

BIBLIOTEKA



Urednica: Jasna Grubješić

Brenda Lane Richardson i Elane Rehr
KAKO POMOĆI KĆERI DA ZAVOLI SVOJE TIJELO – 101 NAČIN

Copyright © za hrvatsko izdanje
V.B.Z., d.o.o., 10010 Zagreb, Dračevićka 12
Tel.: 01/6235419 i faks: 01/6235418
e-mail: info@vbz.hr

Za nakladnika: Boško Zatezalo
Korektorica: Marta Micek
Grafička priprema: V.B.Z. studio, Zagreb
Tisak: Tiskarna LJUBLJANA d.d., Ljubljana, 2002.

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 159.922.8-055.2

RICHARDSON, Brenda Lane

Kako pomoći kćeri da zavoli svoje tijelo
101 način / Brenda Lane Richardson i Elane
Rehr ; s engleskoga prevela Jasminka Aunedi. -
Zagreb : V. B. Z., 2002. - (Biblioteka MI)

Prijevod djela: 101 ways to help your daughter
love her body.

ISBN 953-201-212-5

1. Rehr, Elane

I. Psihologija adolescencije --
Samopojmanje II Roditelji i adolescenti --
Psihološki savjetnik

421015119

ISBN 953-201-212-5

Brenda Lane Richardson
i
Elane Rehr

KAKO POMOĆI KĆERI DA ZAVOLI SVOJE TIJELO

101 NAČIN

S engleskoga prevela:
JASMINKA AUNEDI


ZAGREB

SADRŽAJ

Uvod	
<i>Zašto kćerima treba naša pomoć.....</i>	<i>13</i>
I S one strane uspavanki	
<i>Podučavanje mališana da se osjećaju ugodno u svojim tijelima</i>	<i>23</i>
II Tvoje tijelo, tvoje vlastito ja	
<i>Kako ga zavoljeti tako da ga možeš oblikovati</i>	<i>33</i>
III Očevi	
<i>'Uštimaivanje' koje mijenja stvar.....</i>	<i>47</i>
IV Roditelji zajedno ili odvojeno	
<i>Govoriti na isti način o poštovanju tijela</i>	<i>57</i>
V Tjelesni štit	
<i>Spašavanje njezina tijela od nasrtaja popularne kulture</i>	<i>73</i>
VI Prihvatanje i pomirenje	
<i>Pubertet kao adolescentna »Promijena života«</i>	<i>89</i>
VII Doživljaj vlastita tijela	
<i>Kako doživljava samu sebe</i>	<i>99</i>
VIII Emocionalna snaga	
<i>Ono što osjeća određuje kako će se odnositi prema vlastitom tijelu</i>	<i>113</i>
IX Ona je žena	
<i>Odgositi kćeri da budu ponosne na svoja ženska tijela.....</i>	<i>131</i>
X Povratak temeljnim postavkama	
<i>Temeljna pravila kako održati tijelo u najboljoj formi.....</i>	<i>147</i>

XI	Kakva prehrana takvo tijelo	
	<i>Pravilna prehrana</i>	159
XII	Pitanje sigurnosti	
	<i>Paziti da ne naudi svom tijelu</i>	169
XIII	Pozitivna seksualnost	
	<i>Voljeti sve što ona jest</i>	179
	Zaključno	
	<i>Zašto se dobrota računa kada se radi o tijelu</i>	185
	Bibliografske bilješke	187

Savršenstvo poput besprijekornih krila šojke koja leprša iznad tvoje glave ili svjetlucavih zvijezda koje su na dan tvog rođenja sjale čistom, blještavom svjetlošću. Kćeri, ne mogu ti dati ništa toliko savršeno ili besprijekorno ili čisto. Ali, mogu ti dati nešto bolje. Tvoje tijelo... I silnu ljubav prema njemu koju ti nitko ne može oduzeti. Ove riječi podsjećat će te na tu ljubav.

Iz knjige »History of the Body« (Povijest tijela),
Linde Nemeč Foster,
uvrštene u antologiju
I Am Becoming the Woman I've Wanted
(Postajem ženom kakva sam željela biti)

UVOD

Zašto kćerima treba naša pomoć

Kao majke kćeri u pubertetu, započele smo ovu knjigu i prije nego smo stavile prvu riječ na papir. Upoznale smo se 1994. godine, kad su nam kćeri zajedno pohađale treći razred gimnazije u Piedmontu, u Kaliforniji i brzo otkrile da nam se interesi podudaraju. Više od trideset godine Elane predaje psihologiju žena i psihologiju adolescenata na fakultetu Diablo Valley, dok je Brenda, novinarka od 1970. godine, napisala pet psiholoških knjiga o samopomoći.

Kao i mnogi drugi roditelji, zabrinule smo se zbog glasina o krizi samopoštovanja među djevojkama u adolescenciji – velikim dijelom posljedice društvenih pritisaka na izgled ženskog tijela – i brinule smo se kako će taj fenomen utjecati na naše kćeri.

Znale smo da se problem ne tiče samo djevojaka, općenito je prevelik naglasak na izgledu. No, sporno pitanje oko tjelesnog izgleda raširenije je među djevojkama – i čini se da problem postaje sve većim. U vrijeme kada su im mogućnosti zapravo neograničene, djevojke su pod prisilom neprestanog usredotočenja na vanjski izgled.

Bile smo svjesne da će, unatoč našim najvećim naporima kako bismo uvjerile kćeri da mogu postići sve što žele, društveno poimanje tjelesnog izgleda ostaviti traga na njihovom samopoštovanju. Iz tog razloga postale smo opsjednute literaturom koja se bavila tim problemom. Prisustvovala smo čitanjima knjiga, radionicama i sastancima roditelja na kojima se o tome raspravljalo. Ostale smo razočarane otkrivši da u većini razgovora o samopoštovanju djevojaka, osim nekoliko s vremenom istrošenih ideja, naglo prestaju savjeti kad je riječ o tjelesnom izgledu. Taj nedostatak praktičnih savjeta protumačile smo kao uskogrudno prihvaćanje činjenice, od strane stručnjaka, da su problemi oko tjelesnog izgleda neizbježni kad se radi o djevojkama. Nismo mogle prihvatiti to žalosno stanje stvari, posebno suočene s time

da se sve urotilo protiv toga da djevojke zavole svoja tijela onakva kakva jesu. Zamislite svakodnevnu agresiju više od tisuću slikovnih i zvukovnih promidžbenih poruka. Djevojka ulazi u prodavaonicu i ugleda stalak za časopise prepun publikacija koje prikazuju oskudno odjevene, kompjutorski dotjerane slike poluizgladnjelih ženskih tijela, dugih savršeno oblikovanih nogu. Autobusi voze ulicama oslikani kino plakatima koji prikazuju sjedokosog glumca u odijelu, »vodeću glumicu« od kakvih dvadesetak godina sklupčanu uz njegove noge; visoko iznad uzdiže se reklamni pano pozivajući vas da posjetite Banana Republiku. Dom nužno ne pruža utočište, već je nastavak takvog promidžbenog bombardiranja. Jedna televizijska reklama može nuditi punomasnu hranu »s nogu« dok sljedeća reklamira proizvode za mršavljenje. U najgledanijem terminu na TV-u, u tinejdžerskoj drami debeljuca je poanta vica, dok je vitkoj glumici namijenjena uloga zvodnice. Internet i radio samo su začim pomutnji s pjesmama kao što je »Push« o djevojci kojoj svi komandiraju, a koju izvode Matchbox 20.

Bile smo odlučne pronaći način kojim ćemo naše kćeri, pune zanosu i životne snage, provesti kroz društveni labirint. Znale smo da je ideja o samopoštovanju samo isprazan pojam ukoliko ne uključuje stalan osjećaj ljubavi prema vlastitom tijelu. Kad govorimo o ljubavi prema tijelu ili poštovanju tijela ne mislimo na narcisoidnost. Naučiti voljeti svoje tijelo podrazumijeva odnositi se prema njemu s poštovanjem, pomiriti se sa svojom jedinstvenom tjelesnom građom, jasno, uživati u osjećaju fizičke dostatnosti. Dobro mišljenje o vlastitom tjelesnom izgledu omogućuje djevojkama da nastupaju samopouzđano i kreiraju smisleni život. Tu se ne radi o stalnom dobrom raspoloženju ili nepomućenom samozadovoljstvu, već se djevojci omogućuje da se usredotoči na svoju unutarnju snagu umjesto na vanjski izgled kao projekciju svoje vrijednosti. To joj omogućuje da zadrži usvojenu predodžbu o svom tijelu kao zdravoj cjelini, a ne kao zamotku izobličjenih dijelova koje je potrebno dotjerati i predstaviti u najboljem izdanju.

Godinu za godinom, nastavljajući smišljati praktična rješenja za naše djevojke, spoznavale smo da smo na pravom putu, jer su one ostale samosvjesne, strastvene, pune životnog veselja. Onda nas je život postavio pred najveće iskušenje. 1999. godine Elaninoj kćeri, Danielli, postavljena je dijagnoza vrlo opasnog oblika leukemije. S jedne strane njezini izgledi bili su toliko loši da je otpuštena na kućnu njegu kako bi provela dva tjedna okružena ljudima koje voli u slučaju da premine tijekom transplantacije koštane srži. To je bio razlog Brendina telefonskog poziva Elani kako bi joj predložila da odgode rad na, sada već, zajedničkom rukopisu knjige. Konačno, razmišljala je Brenda, čemu se brinuti zbog knjige u takva vremena.

No, Elane je ustrajala da nastave s radom. Rekla je: »Ova knjiga nije samo zanimljiva teza. Ona govori o tome na koji smo način ojačale naše kćeri tako da ih ništa – niti društvo niti drugi ljudi ili čak nas dvije – nije moglo iscrpiti idejama kako *bi trebale* izgledati ili kakve bi trebale biti. Željele smo ih zaštititi od očitih prijetnji, kao što su droga, alkohol, seks i ludovanja s težinom. Ali sada, kad je Danielle suočena s borbom protiv bolesti, shvatila sam da pomažući im da zavole svoje tijelo, istodobno pomažemo da očuvaju snagu duha. Zato će Danielle pobijediti opakost bolesti.«

Sretne smo što možemo potvrditi da je Elane bila u pravu. Daniellin rak je u remisiji. Vratila se u školu i ponovo je član nogometne momčadi. U svoj kalendar aktivnosti dodala je i natjecateljsko plivanje, kao i stroži akademski i društveni raspored. Ona je postigla više od samog oporavka. Daniellina hrabrost i živost davali su jak poticaj lokalnim dragovoljcima da nastave pomagati drugim adolescentima koji boluju od bolesti opasnih po život.

Brendina 15-godišnja kći, Carolyn, suočila se s drugom vrstom borbe. Obitelj se preselila 1999. godine s jednog kraja zemlje na drugi, iz njezina sigurnoga i čednoga sjevernokaliifornijskog gradića u novi dom, u središte New Yorka. Osjećajući kao da tu ne spada i tugujući za svojim dugogodišnjim prijateljima tješila se prejedanjem; posljedica je bila borba s težinom. Srećom, Carolyn je korisno upotrijebila mnoge tehnike navedene u ovoj knjizi, prepoznajući i rješavajući emocionalne probleme koji su poticali njezino prejedanje. Ponovno je u dobroj formi, aktivna i puna životne radosti.

Bez obzira s kojim će se iskušenjima vaša kćer možda suočiti, vjerujemo da joj je potrebna vaša pomoć. Naše djevojke jednostavno nisu sposobne nositi se s pritiscima odrastanja u društvu u kojem se žensko tijelo smatra predmetom. Jean Kilbourne, koja istražuje djelovanje medija na našu predodžbu o nama, vjeruje da neizbježno donosimo niske procjene o ljudskim bićima ako smo okruženi njihovim konkretnim prikazima. Kilbourne objašnjava da je »prvi korak prema opravdavanju nasilja nad ljudskim bićima misliti o osobi ne kao o ljudskom biću već kao o predmetu.«¹

Objektivizacija može biti jedno od objašnjenja zašto su djevojke i žene nerijetko izložene seksualnom nasilju. Dva dojmlija primjera nasilja nad ženama dobila su veliki publicitet u nacionalnim okvirima: u srpnju, 2000. godine, jednog nedjeljnog poslijepodneva u njujorškom Central Parku grupi više od pedeset žena, uključujući najmanje dvije tinejdžerke, u dobi između četrnaest i šesnaest godina, grupice podivljalih mladića² dobacivale su prostote, ganjali ih parkom, pipali ih, skidali i neke prisilili na spolno općenje. Žrtve su predstavljale metu

zbog svog spola. Neki mladići iz gomile izigravali su samozvane 'skaute', upozoravajući veću skupinu na žene koje su smatrali seksualno izazovnim.³

Sedam mjeseci kasnije u bujici nedokazanih slučajeva izvan New Yorka, policajci – u okruzima Nassau i Suffolk, i u gradiću Wallkillu – optuženi su da su zaustavljali žene vozače koje su smatrali privlačnim, prisiljavajući ih na to da se razodjenu ili pak na oralni seks; druge žene govorile su da su ih tjerali na nenormalan spolni odnos ili silovali. Profesor kaznenog prava opisao je navodne događaje kao slučajeve ŽZV, žena za volanom.⁴

Širom zemlje, nebrojeni Amerikanci sudjelovali su u privatnim, općeprihvatljivim verzijama drama u kojima je poruka gotovo ista: žene su seksualni objekti koji služe za zabavu i zadovoljavanje muškaraca. U jednom bogatom sjevernokaliifornijskom gradu, usprkos pritiscima nezadovoljnih roditelja i pedagoga, nastavlja se mračna tradicija zabava pod nazivom Svodnik i Kurva. Gimnazijalke se odijevaju kako bi nalikovale prostitutkama a mladići se, puni sebe i svoje 'macho' energije, pretvaraju da su njihovi svodnici. Premda su mnoge od tih djevojaka podrijetlom iz 'najboljih' obitelji nije čudno da trpe takvo maltretiranje. Psihologima je već odavno poznat fenomen zvan »poistovjećivanje s neprijateljem« u kojem zlostavljane osobe usvajaju gledišta i stavove onih koji ih zlostavljaju. Isključivo iz tih razloga, samonegiranje je uzelo maha među našim kćerima.

U Ralleighu, u Sjevernoj Kaliforniji, trinaestogodišnja Samantha* – mršava poput pruta, lica prepunog pjegica – izjavljuje da je iskušala na tisuće dijeta jer »mrzim kad mi je stražnjica sve sličnija svinjskoj. Pred kraj zime obično počinjem nositi 'gaće za salo' koje su broj 44.« Kako bi opet imala 'manekenske mjere' Samantha sedam dana tjedno ranom zorom džogira u društvu majke, a kao nadahnuće da istraje drži zalijepljenu na zrcalu sliku pop princeze Britney Spears. Samantha dodaje, »Kad postanem krupnija od Britney znam da mi tijelo izgleda odvratno.«

Sigurno nije jedina kad se radi o potrebi uspoređivanja vlastitog lika s idolima predstavljanim u medijima. Prije nekoliko godina, Sara Shandler, u to vrijeme šesnaestogodišnjakinja, zabrinula se zbog negativnog utjecaja promidžbenih slika na nju i njoj slične. Njezina osjetljivost još se pojačala izlaskom knjige–bestselera, spisateljice Mary Pipher, pod naslovom *Reviving Ophelia (Preporod Ofelije)*, koja je zvonila na uzbunu zbog »razornog« učinka medija, materijalizma i

* Zbog čuvanja privatnosti, tamo gdje je potrebno, promijenili smo imena i biografske podatke osoba čije priče smo naveli u ovoj knjizi.

nesigurnosti djevojaka u adolescenciji. Shandler se obratila drugim tinejdžerima širom zemlje i zamolila ih da joj pišu o svojim borbama, nadajući se da će skupiti materijal za knjigu. Kad su pisma počela dolaziti, što je u završnici postalo bestseller, *Ophelia Speaks (Ofelija progovara)*, Shandler je ustanovila da je dvadeset mladih žena, bez ikakva poticanja, poslalo eseje koji su opisivali patološko okruženje nastalo bombardiranjem slikama »savršenih«⁵ tijela.

Njihova zabrinutost potvrđena je istraživanjima u studijama o tjelesnom izgledu, a koja su dovela u vezu rastuće nezadovoljstvo izgledom s ultramršavim tijelima prikazivanim u medijima. Zapravo, gdje god su doprli zapadnjački časopisi, reklamni panoi, filmovi i televizija, tu se također pojavio nagon da se bude tanak poput trske.⁶ Jedno istraživanje pokazalo je da ne postoje poremećaji uzimanja hrane kod Egipćanki koje studiraju na fakultetima u Kairu, ali kad su istraživači potražili Egipćanke koje studiraju u Engleskoj, gdje su također prisutna svakodnevna bombardiranja promidžbenim porukama i slikama mršavih žena – ustanovili su da među njima 12 posto pati od poremećaja uzimanja hrane.⁷ Kad su se TV emisije proizvedene na Zapadu prikazale na Fiji Otocima došlo je do porasta poremećaja uzimanja hrane.⁸ U SAD jedna od šest tinejdžerki ima simptome poremećaja uzimanja hrane kao što su bulimija ili anoreksija.⁹ Iako te djevojke nazivaju 'bolesnima' jer sebe doživljavaju 'debelima', one u biti reagiraju na iskrivljenu predodžbu društva o tome kakve bi djevojke i žene trebale izgledati.

Mediji nisu isključivi krivci. Uzor mršavosti toliko je široko rasprostranjen da se čini da čak i sasvim usputni poznanici uzimaju sebi slobodu pritiska na djevojke zbog njihova tjelesnog izgleda. Čuli smo priču u St. Louisu o sedamnaestogodišnjoj Sissy koju je, na godišnjem đlačkom plesu, Javier, najzgodniji 'komad' u gradu pozvao na plesni podij ostavivši time njezine prijateljice 'bez teksta'. Sissy je mislila da sanja kad ju je Javier privukao bliže sebi i priljubio svoj obraz uz njezin. Ali tu se nije radilo ni o kakvoj romansi. Javier je prošaptao: »Zamolilo sam te za ples kako bih ti mogao reći da uvučeš trbuh jer previše strši.«

Napad na žensko tijelo je toliko raširena pojava u zapadnjačkoj kulturi da je već štetno djelovala na odnos tek doseljenih ruskih useljenika, tridesetdvogodišnje Sashe i njezine četrnaestogodišnje sestre. Sasha koja je smršavila 10 kilograma u šest mjeseci od dolaska u SAD izjavila je: »Moja mala sestra ima mesnate ruke i noge izbrazdane celulitom. Promatrajući mlađu sestru kako se odijeva za sastanak, Sasha se užasnula čuvši majku kako ohrabruje sestru da odjene mini haljinu kratkih rukava. Sasha se umiješala govoreći sestri da 'pokrije

svoje salo'. Sestra se rasplakala i izgurala Sashu iz sobe. »Ponašala se kao da sam šašava ja, a ne ona«, rekla je Sasha.

Ustanovile smo da se većina razgovora o izgledu tijela djevojaka odvija između majke i kćeri. Prodavačica Doris iz Michigana, oduševljena je jer je njezina dvanaestogodišnja kći, Kim, koja po prirodi naginje punašnosti, zaokupljena mislima kako ostati mršava. Kim za ručak popije konzervu preparata za brzo mršavljenje, a zatim se žuri na bazen kako bi potrošila konzumirane kalorije. Doris kaže: »Poučila sam je da pazi na svoju težinu. Svijet može biti okrutan kad si debela.«

Razgovori poput ovog utječu na mlade djevojke. U jednom istraživanju, Joan Chrisler, profesorica psihologije na Sveučilištu u Connecticutu, otkrila je da je 68 posto učenika petog razreda izjavilo da se boje debljine.¹⁰ Problem je da premda volimo naše kćeri i brinemo se za njihovo dobro, velika većina nas svoja tijela doživljava manjkavim. Stoga, današnji muškarci i žene nisu sposobni pomoći kćerima da zavole svoja tijela. Kako možemo poučiti kćeri voljeti njihova tijela kad mi sami nismo naučili voljeti vlastita?

To je relativno novi društveni fenomen. Kad su naše bake bile mlade, njihove predodžbe kako bi trebale izgledati imale su više veze sa stvarnim životom. Vjerojatno je postojalo zanimanje za držanje djeteta početkom dvadesetog stoljeća, ali karakter i unutarinja ljepota mlade žene bile su bitniji od vanjskog izgleda. To je bio drukčiji svijet od ovoga u kojem danas živimo.

U doba naših baka njihove obitelji i zajednice bile su prepune žena različitih tjelesnih tipova. Jasno da su i one sanjarile o romantici i uzbuđenju, no ti snovi potjecali su iz književnosti i radija. Te slike bile su više proizvod mašte. Kako su slušatelji ili čitatelji zamišljali izgled heroína tako su te slike prilagođavali različitim tipovima tijela prema ženama iz njihova života — visoke, prsate, samouvjerene tete; krupne sestre rumenih obraza; omiljena učiteljica laka poput pera.

Te slike su se sužavale budući da je Hollywood tražio tjelesni tip koji će dobro izgledati na filmskom ekranu pa na televiziji — medijima koji su činili da glumci djeluju oko sedam i pol kilograma teži nego što su u stvarnosti. Neki od nas potječu iz vremena kad je bilo potrebno imati punije tijelo, poput Marilyn Monroe (koja je, iako puna oblina, u stvarnosti bila mnogo sitnija nego što je većina njezinih obožavatelja mislila). U devedesetim su klasične stvari Marylin Monroe, ponuđene na dražbi, bile premale čak i za neke žene konfekcijskog broja 38. Do vremena kad su majke današnjih tinejdžera ušle u pubertet, diktati su se promijenili. Popularnost manekenki je rasla i Twiggy je postala uzor, kao i mnoštvo drugih starleta dječakog lika.

Sada se reklamira izgled koji privlači poglede i prodaje proizvod. Visoke 167,5 cm ili više te teške između 50 i 55 kilograma, manekenke su oko 23 posto mršavije od 75 posto Amerikanki, čija je prosječna težina približno 72,5 kg, a visina 160 cm ili manje.

Premda su mnogi od nas svjesni tih činjenica ostali smo zarobljeni u borbi s našim tijelima. Kako je idealno tijelo bivalo sve mršavije to je bitka koju je teško dobiti. Samo uzmite kako se stanjivala Miss Amerike. Od 1921. prosječna težina Miss Amerike pala je za 12 posto. Sredinom 70-tih godina 20. stoljeća prosječni indeks tjelesne mase pao je ispod 18,5, što je razina koju Svjetska zdravstvena organizacija smatra nezdravom. (ITM rezultat dobije se kad težinu osobe podijelimo s visinom kako bismo dobili podatak o težini značajan za zdravlje.¹¹)

Vjerojatno su samo nekolicina od tih natjecateljki bile prirodno vitke. U 1979. godini prosječna natjecateljica za Miss Amerike vježbala je četrnaest sati tjedno, a neke čak i trideset šest sati na tjedan.¹² Te žene se zasigurno ne može kriviti da su previše zaokupljene mršavošću. Usprkos medicinskim istraživanjima koja naglašavaju da je opasnije imati 15 posto manju težinu nego 15 posto veću, modni diktat Zapada ispodprosječnu težinu izjednačava s dobrim zdravljem.

To nije samo ženski problem. Sve veći broj muškaraca također ulaže velike napore kako bi ostali u kondiciji. Ali opsesija da se mora udovoljiti neumjerenim standardima uvelike je ženska stvar. Prema istraživanju provedenom 1985–86. od 260 studenata sa UCLA-e*, od kojih su 27,3 posto bile žene, a samo 5,8 posto muškarci, izjavilo je da se »užasavaju« pomisli da bi bili debeli. Trideset pet posto žena nasuprot 12,5 posto muškaraca izjavilo je da se osjećaju debelim usprkos tome što im drugi ljudi govore da su mršavi. Žene su također željele imati 5 kilograma manje od svoje prosječne težine, dok su muškarci rekli da su tu negdje, oko pola kilograma od svoje idealne težine.¹³

Nažalost, opsjednutost tjelesnim izgledom prenosi se s majke na kćer. Očevi također imaju važnu ulogu u odnosu svojih kćeri prema hrani i tijelu. Znanstvenici su povezali ozbiljne probleme s težinom kod male djece s roditeljima koji su stalno držali dijete i lumpali.¹⁴ Majke su one koje imaju najsnažniji psihološki utjecaj na način na koji djevojke promatraju svoje tijelo. Razumije se samo po sebi da one imaju mogućnost pozitivno utjecati na tjelesni izgled svojih kćeri, ali to nije uvijek slučaj.

Roxanne, punašna tridesetšestogodišnja direktorica, ima jedanaestogodišnju kćer koja je 15 kila teža od normale. »U strašnom sam

* UCLA (University of California, Los Angeles)

strahu zbog nje, tako da razmišljam kako bih ostala kod kuće i kontrolirala što jede. Kad pokušam razgovarati s njom o tome kako se strašno udebljala samo se otrese na mene,« povjerila se Roxanne.

Sukobi oko hrane bili su zadnja stvar koju je Roxanne željela. Kao dijete, Roxanne se prepirala s majkom zbog hrane i zatvorivši oči još uvijek ju je mogla čuti kako govori, »Ne više. Dosta si pojela!« Na koncu je izrasla u predebelo dijete. Nakon toliko godina sada je tu bila njezina kći vjerojatno teža nego što je bila Roxanne u toj dobi. Roxanne je izrekla uzdahnuvši. »Nije mi jasno. Odrasla je gledajući me kako se borim da smršavim. Zašto to radi sama sebi, i zašto ne želi prihvatiti moju pomoć prije nego bude prekasno?« Poput Roxanne, mnoge žene su nezadovoljne tjelesnim izgledom svojih kćeri i frustrirane što im ne mogu olakšati život. Iako se trude da svoje kćeri promatraju kao odvojene ličnosti, mnoge svoje doživljaje projiciraju na svoje kćeri.

Očevi su također uključeni u obiteljske ratove oko tjelesnog izgleda, ponekad okrutno zadirkujući svoje kćeri ili započinjući sukobe, kao i primjenjujući podmuklije pristupe. Nekoliko žena ispričalo nam je o syadama koje su imale s muževima koji su prigovarali da im kćeri nisu dovoljno mršave. Kenneth, star četrdeset tri godine, priznaje da je uvjeravao sina koji je bio predebeo, kako će mu, nastavi li se baviti sportom i pravilno hraniti, tijelo ispasti »savršeno«. Do dvanaeste godine dječak je zaista bio visok i vitak – kako je pristajalo njegovom tjelesnom tipu. Ali, kad mu je kćer okrupnjala, Kenneth se osjetio izgubljenim. »Njezina prekomjerna težina podsjetila me na doba kad sam bio dijete s debelom majkom. To je bilo strašno neugodno. Jedan dečko je običavao začepiti nos kad je ona prolazila. Nikada se nisam sastajao s debelim ženama, i da budem iskren, kad promatram kćer kako jede osjećam se bolesnim. Izbacio sam sve kekse, pržene kumpiriće i bezalkoholna pića. Sljedeći korak, rješavam se televizora. Dosta mi je neaktivnosti. Supruga govori da sam lud. Priznajem. Nisam razuman kad su u pitanju dimenzije naše kćeri.«

U prošlim generacijama obitelji su se svadale zbog djevičanstva kćeri. Današnji okršaji mogli bi se usredotočiti na dimenzije djevojke. U jednom ili drugom slučaju kćeri su one koje su povrijeđene roditeljskom sklonošću da ih promatraju kao odraze svoga društvenog statusa ili da ih prosuđuju prema veličini odjeće. Roditeljsko inzistiranje na mršavljenju može uključivati majku ili oca kako kritiziraju svoj tjelesni izgled ili onaj drugih osoba, potajno se nadajući da će njihove kćeri shvatiti poruku i ostati mršave.

Ironično, što dijete više osjeća pritisak da mora smršavjeti, to će se ono više prejedati kako bi se obranilo od osjećaja da je nevoljeno i

neprihvaćeno. Ne tvrdimo da je rješenje pustiti djetetu da jede bez ikakvih ograda. Vjerujemo da omladinu treba ohrabrivati da ostanu zdravi i u dobroj kondiciji. Ali potrebno je samo pogledati statistiku kako bi se vidjelo da se pritisak da se ostane »vitkom poput manekenke« ne isplati. Iako je velik dio zanimanja za tjelesni izgled opravdano posvećen djevojkama koje ugrožavaju živote premalom količinom jela, značajno veći broj djevojaka se prejeda. Procijenjeno je da 6 milijuna djece svojom težinom ugrožava svoje zdravlje, a još oko pet milijuna je na pragu pretilosti¹⁵. Mi ne govorimo o mladáriji koja je samo »malo teža« od svojih kopija iz prošlosti. U Sjedinjenim Američkim Državama prevalencija dječje pretilosti povećala se za 100 posto od 1980. do 1994.¹⁶ Ova knjiga nije dijetni vodič, ali ne bi bilo moguće raspravljati o predmetu poštovanja tijela bez naglaska na potrebi za zdravim načinom života, a taj uključuje učenje djevojaka da uživaju u hrani na način koji odražava da vole same sebe. Pomiriti se sa svojim tjelesnim izgledom ostavlja malo prostora za samokažnjavanje, bilo uzimanjem premale ili prevelike količine hrane ili upotrebom štetnih tvari.

Čini se da roditelji uvijek traže savjete što reći kćerima kad su predebele. Mnogi od tih roditelja trpe veliku bol, ali »nikad ništa ne kažu« svojim kćerima jer ih ne žele povrijediti. Međutim, kad je situacija prepuna sukoba, tišina nikad nije odgovarajući odgovor. U ovom društvu toliko opterećenom težinom, djeca znaju kad ih se smatra predebelim, a zasigurno znaju i kad ih roditelji vide takvima. Pošto svaka obitelj ima svoju situaciju, ne možemo vam dati »prave« riječi, ali smislili smo prijedloge koji će utrti put za najintimnije razgovore o tjelesnom izgledu. Upuštajući se u provedbu zadanoga vi ćete izmijeniti emocionalno ozračje u vašem domu, što će omogućiti vašoj kćeri da slobodno započne razgovore o svom tjelesnom izgledu. Za uzvrat, vi ćete puni samopouzdanja znati prave odgovore.

Mi smo ovu knjigu prijedloga i aktivnosti namijenili majkama, ali molimo vas da je ne koristite kao još jedan razlog da živite život u četvrtoj brzini. Također smo uvrstili i savjete za očeve i nadamo se da će knjigu pročitati u cijelosti. Očevi nisu samo bitni u odgoju i njezi djeteta, nego poput majki moraju dati svoj doprinos načinu na koji njihove kćeri sagledavaju same sebe. Ostali savjeti formirani su tako da pomognu vašoj kćeri stvoriti životni stil koji pomaže održavanju zdravog tijela – drugim riječima pomoći joj da se prema tijelu odnosi s ljubavlju. Mnogi savjeti ne zahtijevaju nikakav poseban posao nego traže promjenu stava. No, postoji također nekoliko aktivnosti u kojima vaša kćer može uživati nasamo ili zajedno s drugim odraslim osobama iz njezina života, uključujući starije sestre, baku i djeda, krsne

kumove, rođake, prijatelje, odgajatelje, nastavnike i sve one koji rade s mladima. Možda želite napisati imena bitnih osoba uz savjete kao podsjetnik tko bi bio iz određenog područja, od najveće pomoći. Uvjerit ćete se da će većina ljudi unijeti mnogo energije u ispunjenje ideja iznijetih u ovoj knjizi.

Zašto i ne bi? Jer i oni će moći, također, zamisliti kakve se mogućnosti pružaju mladim ženama koje se u svijet upućuju jednako prepune pouzdanja kad je riječ o njihovim tijelima kao i njihovoj stručnosti. Zamislite snagu mlade žene koja samosvjesno prolazi svijetom. To je ono na što nas upućuje feministički pokret. To je preobrazba za koju se zalagala knjiga *Reviving Ophelia*. Rame uz rame s našim kćerima molimo vas da nam se pridružite u sljedećoj fazi.

I

S one strane uspavanki

*Navikavanje mališana da se osjećaju
ugodno u svojim tijelima*

Istina je da djeca u najmlađoj dobi ne razumiju naše riječi, ali znamo da mogu shvatiti govor našega tijela i ton glasa te čak razabrati naše reakcije iz načina na koji ih držimo ili govorimo. Poruke koje hvataju u prvih sedam godina života ne zaboravljaju se; štoviše, one će ostati trajno usječene u njihov središnji živčani sustav. To znači da mi možemo našim mališanima pružiti neizbrisiva sjećanja na tjelesnu ugodu i spokoj.

(1) Naučite masirati bebu (dijete)

Kao mami, vjerojatno vam je već poznato da ne postoji ništa utješnije što možete dati vašem djetetu od umirujućeg dodira. To je daleko najprisniji i najsnažniji način pružanja ljubavi i umirivanja. Stoga, zašto ne usavršiti ono što već znate da djeluje.

Masiranje, koje ublažava napetost, potiče krvotok i smiruje živčani sustav pomoći će vašoj bebi da zavoli biti u svom tijelu odmah od početka. Na tisuće roditelja već je naučilo masirati dijete, pa možete i vi – s ljubavlju dodirivati kožu vaše kćeri, mišiće, tetive i ligamente.

»Kad naši mališani plaču, pokušavamo sve – promijeniti pelene, nahraniti ih, podignuti kako bi mogli podrignuti, ljuljati kolijevku – ali, čini se da ništa ne djeluje,« objašnjava Christine Sutherland, prokušana praktičarka-masera iz Nelsona u Britanskoj Kolumbiji. Počuila je bezbrojne roditelje kako pružiti bebama duboko olakšanje izvježbanim dodirom. No, Sutherlandica se ne bavi samo podučavanjem masiranja male djece, ona to i primjenjuje na svojoj kćeri, Crystal. »Sjećam se rada na njezinim ručicama i nožicama, leđima i stopalima, promatranja kako se opušta. Znala sam da može osjetiti kako odobravam izgled njezina tijela, za što nisu bile potrebne umne sposobnosti.«

Postoji istraživanje koje pokazuje da je majčinski instinkt Sutherlandice pogodilo cilj. Prema nekim istraživanjima masiranje može sniziti razine stresnog hormona, kortizola, što pomaže jačanju djetetovog imunološkog sustava. Ustanovljeno je da je nedonoščad koju se masiralo dobivala brže na težini od drugih koje se nije masiralo.¹

Roditelji razdražljivih beba mogu se također odlučiti za masažu kao način za odvikavanje šestomjesečnih beba i starijih od sisanja dudu-varalice. Istraživanja su otkrila povezanost između stalnog korištenja dudu-varalice i infekcija ušiju u djece starije od šest mjeseci (iako se potiče uporaba dudu-varalice jer pomažu manjim bebama da lakše utonu u san te zbog smanjivanja opasnosti od sindroma iznenadne smrti u male djece).²

Ukoliko odlučite naučiti kako masirati dijete, potaknite i vašeg supruga da vam se pridruži. Neki očevi su otkrili da im je učenje kako masirati dijete pomoglo da ih opuštenije drže u naručju. Vaša beba će biti mnogo opuštenija ako je takav i njezin tata.

Kći Christine Sutherland sada je na prvoj godini studija, ali još uvijek s nestrpljenjem očekuje maminu tjednu masažu. Sutherlandica je rekla da u tinejdžerskoj dobi, kada su Crystalini prijatelji prolazili kroz razdoblje zaokupljenosti fizičkim izgledom »bila mirna kad se radilo o njezinu tijelu. Sebe je doživljavala isključivo kao lijepu djevojku.« Sutherlandica pripisuje kćerkino prihvaćanje tjelesnog izgleda masaži u ranoj dobi. »Kada dijete iskusi siguran dodir osobe koju voli to predstavlja potvrđivanje njezina tijela.« Uglavnom iz istog razloga masaža se pokazala korisnom u liječenju anoreksije.

Kako možete naučiti dječju masažu? Upitajte svog liječnika ili prijatelja da vam preporuči terapeuta – masera. Pogledajte na internetu pod »Masaža u djece.«

(2) Istražite strahovanja od dječje debljine

Kara Lea, majka iz Louisvillesa u Kentuckyju, lecnula se kad se prisjetila reakcije supruge na njihovu kćer, koja je u to vrijeme bila stara 13 mjeseci i prilično bucmasta. »Steve joj je kupio dječji tricikl. Smatrao je da joj je potrebna tjelovježba. To je dijete bucmasto još od svojih šest mjeseci starosti i hranjeno isključivo majčinim mlijekom. Njezino dječje salo nema nikakve veze s prejedanjem. No, Steve se šalio da Rachel ima bekovske noge i da se treba riješiti sala. Rekao je da možda postoji video traka Cindy Crawford s vježbama za malu djecu. Jednostavno ga nisam mogla zaustaviti od pričanja glupih šala.«

Možemo razumjeti ljutnju Kare Lea, a također možemo shvatiti strahovanje njezina supruge, osjećaja koji ga je navodio da priča takve bezosjećajne šale. U društvu u kojem pretilost predstavlja anatemu i najdobronamjerniji roditelji paničare zbog dječje debljine. Panika može postati dijelom emocionalne atmosfere u kućanstvu i djeluje na sve ukućane. Pošto čak i najmlađe dijete može osjetiti roditeljski sukob, mala Rachel je možda primijetila da je ona uzrok napetosti između roditelja. Tu postoji i dodatni problem osjećaja neprihvaćenosti kao posljedice očeve reakcije. Steve je možda pokazao svoje neodobranje, držeći je ukočeno ili povremeno se mršteći kad ju je promatrao. Nitko ne bi namjerno izabrao prenošenje tako štetnih poruka djetetu, ali velik dio nečijeg ponašanja određuje podsvijest.

Ako ste zabrinuti da će vam dijete biti debelo, možda vam pomoćne saznanje da su istraživači koji su proučavali visine i težine u 854 osobe ustanovili da pretela djeca (ona ispod tri godine starosti) nemaju ništa veću vjerojatnost biti pretilim kad odrastu nego što to imaju bebe normalne težine.³ Jednostavno rečeno, debele bebe ne moraju nužno postati debele odrasle osobe.

Ako je dječja debljina problem u vašem domu, trebate znati da će se dijete koje naslućuje roditeljsko neodobravanje osjećati emocionalno napuštenim. A djeca koja se bore s problemom osjećaja napuštenosti često se tješe hranom. To znači da pretjerana roditeljska reakcija na tjelesni izgled djeteta može pridonijeti budućim hranidbenim problemima. Možda ćete željeti raspraviti problem s pedijatrom. Rachelin liječnik ublažio je neke Steveove strahove rekavši mu za istraživanje koje je otkrilo da je kod djece hranjene majčnim mlijekom godinu dana ili duže, kao što je slučaj s Rachel, daleko manja vjerojatnost da postanu pretela do dobi kad počinju pohađati školu nego što je to slučaj s djecom koja su hranjena umjetnim mlijekom. (Ako niste dojili vaše dijete imajte na umu da postoje milijuni vitkih odraslih osoba koje su u ranom djetinjstvu dobivali hranu za dojenčad).

Ono što će sigurno ublažiti vašu bojazan zbog debljine je prestati o tome više razmišljati. Možda će vam biti potreban emocionalni svršetak rasprave o tom predmetu. Svaka prekomjerna reakcija na tjelesni izgled vaše kćeri znak je da vas povezuje s bolnim iskustvima iz djetinjstva. Zato biste trebali ispitati svoja rana sjećanja koja možda uključuju roditeljsko odbijanje, obiteljsku dramu koja se usredotočila na vašu ili težinu roditelja, sestre ili brata. Jedna od najdjelotvornijih metoda da odškrinete vrata svoje podsvijesti jest da napišete pismo koje nećete poslati, adresirajući ga prvo na jednog roditelja a zatim na drugoga. Vaše pismo može započeti s: »Draga mama (ili tata), imam kritički stav prema (ime vaše kćeri) tjelesnom izgledu i mislim da to možda ima neke veze s mojim iskustvima iz djetinjstva.« Nemojte razmišljati što želite napisati, jednostavno se prepustite. Podsvjesno ćete nastaviti pisati i ispunjavati praznine u vašem sjećanju. Ako odmah na početku vaša sjećanja i osjećaji ne izbiju na površinu, nemojte odustati, nastavite s pokušajima. Jednom kad prepoznate bolne događaje, dojmove ili osjećaje provedite neko vrijeme pišući o njima i trebali biste osjetiti olakšanje te, konačno, lakše prihvatiti tjelesni izgled vaše bebe.

Drugi pristup boljem razumijevanju vaših strahovanja zbog djetetove debljine je da pogledate obiteljske slike iz svojega ranog djetinjstva kako biste potaknuli sjećanja i, ako je moguće, zamolite roditelje da vam pomognu prisjetiti se značajnih pojedinosti koje ste možda zaboravili. Objasnite da ih ne krivite zbog vaših problema, nego da želite njihovu unuku odgajati na najzdraviji mogući način. Konačno, ako je osoba koja nagovješćuje da je vaše dijete bucasto rođak ili prijatelj recite toj osobi da vi svoje dijete smatrate prekrasnim. Ako vaša kći ima sreće vi to stvarno i mislite.

(3) *Plešite s njom*

Obujmite kćer koja je još mala beba jednom rukom oko tijela, a drugom pridrđavajte njenu glavicu i vrat te se nježno njišite u ritmu glazbe po vašem izboru. Čak i najmanje bebe će uživati u tim glazbenim trenucima. Pokreti koji imaju svoju pravilnost prirodno smiruju djetete. Nemojte zaboraviti da je mjesecima prije rođenja beba slušala otkucaje vašeg srca. Postoje i druge prednosti plesa s vašom djevojčicom. Osjećaj za kretanje tijela dolazi iz vestibularnog sustava – smještenog unutar unutarnjeg uha – formira se između šestog i dvanaestog mjeseca starosti. Vestibularni sustav potrebno je poticati. Plesanje s kćerkom može, također, potaknuti razvoj njezine motorike i pomoći bržem učenju. Štoviše, kad je vaša beba napeta i plače vaše lagano njihanje pomoći će vratiti ravnotežu njezinu živčanom sustavu tako da će se ona smiriti i lakše disati.⁴

Kada prohoda i napravi nekoliko prvih nesigurnih koraka odmičući se od vas, a zatim se okrene i pojuri natrag u vaš siguran naručaj, bit će oduševljena ako je podignete, zagrlite i zaplešete s njom. Ako vaša djevojčica ima više od dvije godine i nalazi se u razdoblju života kad osjeća vašu razdvojenost, možda neće željeti da je držite. Umjesto toga tražit će da donesete igračku–glazbalo kako biste zajedno stvarale svoju glazbu. Do tog razdoblja njezina života bit će sposobna smijati se zajedno s obitelji. A zasigurno će se imati čemu i smijati. Vi joj prenosite da uživate u svom tijelu, svemu što može činiti i izražavati. Kako odrasta i glazba postaje istaknutom snagom u njezinu životu. Dijeleći je s njom kroz ples, iskazujete na još jedan način da među vama postoji jaka povezanost. Godinama poslije, kada bude plesala s drugim partnerom, sjećat će se tih ranih iskustava, kako ste obje slavile vaša tijela.

(4) *Izvucite je iz »kišobran« kolica ili sjedalice za automobil i postavite da hoda*

Nakon što su vaša djeca napravila prve korake, a trenuci fotografiranja svakog pokreta su prošli, mnogi od nas – u silnoj žurbi da stignemo do sljedećeg odredišta – nehotice učimo kćeri da su najbolje prijevozno sredstvo – »kišobran« kolica, automobil ili naše ruke. To je kobno, jer hodanje, koje bi se moglo zvati izvornom tjelovježbom, neće samo pojačati motorički i mentalni razvoj vaše kćeri nego će, također, postaviti temelje aktivnog, zdravog životnog stila.⁵ Osim toga, ljudsko tijelo je zamišljeno za kretanje na vlastiti pogon. Svaki put kad naša stopala dotaknu tlo, potičemo rast kostiju u nogama i kukovima.⁶