoli skozi šolsko leto poteka krožek pod vodstvom šolske svetovalne delavke, kjer se skupaj z učenci predmetne stopnje pogovarjajo o aktualnih temah odrasčajočih. V šolstvu poleg učenja o »stvarstvu« in naravnih zakonih pogrešam učenje o zakonih, ki jih postavlja življenje. Bo človek s svojo maksimalno razvito intelektualno inteligenco maksimalno učinkovit, če ima pomanjkljivo razvito čustveno inteligenco? Najbolje delujeta vzajemno.

**Darja M. Korevec**

## DELAVNICE ORIENTALSKEGA PLESA

Majhna skupina. Sproščeno, zabavno, vzdušje, intimno, varno. Niko, ki vodi ta ples, je s svojo energijo neposrednosti in slobode v svojem telesu pravi balzam za dušo. Naučila sem se premikati nekatere dele telesa, ki jih še nikoli v življenu nisem občutila, kaj šele da bi jih znala usklajeno premikati pri plesu – samo zgornji del trebuha, spodnji del trebuha, ne vem koliko vrst osmic, kroženje, da te boljšo boki, premikanje rok, prsi, ramen ... premikanje vsakega od teh delov telesa posebej, potem sočasno. Mojemu telesu je ta ples všeč. Kot da so deli telesa, ki so bili prej varni, pozabljeni v temi, prišli na dan, zaživeli in zavpili: Jaz sem tukaj, na soncu. Posledica tega plesa je tudi ta, da sem se začela doživljati veliko bolj ženstveno (in to kljub temu, da imam deset kilogramov preveč) ... vauuu, tega si pa res nisem predstavljala.

**Ela**





**V DRUŠTVU ZA USTVARjanje IN KVALITETO ŽIVLJENJA MUZA SO SE V ZADNJIH DVEH LETIH POLEG PROJEKTA SVETOVALNICA ZA MOTNJE HRANjenja MUZA začele razvijati še druge dejavnosti, s katerimi želimo spodbujati ustvarjalen in kakovosten odnos do življenja. Nekatere izmed njih vam z veseljem podrobnejše predstavljamo.**

- **ustvarjanje izdelkov iz lesa:** Borut Kapus
- **delavnice socialno – kulturnega dela:** Mojca Šolar in Mateja Rozman, obe dipl. soc. del.
- **gestalt terapevtsko svetovanje** za osebe obeh spolov različnih starosti, ki doživljajo razne življenske stiske (težave v partnerskih in drugih odnosih, osamljenost, neizražanje sebe, težave s postavljanjem meja, bivanjska praznina, problemi v odnosu do avtoritet, težave pri izražanju čustev, strahovi, fobije ali karkoli drugega). Terapevtska svetovanja izvajajo študentje gestalt terapije, ki poteka v okviru društva SLOGES. Obrnete se lahko na: Vesno Šolar, dipl. soc. del. (041 207 706) ali Andrejo Modrin Švab, univ. dipl. psih. (041 545 597).
- **astrološko svetovanje, bioenergijsko zdravljenje ter izdelava zdravilnih krem in globul:** Stane Modrin (041 88 77 33)
- **delavnice orientalskega plesa:** Niko Kozjak, absolventka psihologije
- **poezija:** Andreja Modrin Švab

## LES IN OGENJ

**INTERVJU Z BORUTOM KAPUSOM,  
USTVARJALCEM STOLOV**

**Pripravila: Mojca Šolar – Mojla, članica društva**

Nekega lepega jesenskega dne se je Borutu Kapusu porodila ideja o ustanovitvi Društva MUZA. V naši pisani druščini smo bili takoj za. Ustanovili smo društvo in zaživelo je. Sedaj boste nekaj več izvedeli o človeku, ki ni dobil samo te brillantne ideje, pač pa v življenju počne še vrsto drugih zanimivih stvari. Tokrat sva se pogovarjala o njegovem

ustvarjanju izdelkov iz lesa – o stolih, ki so vse prej kot običajni stoli. Kot ponavadi sva se dobila v slaščičarni v Radovljici. Borut je prišel ves skuštran, v svojih legendarnih coklah, katerih ne bi nikoli zamenjal za udobnejšo obutev. »To je luksuz,« kot ima navado reči. Oba se sprašujeva, kako narediti tale intervju, pa sem se spomnila prvega vprašanja.

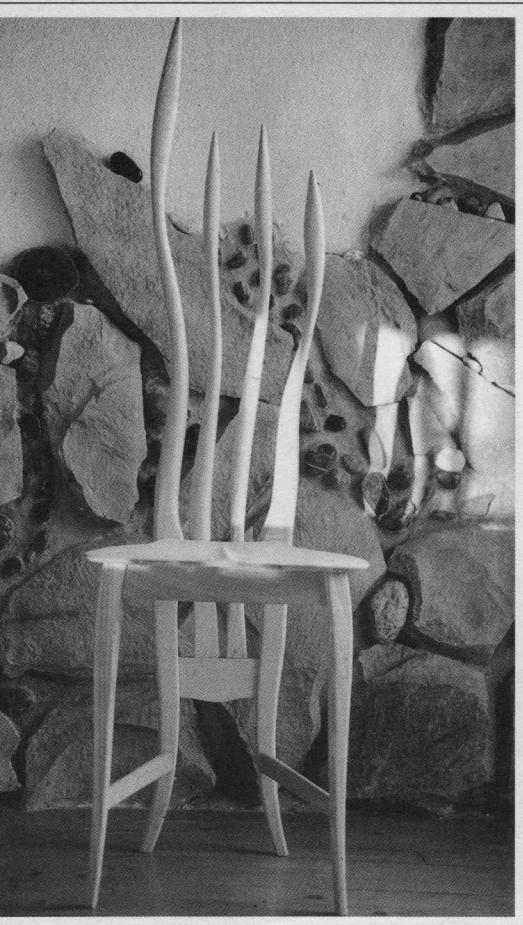
**Mojla: Se še spominjaš, kdaj si naredil prvi stol?**

**Borut: Ma ne, a s takim klišejskim**



vprašanjem bova začela. No, ja. Prvi stol sem naredil pri triindvajsetih letih. Zgodilo se je čisto nepričakovano. Navdihnil me je ogenj v mojem gašperčku, ki me že leta greje in je z vso močjo eksplodiral. Naredil sem stol v obliki ognja, brez načrta, brez vizije. Bil je čisti odraz mene. Še danes mislim, da je to moje najboljše delo. Takrat se je v meni prebudil ustvarjalni duh, ki je še danes moja gonilna sila.

**Mojla: Kakšen pa je občutek ob tem, ko vidiš, da**



**lahko ustvariš nekaj tako lepega, popolnega?**

**Borut:** Dober, celo najboljši občutek. Vsi ostali minejo, orgazem pozabiš, tistega občutka pa nikoli. Težko opišem, to je treba doživeti. Se je pa pojavil tudi strah, da ne bom mogel ustvariti nič boljšega. Vedno, ko končam stvaritev, pride praznina, kriza, ki pa vedno mine. Vedno lahko ustvariš še boljše, drugačne stvari. Idej mi nikoli ne zmanjka.

**Mojla:** Ko sva že pri idejah, kako jih dobiš? Se ti pojavijo najprej v glavi in jih potem zbezaš na plan, ali obratno, te inspirira zunanjji svet?

**Borut:** Idejo ujamem zunaj, v trenutnih vtisih, največ v naravi. Kaj pa vem, navduši me lahko senca snega, oblika veje, kos naplavljenega lesa, šum vode, sij nad Triglavom, pa na ogenj ne smem pozabiti.

**Mojla:** Ko imaš enkrat idejo, kako se lotiš ustvarjanja?

**Borut:** Vedno naredim načrt, detajle pa delam sproti. Zelo pomembno je, da imam vizijo, katero moram upoštevati in ji slediti. Pa, saj je treba imeti za vse stvari, ki jih želimo v življenju doseči, vizijo. Drugače ne moremo nič ustvariti.

**Mojla:** Ja, to je res, ampak problem je, če ne veš, kaj želiš.

**Borut:** Če ne veš, kaj želiš, potem mislim, da je že dovolj, če veš, da hočeš nekaj drugačga. Ni dobro, da samo pasivno čakaš.

**Mojla:** Tvoji stoli niso samo očem v užitek, ampak bi jih lahko človek božal v nedogled, saj so kot svila.

**Borut:** Vse mora biti kot svila, kot mehka koža. Da roka po lesu zdrsi kot po ženski.

**Mojla:** Torej te navdihujojo tudi ženske, ima kateri od stolov tudi svojo zgodbo?

**Borut:** Ne, nimajo zgodb, me pa žensko telo zelo navdihuje, saj ima nešteto oblik, ki jih lahko izklešem v stol.

**Mojla:** Kako bi pa sebe naredil kot stol?

**Borut:** Moj prvi stol, to sem jaz, kot ogenj.

**Mojla:** Ogenj, ki peče?

**Borut:** Ja, ob ognju se lahko greješ, lahko pa se tudi opečeš.

**Mojla:** Ker te že zelo dolgo poznam, lahko mirno rečem, da nisi preveč pekoč, pač pa prav prijazen, topel in nagajiv ogenj, ki pa se včasih

preveč trudi, da bi izgledal bolj pekoč in nevaren, kot je v resnici — pa ti ne uspeva preveč dobro.

**No, no greva k bolj resnim stvarem, zakaj pa si izbral ravno les?**

**Borut:** Saj delam tudi iz drugih materialov, iz kamna in železa. Je pa res, da imam najraje les. Je najbolj živ in topel. Ko se ga dotaknem, z njim navežem prijateljski odnos. Les se mi prepusti, jaz pa se priлагodim njemu, ga upoštevam. Tako tudi njegove grče zasiijo v lepoti. Tu gre za sodelovanje. V zadnjem času se trudim v svoje stvaritve vtkat tudi zdravilne sile, seveda po svojih močeh. Pri tem mi pomaga moja mentorica mama Ivanka, ki se z zdraviteljstvom ukvarja že dalj časa.

**Mojla:** A zato so tvoji stoli in druge stvaritve nekaj tako posebnega, saj vzbujajo čisto posebne občutke, ki jih je z besedami zelo težko opisati. Kot si rekel prej, to moraš doživeti.

**Borut:** Nekateri res ostanejo brez besed od samega navdušenja, drugim pa niti najmanj niso všeč. Ravno zadnjič je imel en možakar zelo dober komentar. Z obžalovanjem je rekel: »A ni škoda dile za tak stol, jest bi jo raje za šolnjo ponucal.« Zakaj pa ne.

**Mojla:** Imel si že tudi nekaj razstav? Boš naredil še kakšen stol?

**Borut:** Ja, imel sem dve razstavi. Eno v Radovljici, drugo pa v Štanjelskem gradu. Ves čas imam hudo pomanjkanje časa, ampak prepričan sem, da bom v naslednjih letih in desetletjih realiziral še mnogo idej, ki se mi ves čas pletejo po glavi. Želim si, da bi nekoč imel prodajni atelje v Benetkah.

**Mojla:** Zakaj pa ne, ljudje bi bili navdušeni. Zdaj pa morava zgodbo o stolih končati. Lahko bi začela z novo, tisto o pridelavi deviškega vina v Metliki pri Toniju in Jožici, o kateri celo Aleksander Mežek prepeva v svoji pesmi Kaplja sreče. Ampak, ta podvig lahko pustiva za naslednjic.

Stole si lahko žal ogledate le na fotografijah, ki so slaba kopija resničnosti. To je potrebno doživeti, videti in otipati. Pa kljub temu, obilo užitkov ob gledanju.



# Novosti:

## ENERGIJSKA ZDRAVILNA MAZILA

Stane Modrin

**V DRUŠTVU MUZA SEM NA NJIHOVO POVABILO IZVEDEL ASTROLOŠKO DELAVNICO NA TEMO SONCE-LUNA (ARHETIŠKI PODobi, KAKOR SE ODRAŽATA V ŽIVLJENJU POSAMEZNIKA) ZA OSEBE, KI SO VKLJUČENE V SKUPINE ZA MOTNJE HRANJENJA. PRIPRAVIL SEM TUDI NEKAJ ASTROLOŠKIH OSEBNOSTNIH PROFILOV. ASTROLOGIJA JE PODROČJE MOJEGA ZANIMAJA ŽE VEČ KOT 15 LET, V ZADNJIH LETIH PA SE SOČASNO VEDNO BOLJ POSVEČAM ZDRAVITELJSTVU. ZA ČASOPIS MUZA PREDSTAVLJAM SVOJ NAJNOVEJŠI RAZVOJNI PROJEKT, KI GA JE TOK ŽIVLJENJA PRINESEL NA MOJO ZDRAVITELJSKO POT. TO JE PROJEKT ENERGIJSKIH ZDRAVILNIH MAZIL.**

Nastanek teh mazil je bil naključen. Zaradi različnih obveznosti nisem imel časa za bioterapije. K meni namreč prihajajo ljudje z različnimi zdravstvenimi težavami, katerih vzrokov na zdravniški način ne morejo odpraviti. Taka situacija pripelje nekatere ljudi do tega, da poskusijo z različnimi načini zdravljenja, v katere se sicer ne bi podajali. Da bi jim olajšal težave, sem namagnetiziral nekaj krem, ki sem jih dal v uporabo ljudem z različnimi zdravstvenimi težavami. Po približno enem mesecu sem izvedel, da so se zdravstvene težave nekaterih ljudi toliko zmanjšale, da so se odločili samo za tovrstno terapijo, čeprav so imeli težave z pljuči, srcem, revmo, bolečinami v križu ali hrbenicu, alergijske rdečine, težave z ženskimi organi, notranjimi organi, želodcem ... Zato sem začel ta mazila izpopolnjevati in v ta namen uporabil znanja, ki sem jih nabiral več kot desetletje, ker me je zdravilstvo od nekdaj zelo pritegalo. Že kot otrok sem skoraj vsako prosto popoldne preživel na odpadu kliničnega centra v Zalogu pri Ljubljani in nabiral zdravila, predvsem ampule in injekcije, in doma mešal "odrešilne" kombinacije,

ki bi jih za preizkus vbrizgal v ujeto miš. Pa se to ni nikoli zgodilo, ker sem imel in imam živali rad, tako hudo bolne pa tudi nisem ujel, da bi na tej preizkusil svoj "zvarek". Toliko o meni.

Sama mazila (kreme) so po sestavi različna in služijo zgolj kot nosilec za informacije oz. vibracije, na katere se odzivajo celice. V celicah je najvažnejša ionizacija, zaradi katere so elektroliti bioško aktivni. Ioni so v organizmu resnični tvorci celic in tkiv. Bioelektrični pojavi kontrolirajo vse življenske pojave in procese v telesu in so prisotni v vseh ognah in tekočinah. Po teoriji dr. Krausa, ki je raziskoval električne pojave v telesu in celicah, lahko rečemo, da celice vodijo "električni procesi". Naše telo je torej iz neštetih notranjih površin z različnimi energetskimi potenciali. Mirni tokovi, ki nastanejo pri presnovi, izvirajo iz reakcij v celicah. Dejavne tokove, ki se pojavijo pri delovanju, predvsem pri delovanju mišic, živcev, žlez, povrhnjice, pojasnimo z odnosom, ki združujejo električne in mehanske pojave.

Pri zdravih ljudeh električni nabolj doseže povprečno 8 mikroamperov, pri utrujenih 1 do 2 mikroampera, pri zelo razburjenih pa se dvigne do 15 mikroamperov. Razne nevroze in drugi duševni problemi potem takem niso samo posledica nerešenih duševnih konfliktov ali infantilnih fiksacij, ampak ta stanja lahko povzročajo napake pri gospodarjenju z bioelektriko, ki se izrazijo tudi v obliki telesnih motenj. Iz tega izhaja, da so duševni in telesni procesi tesno povezani.

Ta opis nudi le osnovno predstavo o "vibracijski medicini". V tem okviru delujejo tudi mazila, ki so polnjena z energijo kot podpora za samozdravljenje organizma. Sama naj sicer ne bi služila kot kakršnaki zamenjava za klinično ali farmakološko zdravljenje, vendar se z njihovo uporabo čas regeneracije oziroma zdravljenja skrajša, v nekaterih primerih pa se z njimi zdravijo telesne motnje, za katere po meni znanih podatkih medicina še ni iznašla ustreznega zdravila, ker so somatizacije bolezni na biokemični ravni, vzroki pa na bioenergijski ravni.

V prihodnosti bodo strokovnjaki znali približno presoditi, katere zdravstvene težave se da ozdravljati na bioenergijski način (teh je najbrž glede na moč in nemoč današnje uradne medicine kar nekaj), katere somatizacije pa klinično ob pomoči bioenergije, ki bi prispevala k hitrejšemu okrevanju oziroma regeneraciji. Takšen način zdravljenja je nujen, če upoštevamo stališče, da je človek več kot samo fiziološko-kemično bitje. Najočitnejša razlika med pristopoma je, da klinična medicina zdravi somatizacije

(posledice energijskih neravnovesij, zaradi katerih nastanejo mnoga vnetja, nenadzorovana rast celic ali prihaja do neusklenjenega delovanja organa z notranjim izločanjem).

Ker pa vzroki motenj pogosto niso kemični (izjemni, kot so npr. zastrupitve ...), se s farmacevtskimi sredstvi v teh primerih blažijo le posledice, ne pa sočasno tudi vzroki simptomov, ki so pogosto na bioenergijski ravni (in seveda še na drugih ravneh, o čemer tokrat ne bom podrobnejše pisal).

Naj povzamem bistveno! Za vsako telesno motnjo je glavni vzrok energijsko neravnovesje. Z dovanjanjem energije pa se motnja v pretoku skozi celično membrano ali organ spet uravnava v stanje skladnejšega delovanja.

Samo mazilo kot akumulator energije dovaja na prizadeto območje telesa energijo, ki jo le-to potrebuje oziroma za to poskrbi telo samo. Ker je delovanje energije večplastno, nakopičeno energijo tudi sprošča.

Tako pomanjkanje kot tudi zastoj energije povzroča motnje v fizičnem in tudi "psihičnem telesu" človeka oziroma živega bitja. Usluganje pretoka energije v prizadetem območju je možno zato, ker je napetost mazila cca 8 mikroamperov in stimulira oz fokusira energijski sistem kot pomoč, da na tem delu sam vzpostavlja koherentno stanje, ki ga prej zaradi kakršnihkoli vzrokov ni mogel (več).

Sama mazila so po posebnem postopku programirana za posamezno motnjo v organizmu in zato imajo poleg splošnega tudi specifično delovanje na posamezen organ ali bolezenski simptom. Mazilo postopoma odpravlja energijski vzrok somatizirane motnje v obliki tvorbe, nenadzorovanega delovanja organa, poškodbe, bolečine ...

Mazila v kombinaciji s programiranimi glukoznimi globulami so se v praksi izkazala za zelo učinkovita pri vnetju dlesni, kjer je bil učinek takojšen. Samo delovanje na kronično vnetje je v fazi spremnjenja, prav tako pri glavkomu, krvnem tlaku, sladkorni bolezni, sklepni revmi, osteoporosi in še pri nekaterih težavah, na katere farmacevtska sredstva vplivajo le z lajšanjem simptoma motnje.

Ker so ta mazila zaenkrat na "preizkušnji" samo pri ljudeh s konkretnimi zdravstvenimi težavami, in ima opisano delovanje še dosti "strokovnih" nejasnosti, so bolj zanimivi učinki delovanja v praktični uporabi po načelu "ni pomembno, kako deluje, pomembno je, da pomaga osebam v stiski". Zato bom navedel nekaj primerov:

1. Pri ljudeh z oslabelo srčno mišico je bil učinek mazila takojšen. Ker je po mojem mnenju prišlo do spremembe na mišici, so osebe začutile



stiskanje v predelu srca. Izkazalo se je, da se mišica dokaj hitro odzove na tovrstno energijo in je pri postopnem doziranju na površino prsnega koša prišlo do boljšega kondicijskega počutja uporabnika mazila. Nekomu se je neenakomerno bitje srca ustalilo, nekateri pa tudi prenehajo mazati prizadeti predel, ker je reakcija takšna, da povzroča negotovost (kar je sicer dokaj običajen pojav v procesu tovrstnega zdravljenja).

2. Inkontinenca se je pri starejši osebi iz nenazorovanega uhajanja vode zmanjšala le na nekaj kapljic. Če bi se takšen rezultat ponovil še pri drugih, bi to zelo olajšalo življenje ljudi s temi težavami, posebej starejših.

Pri štiriletinem otroku, ki je samo ponoči močil posteljo, pa je bilo mazilo premočno, saj je imel probleme z odvajanjem urina čez dan (ni mogel odvajati), tako da smo tovrstno terapijo opustili. Ta primer je zanimiv tudi z drugega vidika. Če izhajamo iz predpostavke, da je močenje postelje pri otroku psihosomatskega izvora (v zvezi z njim zdravstveno niso odkrili nobene organske motnje), primer potrjuje teoretično tezo o delovanju teh mazil, saj se je pri uporabi mazila na področju mehurja odzval center v somatskem predelu možganov, ki zaznava in uravnava delovanje izločil.

3. Fant s preveč prosojno steno ledvic, ki je »povzročala«, da je ob fizičnih naporih kri prodrala urološki sistem, po tednu dni, kljub močni fizični dejavnosti, ni imel več teh nevšečnosti.

4. Pri težavah z dihanjem, kašljanjem, izločkom iz

pljuč, so bile izboljšave takojšnje ali pa je do njih prišlo v nekaj dneh, razen v primerih, ko so bile težave že dolgotrajne in je minilo premalo časa za dejansko potrditev stanja.

5. Ženska je imela 8 let težave s cca 7 dni trajajočim pomenstrualnim izcedkom, s terapijo pa se je stanje po enem mesecu izboljšalo za polovico. 6. Mazila in globule učinkovito lajšajo bolezenske znake in okvare v križu, kolku, revmo, želodčne težave, prebavo, kar povedo ljudje posredno, ker marsikdo vzame za drugega, ali neposredno. 7. Pri endometriozni in policističnih jajčnikih razen reakcij v obliku glavobola in občasne oslabelosti, ki sta, upajmo, pot do zdravja, še nismo zabeležili drugih rezultatov, ker je potreben daljši čas opazovanja ali spremeljanja učinkov mazila.

Zanimivo, če ne celo koristno bi bilo opraviti preizkuse na tkivih, glicicah, bakterijah (dokazano je, da vino obsevano nekaj minut z energijo z dlani spremeni kislost in okus – postane bolj voden).

Ženska s kroničnim vnetjem dlesni je pri mazanju od zunaj in uporabi globul doživelha enako izboljšanje, kot ga je pri uporabi antibiotikov, vendar upam, da bo čas prinesel popolnoma sanirano stanje v njenih ustih.

Prepričan sem, da bo v prihodnosti takšen način zdravljenja sprejet in bo postal komplementaren pristop v splošni zdravstveni rabi. Tako zdravils-

tvo kot zdravstvo skupaj lahko komplementarno prispevata vsako s svojim načinom k boljšim rezultatom, kot jih ima vsak pristop sam zase. Oba sta namreč v "službi" človeka.

In nenazadnje bodo stroški zdravljenja na tak način veliko manjši. Veliko ljudi je odpravilo svoje težave ali pa jih lajša izven kliničnega zdravljenja, za kar niso zavarovalno kriti. Več ko bo takšnih primerov, bolj se bo prebujala zavest uporabnikov zdravstvenih storitev, da za zdravstvene težave, za katere klinična medicina še ni iznašla zdravil in se uspešnejše zdravijo z drugimi metodami, zahtevajo, da se del njihovih finančnih sredstev za klasične zdravstvene storitve nakaže za način zdravljenja, ki jim koristi. Rezultate alternativnih pristopov zdravljenja bi seveda morali preverjati oz. potrjevati z zdravstvenimi izvidi.

Uspešna zdravstvena reforma, v katero mnogi strokovnjaki dvomijo, ni v razporejanju sredstev znotraj zdravstva, ampak v uvajanju drugih učinkovitih metod zdravljenja, katerih učinke sicer poznamo, saj so se uveljavile v sosednjih državah. Tam namreč poznajo moje kliničnega zdravljenja in svetujejo pacientom, naj si poiščejo drug način zdravljenja.

Naj za konec povzamem pripoved neke moje znanke iz Vrbe v Avstriji, kjer se država vede bolj gospodarno. Če njihov zdravnik, po številnih preiskavah ugotovi, da je bolnik na dobrì poti k »večnim preiskavam«, kakor se dogaja pri nas v primeru, da ne ugotovijo vzroka bolezni, svetuje pacientu naj gre v župnišče, kjer stanuje gospa, ki ima svoj pristop in z rokami in svojimi pripravki ozdravi ali lajša bolezenske tegobe, ki jih medicina ne more. In le malo je tistih, ki potrebujejo nadaljnja pota.

Težko rečemo, da je bog le v cerkvi, znanje le v šolah in zdravje le v zdravstvu. Vedno več prispevkov k ozdravljenju je danes tudi v zdravstvu, vendar bi bilo te učinke treba začeti spremeljati s pomočjo zdravniških izvidov (za kar pa bo v prihodnosti potrebno privoljenje in sodelovanje današnje uradne medicine). Takih primerov je dandanes že precej: dokazani so tudi z zdravniškimi izvidi, ker pa niso v sklopu zdravstva (zdravljenje ni potekalo na regularen način), so s strani uradne medicine zanemarjeni. Kdo ima od tega korist? Pacienti, bolniki zagotovo ne, in lahko se le vprašamo, kaj bi na vse to porekel Hipokrat.

#### VIR:

- Van Lysebeth A. (1979). **PRANAJAMA**. Ljubljana: Mladinska knjiga.





# POEZIJA

Andreja Modrin Švab

foto: Vesna Šolar



## večno utripanje

...se razliva čez mojo Pot.  
Strmim - nemo kot otrok.  
Čakam v tišini.  
Ničesar ni - le večno utripanje,  
ki vstopa v moje srce, v moje telo.  
Strmim in le Sem.  
Zaustavljeni v času in prostoru.

## lepotा

...se razliva čez mojo Pot.  
Prežema stezice,  
ki jih rojeva vsak nov dan.  
Srce in glava plešeta skupen ples.  
Harmonija naznanja Prisotnost.  
Narava odpira vrata v novo jutro,  
ki v sebi nosi lepoto Novega življenja.

## angel

... se razliva čez mojo Pot.  
Tke se vanjo skoraj neslišno  
in z blagimi gibi.  
Prihaja kot dobro znani  
Sopotnik iz večnosti.  
Naznanja Novo luč,  
ki edina lahko preobrazi meglo,  
staro stoletja,  
ki še prekriva mojo sedanjo pot.



# Svetovalnica za motnje hranjenja

## MUZA



### **SVETOVALNICA ZA MOTNJE HRANJENJA**

**MUZA JE INOVATIVNI PROJEKT ZA PROBLEMATIKO MOTENJ HRANJENJA V OKVIRU SOCIALNEGA VARSTVA.**

**SVETOVALNICA DELUJE V OKVIRU DRUŠTVA ZA USTVARJANJE IN KVALITETO ŽIVLJENJA MUZA.**

#### **Poslanstvo Svetovalnice za motnje hranjenja**

**MUZA** (katere začetki segajo v leto 1995) je predvsem: *nudjenje pomoči osebam obenj spolov pri celostnem urejanju motenj hranjenja/prehranjevanja*. Glavne dejavnosti za uporabnike so skupine in individuala terapevtska svetovanja z elementi gestalt terapije, skupine za samopomoč, različne ustvarjalne delavnice (likovne, orientalski ples ...), izleti v naravo, pomoč v krizi (osebno, pisno, telefonsko) in osebno spremljanje posameznika.

Svetovalnica MUZA uresničuje svoje poslanstvo tudi z *organiziranjem dejavnosti za bližnje osebe* (izkustveno-informativni seminarji ter informativni pogovori in svetovanja) ter izvajanjem preventivne dejavnosti (časopis MUZA, knjiga Ko hrana ni več 'hrana', predstavitev za širšo javnost, sodelovanje v medijih, raziskovalno delo, tematske preventivne delavnice v osnovnih in srednjih šolah ...). Svetovalnica je namenjena osebam obenj spolov od 15. leta starosti naprej.

**Vrednote, ki jih poudarjam so:** celostno razumevanje človeka, postopnost, ravnovesje, ustvarjalnost, zavedanje, kvaliteta življenja, različnost vsakega posameznika/ce.

**Naši cilji:** da oseba z motnjo hranjenja na poti okrevanja od le-te odkriva svoje potenciale,

potrebe in hrepenenja; se uči sprejemati *odgovornost za izbire*, ki jih sprejema v svojem življenju; *se zaveda sebe in okolja; osmisli svojo življenjsko zgodbo in pridobi moč*, da se postavi za svoje pravice in postane to, kar v resnici je. Posledično in sočasno s tem preobraža odnos do hranjenja in lastnega telesa, ki postaja vse bolj prežet z nežnostjo. Pri našem pristopu se osredotočamo na to, kaj oseba doživlja v sedanjem trenutku (tukaj, sedaj), saj je to močno orodje, ki pomaga k zavedanju, tako sebe kot okolja – šele ko se oseba polno zaveda, pridobi potrebno moč in podporo (v sebi in s strani okolja), da izbira, ali želi z nečim nadaljevati ali ne. S pomočjo radovednosti in vznemirjenosti ob stiku z novim postopoma ustvarja nov odnos do »Zgodbe lastnega življenja« in se preneha truditi, da bi bila nekdo drug, ampak pogumno stopi na pot odkrivanja sebe. Ta pot pa je včasih strma in težka, drugič lahka in lepa – mar ni takšno življenje nasploh?

**V svetovalnici smo vam na voljo:** navdiha polni prostovoljci (Darja, Matjaž, Klavdija, Nika, Nataša ...), zunanjí sodelavci in Andreja Modrin Švab, univ. dipl. psih. ter Vesna Šolar, dipl. soc. del.

### **MUZA**

*Kako ljubeča in mila  
se v prsih mi prebujaš,  
kjer v tihoti domuješ,  
tvoj čudovito sladki dih,  
ustvarjalnosti, lepote poln,  
ljubezen nežno v meni navdihuje.*

**Opomba:** MUZA, ki je ime našega društva in projekta Svetovalnica za motnje hranjenja, je simbol za tisto, kar se skriva v naših srcih in predstavlja kvalitete, kot so ljubezen, navdih, ustvarjalnost, lepota, harmonija, zdravje, vizija ... Le-te so (lahko zgolj kot potencial, lahko pa so izražene) v vsakem izmed nas.

### **NA KRATKO O MOTNJAH HRANJENJA:**

Motnje hranjenja so klasificirane kot duševne motnje. Osnovne tri oblike motenj hranjenja so:

- **anoreksija nervosa** – pretirano odrekanje in zavračanje hrane (pogosto v kombinaciji s prekomerno telovadbo), kar ima za posledico izjemno veliko izgubo telesne teže. Oseba moteno zaznava svoje telo in jo je izredno strah, da se bo zredila, če bi začela več jesti. Pri ženskah pride do izgube menstruacije. Anoreksija nervosa je pretežno boleznska motnja prehoda iz otroštva v adolescenco (starostna meja: 14 let). Podtipa: restriktivni in purgativni tip.

- **bulimija nervosa** – prenajedanje (večinoma z večjimi količinami hrane), kateremu sledi očiščenje hrane iz telesa s pomočjo samoizzvanega bruhanja, uporabe odvajal ali pretirane telesne aktivnosti. Oseba doživlja močan strah, da bi se zredila, če bi prenehala z rituali 'očiščenja' hrane iz telesa. Ima občutek izgube nadzora nad hranjenjem med epizodo prenajedanja. Samovrednotenje je močno pogojeno s telesno težo in obliko telesa. Bulimija nervosa je bolezen prehoda iz adolescence v zgodnjø odraslo dobo. Podtipa: purgativni in nepurgativni tip.

- **kompulzivno prenajedanje** – prenajedanje v obliki bolj ali manj pogostih ritualov hranjenja. Za to obliko niso značilna kontinuirana vedenja za nadzor telesne teže (kot pri bulimiji). Oseba ima občutek izgube kontrole nad hranjenjem med epizodo prenajedanja. Pogosta posledica je prekomerna telesna teža ali debelost.



Mercator

## Zdravo življenje na Mercatorjevih policah

V Mercatorju vemo, da je zdravje ena od najpomembnejših vrednot našega kupca. Zdrava prehrana pa je najpomembnejši dejavnik, ki varuje, ohranja in krepi zdravje vseh starostnih skupin. Z linijo izdelkov Zdravo življenje kupcem nudimo izdelke, ki jim omogočajo in olajšajo skrb za lastno zdravje.

Vsi izdelki znamke Zdravo življenje ustrezajo vsaj enemu od kriterijev za varovalno prehrano, saj imajo:

- nizko vsebnost maščob, zlasti nasičenih maščobnih kislin in holesterola,
- nizko vsebnost sladkorja ali soli,
- veliko prehranskih vlaknin,
- znižano energetsko vrednost.

Kriteriji so izdelani na osnovi znanstvenih spoznanj in strokovnih priporočil za zdravo prehrano. Upoštevajo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije, Ministrstva za zdravje RS, določila veljavne zakonodaje, priporočila CINDI Slovenija in Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Za izbor in preverjanje kakovosti izdelkov znamke Zdravo življenje skrbi Zavod za zdravstveno varstvo Kranj.

Prisluhnite telesu.



# INFO - kam se lahko obrnete po pomoč pri motnjah hranja



## DRUŠTVO ZA USTVARJANJE IN KVALITETO ŽIVLJENJA MUZA

Svetovalnica za motnje hranja MUZA  
Kongresni trg 1 (pritličje, soba 10 in 11)  
1000 Ljubljana  
**Tel.: 01 425 03 38**  
**Faks: 01 426 22 71**  
E-pošta: [svetovalnica.muza@volja.net](mailto:svetovalnica.muza@volja.net)  
Spletna stran: [users.volja.net/muza1](http://users.volja.net/muza1)

## ZAVOD ZA PSIHOSOCIALNO POMOČ Z UMETNOSTJO PU

Ul. Stare pravde 2  
1000 Ljubljana  
**Tel./Faks: 01 282 10 87**  
**Gsm: 031 378 082**  
E-pošta: [zavodPU@email.si](mailto:zavodPU@email.si)  
Spletna stran:  
<http://users.volja.net/zavodpu66/>

## ŽENSKA SVETOVALNICA

Miklošičeva 14  
1000 Ljubljana  
**Tel./Faks: 01 434 72 61**  
E-pošta: [zenska.svetovalnica@guest.arnes.si](mailto:zenska.svetovalnica@guest.arnes.si)  
Spletna stran:  
[www.geocities.com/zenskasvetovalnica](http://www.geocities.com/zenskasvetovalnica)

## KLINIČNI ODDELEK ZA MENTALNO ZDRAVJE

Enota za zdravljenje motenj hranja  
Zaloška 29  
1000 Ljubljana  
**Tel.: 01 587 49 00**  
**Faks: 01 540 21 58**

## PEDIATRIČNA KLINIKA

Služba za otroško psihiatrijo  
Vrazov trg 1  
1000 Ljubljana  
**Tel.: 01 522 90 90**

## OVEREATERS ANONYMOUS

OA Slovenska skupnost  
p.p. 4244  
1001 Ljubljana  
E-pošta: [oa\\_ss@slo.net](mailto:oa_ss@slo.net)

## SVETOVALNI CENTER ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE

Gotska 18  
1000 Ljubljana  
**Tel.: 01 583 75 00**  
**Faks: 01 519 11 20**

## CENTER ZA ZDRAVLJENJE BOLEZNI OTROK

Šentvid pri Stični 44  
1296 Šentvid pri Stični  
**Tel.: 01 788 74 50**  
**Faks: 01 434 72 61**

## CENTER ZA IZVENBOLNIŠNIČNE PSIHIATRIČNE DEJAVNOSTI

Njegoševa 4  
1000 Ljubljana  
**Tel.: 01 231 59 90**  
**Faks: 01 230 28 99**

## ZDRAVSTVENI DOM CENTER

MHO oddelek  
Metelkova 9  
1000 Ljubljana  
**Tel.: 472 38 26**

## MISC, Infopeka

Ob železnici 16  
2000 Maribor  
**Tel.: 02 300 68 50**

## ZASEBNA SVETOVALNICA JERCA

Hudovernikova 13  
1000 Ljubljana  
**Tel.: 01 23 25 908**  
**Gsm: 031 654 213**  
E-pošta: [dragica.sternad@guest.arnes.si](mailto:dragica.sternad@guest.arnes.si)

## INFORMACIJE NA SPLETU:

<http://med.over.net/>

<http://www.something-fishy.org/>

<http://www.caringonline.com/>

<http://www.eating-disorder.org/>

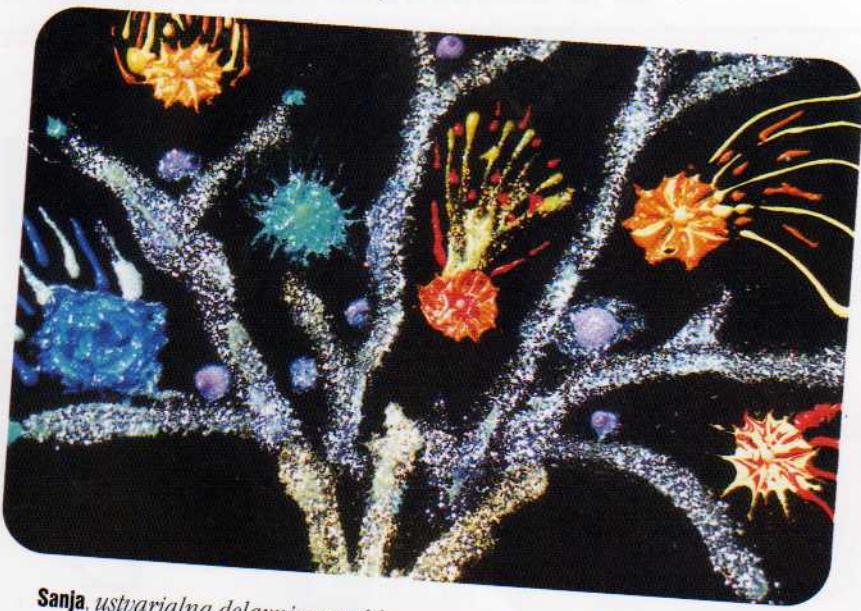
<http://www.mirror-mirror.org/>

<http://www.angelfire.com/bc/peacelovehope/>

<http://www.pale-reflections.com/>

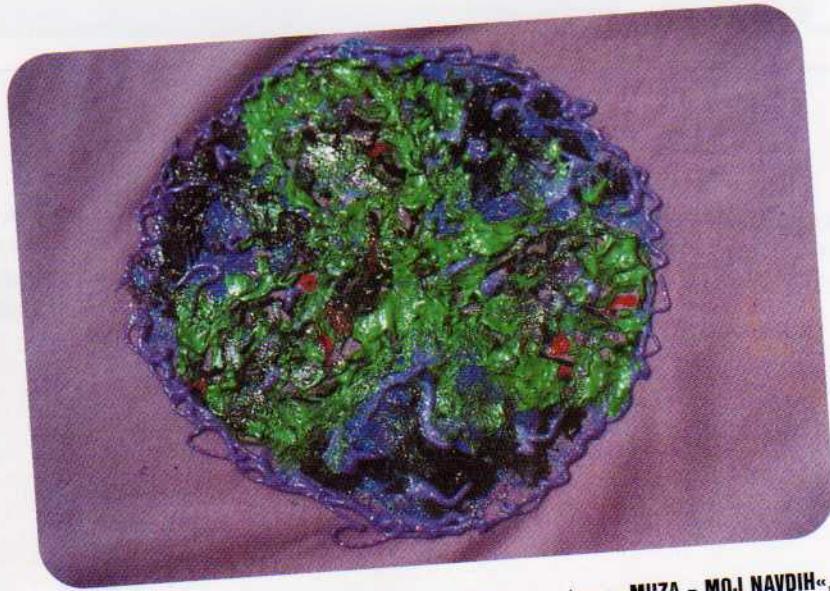
[http://www.edreferral.com/body\\_image.htm](http://www.edreferral.com/body_image.htm)

foto: Tomaž Levstek



**Sanja**, ustvarjalna delavnica: poslikava majic na temo »MUZA - MOJ NAVDIH«,  
poletni bivalni seminar na Vršiču, Svetovalnica MUZA

... iz poletnega doživljajskoga seminarja ...



**Mojca**, ustvarjalna delavnica: poslikava majic na temo »MUZA - MOJ NAVDIH«,  
poletni bivalni seminar na Vršiču, Svetovalnica MUZA

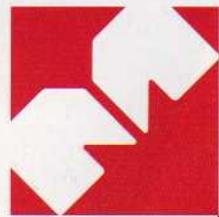


#### ZAHVALA

Zahvaljujemo se prvemu **generalnemu pokrovitelju** našega socialno-varstvenega projekta za področje motenj hranja v Sloveniji, družbi POSLOVNI SISTEM MERCATOR, ki že tretje leto podpira našo dejavnost.

#### Iz srca pa se zahvaljujemo tudi:

- Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve,
- Mestni Občini Ljubljana – Oddelku za zdravstvo in socialno varstvo,
- Mestni Občini Ljubljana – Uradu za preprečevanje zasvojenosti in posameznikom za njihove prostovoljne prispevke.



# Mercator

Linija izdelkov  
zdravo življenje