

## SADRŽAJ

Uvod	7
<b>DEO I – TELO I BRIGA</b>	<b>11</b>
<i>Prva glava</i> „Grehopad” ili „Kako je telo postalo projekcija stida.” Telo i stid od početka vremena	15
<i>Druga glava</i> Telo kao socijalni lift za žene	23
<i>Treća glava</i> Standardi lepote – osnova društvene hijerarhije	35
<i>Četvrta glava</i> Lepota više nije dar, već rad	47
<i>Peta glava</i> Epoha ravnog tela	57
<b>DEO II – HRANA I BRIGA</b>	<b>79</b>
<i>Prva glava</i> Šta je to poremećaj ponašanja u ishrani i zašto se više jede?	85
<i>Druga glava</i> Tri osnovna poremećaja ponašanja u ishrani – anoreksija, bulimija, napadi proždrljivosti	91

<i>Treća glava</i>	
Dijeta – novi hidžab za žene	111
<i>Četvrta glava</i>	
Šećer – bela smrt ili obični ugljeni hidrat	123
<i>Peta glava</i>	
U koncentracionim logorima nije bilo debelih	131
<i>Šesta glava</i>	
Šta je to normalan odnos prema hrani?	139
<b>DEO III – SEKS I BRIGA</b>	149
<i>Prva glava</i>	
Tri M o seksu – moral, mediji, medicina	153
<i>Druga glava</i>	
Frojdove ideje o seksu danas: šta skriva podsvest?	161
<i>Treća glava</i>	
Liberalizacija vrednosti i seksa	171
<i>Četvrta glava</i>	
Briga o orgazmu: „Da li sam frigidna?“	189
<i>Peta glava</i>	
Kultura nasilja kao seksualna briga	201
Zaključak	211

## PETA GLAVA

### Epoha ravnog tela

Još pre trideset godina fotografija je bila događaj. Roditelji su unapred predviđali da će u školu doći fotograf i oblačili su decu u najlepše odelo. U svakoj oblasti postojao je fotoatelj, gde su pravili ne samo fotografije za dokumenta, nego i porodične portrete. A Polaroid fotoaparati demonstrirali su čudo trenutne fotografije! Sa kakvim oduševljenjem smo gledali sliku koja izlazi iz kutije! Kako je bilo važno kupiti dovoljnu količinu filma pred putovanje, a potom uzbuđeno iščekivati snimak: da li je uspešna fotografija s Ajfelovim tornjem u pozadini? Filmovi su bili prilično skupi i kadrove smo ekonomično birali. Fotografija je bila događaj, rasonoda i nije odražavala socijalni status. To nije bilo tako davno.

Danas radnik koji poštuje sebe obavezno na socijalnim mrežama gleda stranice potencijalnog saradnika. Na akaunte socijalnih mreža često su povezani sajtovi za upoznavanje. Način na koji gledate na fotografiju pomaže (ili smeta) da konkurišete, prodajete, opštite, stičete nove veze i osećate sopstvenu vrednost. Potražnja formira ponudu, zato nastaje sve više dodataka koji pomažu u poboljšanju lika, kako biste u virtuelnom prostoru izgledali dobro. Nekada je umeće retuširanja bilo dostupno samo profesionalcima. Mnogi pamte kakvu su popularnost u svoje vreme imali kursevi obuke na programu Photoshop. Danas je čak i dete sposobno da upravlja analognim dodacima, a pomoću onih koji su se pojavili u poslednje vreme moguće je činiti čudo sa fo-

tografijama: uveličati usne, umanjiti struk, produžiti noge i jednim klikom učiniti kožu idealnom. Mnogi izbacuju ove „fotkice” čisto zbog novca: na kraju krajeva, kada ste se poslednji put u realnosti susreli sa nekim od vaših „frendova” sa socijalnih mreža? Slavne ličnosti se neprestano koriste ovim mogućnostima, jer im „u rok službe” ide da žive u virtuelnoj realnosti.

S jedne strane, danas gotovo da ne vidimo realno telo i okruženi smo beskonačnim dekoracijama. S druge, iz bioskopa, sa reklama, časopisa napadaju nas više ili manje obnažena tela, i to kakva tela: tipični fotomodel mršaviji od 98% američkih žena!<sup>46</sup> A naš mozak je ustrojen tako da kao predmeti za identifikaciju služe likovi iz spoljašnje sredine, zbog čega se informacije svakodnevno skeniraju i prikupljaju. Drugo je pitanje šta su te informacije i kakve telesne oblike svakodnevno istražuje sistem moždane percepcije. Naš mozak nema izgrađen „idealni arhetipski oblik tela”, zajednički za sve i svakoga. Ne govorimo o pristicama velikih (zato što doje) grudi ili širokih (zato što obećavaju lakše rađanje) bedara, mi, zapravo, usvajamo pozitivan odnos prema ovim oblicima iz sredine, „čitamo” gledanjem i vrednovanjem drugih. Mi, kao što se izražavaju psiholozi, interiorizujemo<sup>47</sup>. Ali, kao što pokazuje istorija čovečanstva, nije korisno sve što je automatski usvojeno.

Na primer, ranije, kada u kućama nije bilo tekuće vode, ljudi su jednom nedeljno odlazili u banju. Tamo su žene mogle da vide žene najrazličitijih uzrasta i telesnog sastava, i ni o kakvom retuširanju nije bilo govora<sup>48</sup>. Bilo bi moguće isto reći o svlačionicama

---

<sup>46</sup> Smolak L. (1996). *National Eating Disorders Association/Next Door Neighbors puppet guide book*.

<sup>47</sup> Interiorizacija (od lat. Interior – unutrašnji) je formiranje unutrašnjih struktura čovekove psihe zahvaljujući usvajanju strukture spoljašnjih socijalnih delatnosti.

<sup>48</sup> Na primer, na slikama Zinaide Serebrjakove (između ostalih u „Banji”) videćete najrazličitija tela. Slikari se nisu plašili da prikažu realnost, iako su, reklo bi se, više od fotografa mogli da je „ulepšaju”.

fitnes-klubova, ali njih posećuje poseban deo ženskog stanovništva. U vezi s tim spominje se skandal sa modelom Deni Mezers, koja je fotografisala običnu ženu ispod tuša u fitnes-klubu spremajući se da fotografiju pošalje prijateljici, ali nije pritisla odgovarajuće dugme i publikovala je fotografiju javno uz komentar: „Ako ja ovo nikako ne mogu da gledam, onda ne možeš ni ti”<sup>49</sup>. Ovaj slučaj lepo govori o tome kakvom se pažljivom vrednovanju podvrgava telo na sličnim mestima.

Masovni mediji i internet igraju značajnu ulogu u širenju informaciono-telesne izolacije, u samouništenju i samokažnjavanju: „Samo ja sam takva nakaza, a gle kakve su lepotice oko mene!” U tome je naročito uspeo internet. Kada je glamur bio usud zvezda, s tim je još bilo moguće nekako se pomiriti, zato što zvezde traba da sijaju. Ali kada bivša drugarica iz razreda postavi fotografiju na nivou časopisa *Vogue*, tada pitanje o sopstvenom telu, pa i sopstvenom životu, postaje sve značajnije<sup>50</sup>.

Možete naći brojna istraživanja<sup>51</sup> koja dokazuju očiglednu za-

---

<sup>49</sup> Istine radi treba reći da je postupak modela izazvao sveopšte neodobravanje, i ona je izgubila nekoliko ugovora. Administracija fitnes-kluba, gde je napravljen snimak, zabranila joj je ulazak na svoju teritoriju, za skandalozno delo bila je početa sudska rasprava.

<sup>50</sup> Pojavio se čak i termin „instagramska depresija” – prema naslovu superpopularnog priloga (sa elementima socijalne mreže) Instagram. Ova depresija pojavila se kao nezadovoljstva čoveka sobom, svojom spoljašnjošću i životom. A izazivaju je beskonačno „srećne” fotografije prijatelja i poznanika na internetu. pri čemu čovek u stanju „instagramske depresije” retko razmišlja o tome da realnost može biti daleko od postavljenih i retuširanih fotografija.

<sup>51</sup> Na primer, istraživanje *Does the Internet function like magazines? An exploration of image-focused media, eating pathology, and bodydissatisfaction*. Bair CR, Kelly NR, Serdar KL, Mazzeo SE („Internet utiče isto kao i časopisi?”) dokazuje da emitovanje u masmedijima mršavih fizionomija utiče na porast poremećaja ponašanja u ishrani i na opšte nezadovoljstvo sopstvenim telom (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/23121797>).

konitost: što više „glamuroznih” slika gledamo, tim veće nezadovoljstvo izaziva sopstveno telo sa njegovim naslagama, borama i drugim apsolutno prirodnim „neravninama”. Zvaničan referat Američke psihološke asocijacije<sup>52</sup> 2007. godine pokazuje da neprestani dotok izveštaja iz masovnih medija o tome šta je to idealno, seksualno, privlačno telo i kako je ono povezano sa srećom, od najranijeg uzrasta dovodi devojčice do neprihvatanja sopstvenog tela. Ovo nezadovoljstvo sobom već je poprimilo razmere epidemije.

Postoji još jedna važna razlika našeg sveta od virtuelne realnosti. Fotografija ili TV slika su dvodimenzionalni ili trodimenzionalni prikazi. Mi živimo u četiri dimenzije (gde je četvrta dimenzija – vreme), i naše telo u životu nikada ne izgleda kao njegova projekcija na površini. Nikada! Na površini ono je simbol, uslovno obeležje, mrtvi pikseli. Realno telo je živo, kreće se i menja svakog minuta, i dan za danom primećujemo ove promene: telo mršavi, deblja se, otiče, bleedi, crveni, na njemu se pojavljuju naslage i bore, ono raste i stari.

„Produži se, tako si predivan”<sup>53</sup>, hoće da nam kaže beskonačna

---

<sup>52</sup> <http://www.apa.org/pi/women/programs/girls/report-full.pdf>. referat je posvećen problemu seksualizacije devojčica i uticaju ovog procesa na njihovu psihu.

<sup>53</sup> Ove reči izgovara Faust kad izlaže svoje uslove pogođbe sa đavolom-Mefistofelom:

Tada bih mogao uzviknuti ja: „Trenutak!

O, kako si predivan ti, privremeni!

Ovaploćeni tragovi mojih borbi,

I neće se potresti nikada oni”.

Ovo slavlje je zanosno,

Ja najviši tren sad proživljavam.

Smisaone nijanse dogovora koji Faust zaključuje sa Mefistofelom izmiču prilikom pesničkog prevoda, zato ih je bolje predati prozi. Faust govori Mefistofelu: „Kad kažem trenutku: „Produži se, tako si predivan!”, možeš staviti na mene okove i ja ću rado poći u bezdan”. To jest,

bujica fotografija. Ljudi pokušavaju da obmanu prirodu, da uhvate neuhvatljivo. Igraju sa vremenom nesumnjivo izgubljenu partiju. Obelodanjuju se nemoguće sanjarije da se telo „fiksira” u nekom određenom stanju, da se „dostigne” telo iz mašte i u njemu ostane zauvek, nabacuju se drva na beskonačnu lomaču nezadovoljsva sopstvenim telom.

Borba za ravno telo – to je još i bitka sa salom. A ono nije uvek bilo ženin neprijatelj i dugo vremena, naprotiv, svedočio je o njenoj ženstvenosti, fertilnosti. Jer telo se menja u zavisnosti od zadataka koji pred njim stoje: tela deteta, devojčice i odrasle žene tako se snažno razlikuju jedno od drugog zato što imaju sasvim drugačije namene.

I strah od sala je, verovatno, u mnogome strah od ženstvenosti, odsustvo želje da se odraste. Kada postaneš žena, majka, više nisi objekat brige, nego izvor resursa. A kako ćeš ako te celog života niko nije voleo, čak i kada si bila dete? Čime „ispuniti” svoju decu, ako je sasud tvoga srca prazan i sam traži ispunjenje? Kako ćeš ako hoćeš da se vreme vrati nazad i da postaneš de-

---

I strah  
od sala je,  
verovatno,  
u mnogome  
strah od  
ženstvenosti,  
odsustvo želje  
da se odraste.

---

---

čuvano „zaustavi se, trenе” postalo je u ruskom jeziku krilatica za nerazumevanje. Nemačko *verwetlen* znači „zadržavati se”, „usporavati”, „trajati”, ali nikako ne znači „zaustavljati se”. Istina, u sledećim stihovima reč je stvarno o prekidanju vremena: „Tada nek zadrži zvono mrtve... i neka protekne za mene vreme”. U ovim stihovima jasno se iščitava apokaliptičko „vremena više neće biti”, na šta se anđeo klanja (Otkr. 10, 6). Ali Faust zaključuje dogovor sa Mefistofelom uopšte ne radi zaustavljanja sati i kraja vremena, pošto ovaj kraj svejedno nastupa. Faust rizikuje dušu radi trenutka, kojem treba reći: „Produži se!”, pošto je on za njega lepši od svega na svetu. U vreme Getea kult trenutka bio je još nov i neprivlačan za evropsku svest.

Владимир Микушевич, „К 250-му юбилею Гете. Чудное магновенье” (<http://www.ng.ru/culture/1999-08-31/gete1.html>).

vojčica, čije malo telo govori onima koji ga okružuju: „Uzмите me za ručice, pobrinite se za mene”. Ali telo ipak raste prema svom sopstvenom programu, bez obzira na psihu.

Devojčica ulazi u fertilni uzrast i, radi obezbeđivanja hipotetičke trudnoće, telo na bedrima i stomaku skladišti salo kao važan deo hormonalnog sistema – na onim istim mestima sa kojima se danas uporno predlaže borba ne samo dijetama, nego i hirurģijom. Odsecite svoje salo i postanite manji, ostavite utisak šiparice u očima onih koji vas okružuju.

Ne tako davno u fitnessu se pojavio pravac pod nazivom „fitness-bikini”. Isto tako se nazivaju takmičenja iz ženskog bodibilinga, čije učesnice treba da demonstriraju skladno telo. Zarad toga predstoji im da „spale” salo svim sredstvima, postižući na drugi način rezultate opasne po život<sup>54</sup>. Ali čak i fatalni ishodi konkurenata ne mogu zaustaviti slavlјubive da se popnu na fitness-Olimp. Iako je poznato da učesnici fitness-bikinija kratko drže formu koju demonstriraju na sceni, a iza kulisa konkursa ispoljava se čitava paleta poremećaja ponašanja u ishrani, oni u društvu aktivno pronose ideje da je tako moguće izgledati uvek, da se treba jednostavno potruditi.

Nekada se žene nisu stidele da budu odrasle, da nemaju telo šiparice, već meki okrugli stomak i nisu brinule o razmaku među bedrima. To se dešavalo ne samo u epohi Rubensa, nego i u vreme Sofije Loren i Merilin Monro: pogledajte njihove fotografije. Ali vremena se menjaju, a imamo jedan život, i veoma je žalosno proživeti ga u osećanju krivice i stida zbog sopstvenog apsolutno normalnog ženskog tela.

Nepostojanjem želje da se postane odrasla žena stvara se i

---

<sup>54</sup> Na primer, odjeknuo je slučaj smrti mlade devojke, o kojem su pisala mnoga izdanja: „Život za fitness: bodibilderka Irina Femenkova umrla je zbog sporta: *U poslednjim danima bez ugljenih hidrata moje telo je sposobno da se pokrene samo ako ležim u automobilu*”

(<http://www.mk.ru./soctal/2015/07/13/zhtzn-za-fitness-kulturistka-irina-fomenkova-pogubila-sebe-radi-sporta.html>).

strah od materinstva – ne samo zbog perspektive gubitka lične slobode, nego i zato što se telo menja, a onda muž gubi interesovanje za njega! U osnovi toga što se ponekad tako i dešava stalno svaljuju na telo: kada bi ono bilo kao kod devoјčice-šiparice možda bi to pomoglo u borbi za ugašenu želju. Industrija lepote i na ovom strahu zarađuje gigantski novac: pomenimo pozive klinika estetske hirurgije da „dovedete sebe u red posle rađanja”.

Zbog čega još nastaje strah od oblika materinskog tela – okruglog, neravnog stomaka? Današnji svet promenio je i decu – to nije „ura-nove-ruke za rad” i nisu zalog obezbeđenja starosti. U naše dane deca su brige, staranje i ogromni gubici. Za čoveka, pred kojim se u životu otkriva mnoštvo interesantnih mogućnosti, sa rođenjem deteta nešto se gubi na planu lične i finansijske slobode. To ne uznemirava samo muškarce, već i žene.

Ljudmila Petranovskaja u svojoj čuvenoj studiji „Traume pokolenja”<sup>55</sup> govori o tome zašto su za mnoge tako strašni ženstvenost, fertilitet i deca:

*Zbog nas jadikuju* – to je uglavnom deviza trećeg pokoljenja. Pokoljenja dece koja su prinuđena da postanu roditelji sopstvenim roditeljima. To se u psihologiji naziva *parentifikacija*. Simbolom pokoljenja možemo smatrati mališana čika Fjodora iz mešovite mnogočlane porodice. Pomešane da ne može više. Mališa je u celoj porodici najzreliji. A on još u školu ne ide, dakle, nema sedam. Otišao je u selo, tamo živi sam, a brine se o roditeljima. Oni padaju u nesvest, piju kapi za srce i bespomoćno mlataraju rukama. Treće pokoljenje postalo je pokoljenje brige, krivice, hiperodgovornosti. Sve ovo ima svoje pluseve, upravo ovi ljudi umeju da se dogovaraju i uzimaju u obzir različite tačke gledišta. Predvideti, biti budan, donositi odluke samostalno, ne čekati pomoć spolja – to su snažne strane. Čuvati, brinuti se, starati se.

---

<sup>55</sup> Людмила Петрановская. *Травмы поколений* (<https://.ru/travmy-pokolenij-2>).

Ali kod hiperodgovornosti, kao i kod svakog „hiper”, postoji i druga strana. Ako je unutrašnjem detetu ratne dece nedostajalo ljubavi i bezbednosti, onda je unutrašnjem detetu „pokolenja čika Fjodora” nedostajalo detinjstvo, bezbednost. A unutrašnje dete – ono je takvo – svoje uzima na svaki način. Pa i odbacuje...

Često se prvo dete pojavljuje u prolaznoj vezi, a roditeljski model se oponaša. Potom se dete u potpunosti ili delimično prepušta bakici u vidu „otkupa”, a mama dobija šansu da se odvoji i počne živeti svoj život. Osim ideje tešenja bakice, ovde ulogu još igra i više puta u detinjstvu izgovoreno „ja sam za tebe život dala”. To jest, odrasli ljudi sa stavom da je odgajati dete, čak i jedno, nešto ne-realno komplikovano i herojsko. Često imamo prilike da čujemo kako je bilo teško sa prvencem. Čak i kod onih koje su rodile u epohi pampersa, hranjenja iz bočica, mašina za pranje veša i ostalih ukrasa. Da ne govorimo o centralnom grejanju, toploj vodi i ostalim dobrima civilizacije. „Prvu godinu sam provela sa detetom u dači, muž je dolazio samo za vikend. Kako je bilo teško! Prosto sam plakala od umora”. Dača sa udobnostima, ni kokošaka, ni krava, ni povrtnjaka, dete sasvim zdravo, muž u autu donosi namirnice i pampers. Ali kako je teško!..

Ovaj stav primorava dete da se boji i povlači...

A deca onih koji nemaju novca za pansion i igraju se na trgu mogu čuti: „Gde letiš, idiote, sad ćeš da dobiješ, ja posle treba da perem, a?” I tako dalje – „nemam snage za tebe, da te oči moje ne vide”, sa pravom mržnjom u glasu. Zašto mržnja? On takođe plače! On je došao da bi oteo život, zdravlje, mladost, tako je mama rekla!

Moguće je da se fenomen *čajldfri* (bez dece) pojavio kao pokret, a ne kao pojedinačni izbor, upravo zato da bi se izbegli obavezni „pokušaji” da se javno oglasi nedostatak želje za ma-

terinstvom i podizanjem dece. Mršavo telo, kod kog zbog dijete povremeno izostaje menstruacija, ponekad nije svesno izražavanje ovih strahova: što se duže zadržavaš u telu šiparice, tim na duži rok odlažeš materinstvo. Ali problem, kao i uvek, nije u tome šta je ispravno. Problem je u smelosti da upitaš sebe šta ti u stvari hoćeš. U shvatanju posledica jednih ili drugih aktivnosti (ili neaktivnosti) postoji odgovornost za sopstvenu odluku ili za neodlučnost.

\* \* \*

Epoha ravnog tela ima i svoju religiju – zdravlje, za koje se predlaže da ga ne odbacujemo, nego da ga stvaramo. Upražnjeno sveto mesto, kao što je poznato, očekuje svoje idole, i u XXI veku njihova imena su Zdravlje i Dugovečnost. Razvoj medicine stvorio je neočekivan socijalni problem – dugovečnosti: penzioni sistemi mnogih zemalja ne podnose opterećenja (razume se, ovde govorimo o zemljama razvijene i dostupne medicinske pomoći).

Smrtnost dece ili smrt na rođenju toliko je retka pojava da se prema takvim slučajevima odnose kao prema iznenadnim slučajevima. Pobeđene su užasne bolesti, od kojih su ranije umirali celi gradovi. Čak i onkologija, u većini slučajeva bolest starih ljudi, neosnovano smatra da su od raka ranije tobože manje obovali: prosto ga nisu doživeli.

Medicina kao nauka čak obećava da će realizovati davnašnji san čovečanstva o besmrtnosti. Kako se ne zakleti na vernost takvom bogu, ako su ostale religije nemoćne da ljudima daju telesnu besmrtnost?!<sup>56</sup> Danas smrt plaši ljude mnogo snažnije nego u vreme rata i srednjovekovnih bolesti, kada ju je bilo posvuda.

---

<sup>56</sup> Pogledajte na mrežama veoma jasan grafički izraz ovog lika – amblem „medicina protiv smrti“: lik snažnog mišićavog muškarca sa Asklepijevim štapom, koji zadržava smrt sa kosom. Postoji varijanta u kojoj je udara u stomak, kako bi je proterao zauvek.

Gde čovečanstvo počinje revnosno da uvodi bilo kakvu religiju, tamo očekujte rituale, tabue i inkviziciju. Tako su bili proglašeni glavni neprijatelji religije – šećer i salo, koji su se dugo vremena smatrali izvorima deficitarne energije. Zdravlje je postalo obaveza, a debeli ljudi – grešnici u telu. Iako istraživanja pokazuju da na „zdravlje” ne utiče težina (ona je samo posledica i to ne uvek), već način života. U ovaj način života ulaze osobenosti ishrane, nivo svakodnevnog stresa, količina sna, pokretačka aktivnost i mnogi drugi faktori, a naročito njihova kombinacija. Pritom ne treba zaboraviti na naslednost i individualnu, ne uvek spokojnu, biografiju.

Zdravlje nije neka zaliha resursa koje mi ovako ili onako trošimo tokom života. Ono samo sebe ispunjava, ali samo delimično. Brzina njegovog popunjavanja je individualno-genetičko pitanje, ne bez razloga ljudi znake viteškog zdravlja (to jest mogućnost da se suprotstave razornim po telo životnim procesima) traže u spoljašnjosti – krupne ruke, široka bedra, dobra koža. Brzina gubitka zdravlja je pitanje okolnosti. Sećate se kako su u sovjetska vremena iznad ulaza visile tablice: „Pazite lift – on čuva vaše zdravlje”. Lift koji izbavlja stanara od pešačenja na potrebnim sprat, razmatrao se kao mehanizma koji čuva zdravlje – kao suprotnost današnjim omiljenim trenažerima koji imitiraju hodanje po stepenicama. Da, danas, kada ljudi isuviše malo hodaju i trče i suviše mnogo putuju u automobilima, a posao im uglavnom nije fizički, već umni, nad njih se nadnela pretnja hipodinamike, ali to nije jedini uzrok suviše težine. U kom to smislu nemanje želje za kretanjem postaje posledica procesa koji vode ka suvišnoj težini: stres, depresija, briga, preživljena trauma, kada hoćete da se skupite kao pogačica i zamrete, da se dokopate kuće sa dosadnog posla i prilepите se uz televizor. Setite se momenata kada ste tražili da trčite, igrate, skaćete – zar vi primoravate sebe da to činite? Ne, to telo govori da je u njemu mnogo energije i šalje mozgu impuls da je potroši. Neomiljeni posao, zatrovani lični odnosi, društveno-politička nestabilnost – sve vam to oduzima zdravlje. A

suvišna težina je samo pokušaj organizma da se suprotstavi pret-nji, da načini od tela veliki štit. Naravno, s vremenom takva „zaš-tita” postaje problem, ali ne treba ga rešiti prinudom i poniženjem.

Poniženja nećete izbeći. Jer upravo ljudi sa viškom težine objavljuju zlo u telu: oni javno ne poštuju boga zdravlja. Od njih očekuju javno pokajanje („Devojčice, od sutra ste na dijete”) ili javno samobičevanje („Ne, kolegice, meni tortica ne treba, ja sam i tako debela”).

Stomak koji se povećava, kao u puritanska vremena vanbrač-na trudnoća, postao je svedočanstvo noćnih grehova, ali ne sek-sualnih, već prehrambenih. Stomak je dokaz toga da se žena prepušta zabranjenim zadovoljstvima, zaboravivši na služenje kultu brokolija i celera. Gde je najvažniji pokazatelj moralne čis-toće i detaljnog izvršavanja rituala zdrave ishrane nego u kubiku štampe? Ako ih nema, onda je moguće kupiti indulgenciju – pret-platu u sportskoj sali. Neka i ne počneš da odlaziš na svakodnevna jutarnja i večernja poklonjenja u hram sporta i karta mesecima skuplja prašinu u kući, ti si svejedno spasen, zato što si makar malo pomišljao na boga zdravlja.

Sa takvom verom ljudi traže spasonosnu magiju Zdravlja i Dugovečnosti u studijama naučne štampe otprilike pod naslovom „Kupus spasava od raka” ili „Sok od celera produžava život”. Sveti brokoli, daruj mi dug i večan život!

Celulit, prirodan način raspoređivanja masnog tkiva u telu, trajno asocira na nešto sramno, od čega se treba izbaciti ili skrivi-vati: on će sigurno posegnuti za bogom zdravlja. Nije jasno kako, ali će obavezno posegnuti. Svratite u magijski, to jest kozmetički salon, a kod kuće isprobajte ritual „Četka za masažu”: u ponoć pri punom mesecu uzmite kremu sa koenzimima i jonskim sre-brom i kružnim pokretima utrljajte ga u bedra do crvenila. To je skoro kao magija sticanja večne mladosti pomoću pepela slepog miša, pomešanog sa krvlju device!

Gnev koji se obrušava na ljude koji „ne prate zdravlje” toliko je snažan kao da zdravlje oduzimaju nekom drugom ili kao da

ljuljaju temelje društva. Kao da su upravo oni krivi za to što besmrtnost nije do ovog časa pronađena, i ljudima još uvek predstoji da umiru. Kao da deviza „U ime zdravlja” daje pravo na ponižavanje.

Koliko su puta, želeći da nekome učine dobro, dobrotvori u stvari donosili zlo! Želite da iscelite čoveka, čije telo pokušavate da oslobodite nagomilanih teškoća – suviše težine? Tada pitajte šta možete učiniti za njega, kako da podelite njegovu bol: da posedite sa decom, omogućite mu da se ispava? Možete ga prosto saslušati, ne upadati mu sa standardnim frazama tipa: „Uzmi život u svoje ruke, mnogi su u položaju mnogo gore od tvog”.

Nemoguće je pouzdano oceniti stanje čovekovog zdravlja polazeći samo od toga kakav mu je obim tela, koliko teži i kako izgleda. Čak i ako pretpostavite da u datom momentu neki njegovi organi ne funkcionišu sa izvanrednim kapacitetom, zar vam takva verovatnoća daje pravo da govorite o „moralnom karakteru” tog čoveka? Zar agresija na adresu ma koga tada ne bi bio pokazatelj odsustva samokontrole, kojom se čovek i razlikuje od životinje?

Istraživanja<sup>57</sup> pokazuju da je mnogim ljudima sa suvišnom težinom (to jest iznad genetički zadate za njihov uzrast) sudbina veoma složena, a ponekad i tragična. Telo pokušava pomoću hrane da izađe na kraj sa bolom. Ovaj metod u određenoj meri funkcioniše, dozvoljavajući čoveku da živi, voli, deci da rastu, da idu dalje kroz život kako bi u nekom momentu našli druge metode izbavljanja od posledica svoje tragedije.

---

<sup>57</sup> Na primer, jedan od četiri učesnika eksperimenta sa napadima prejedanja imao je dijagnozu „posttraumatski stresni poremećaj”. Njihovo telo nije moglo do kraja da „probavi” ono što se dogodilo (smrt bližnjeg, seksualno nasilje, okrutno ponašanje u detinjstvu i tome slično). Telo traži načine da izbalansira svoje emocionalno stanje, u suštini, traži načine da preživi, a da li je pokazatelj zdrave borbe želja da preživi po svaku cenu?

Studija *The Link Between Trauma and Binge Eating* („Veza između traume i napada prejedanja”) ([www.webmd.com/mental-health/eating-disorders/binge-eating-disorder/features/ptsd-binge-eating#1](http://www.webmd.com/mental-health/eating-disorders/binge-eating-disorder/features/ptsd-binge-eating#1)).

Dodatni teret u vidu agresije i otrgnuća ne olakšava ovim ljudima postojanje. Ali zar nije činjenica da njihovo telo živi i radi, bez obzira na to što ne postoji zdravlje?

\* \* \*

Ponekad treba sebi postaviti „neugodno” pitanje. Na primer, ovakvo: „A šta ako nikada ne smršam?”<sup>58</sup>

Evo šta na ovaj račun piše čuvena Regen Čestejn, pisac i lekar, a takođe uspešna (bez obzira na svoju impozantnu konstituciju) plesačica i koreograf<sup>59</sup>:

Mnogo godina trošila sam svoje vreme, energiju i novac isprobavajući na sebi razne načine mršavljenja. Odlučno sam se prihvatila toga da skinem težinu, ne misleći o tome šta se za to vreme dešava sa mojim zdravljem, sa mojim životom. Jesam li bila srećna? Ne, tim pre što su moji pokušaji jedan za drugim trpeli poraze. U jednom predivnom momentu pomislila sam: *Zar za mene ne postoji metoda mršavljenja? Zar ću celog života ostati ovakva kakva sam?* Tada se za mene otkrio čitav jedan svet.

Ako sam ranije treninge smatrala kaznom za svoje debelo telo, sada sam mogla da se krećem kako mi se dopada. Osećala sam zadovoljstvo, a nisam sagorevala kalorije. Umesto da omrznem svoje telo, daleko od ideala, ja sam ga zavolela takvo kakvo jeste. Sada sam birala hranu pola-

---

<sup>58</sup> Na primer, sažeta studija istraživanja u oblasti gubitka težine *Obesity research confirms long-term loss almost impossible* („Istraživanja gojaznosti potvrđuju da je u dugoročnoj perspektivi gubitak težine skoro nemoguće”) (<http://www.cbc.ca/beta/news/health/obesity-research-confirms-long-term-weight-loss-almost-impossible-1.2663585>).

<sup>59</sup> <https://danceswithfat.wordpress.com/2016/07/21/what-if-nothing-made-you-thinner/>.

zeći ne od toga kako će se to odraziti na dimenzije moga tela, već sam se oslanjala na to šta mi je ukusno i od čega se osećam dobro. Od tog istog dana, kada sam odbila da mršavim, birala sam salate, ples, seks, pa i sve ostalo u svom životu, oslanjajući se ne na to da li mi pomaže da postanem vitkija, već želim li to da činim i zbog čega, hoću li zbog toga biti srećnija i povlači li moj izbor bilo kakve neprijatne posledice.

Vi jednostavno ne možete zamisliti koliko je moj život postao bolji kada sam prihvatila odluke koje su se zasnivale na tome šta me čini srećnom i šta mi donosi zadovoljstvo. Sada činim ono što hoću i moj život se ne zasniva na tuđem mišljenju o tome šta omogućuje ili ne omogućuje moje mršavljenje.

Za one koji maštaju da uđu u svoj devojački džins i da vrate figuru kakva je bila pre trudnoće, otkrića Čestejn zvučaće strašno: jer njene reči ubijaju predivan san o idealnom telu. Ali pogledajmo istini u oči: najčešće sa povećanjem čovekove težine povećavaju se skupa s tim i pretenzije prema sebi (iako ni kod koga ne izaziva nezadovoljstvo telo deteta koje se menja i raste). Mi ne verujemo telu, a znamo da ono svakog trena rešava gomilu važnih životnih zadataka, o kojima svest ima veoma mutnu predstavu. Odluka Regen Čestejn i mnogih drugih ljudi da ne mršave, uopšte nije ona varijanta kada čovek počinje da prezire sebe. Upravo je suprotno: čovek je spreman da poslušša svoje telo, da uvidi kako ono stari, da mu obezbedi punovredan život, da shvati šta ono hoće. A ono hoće ne da prati lakomislenu modu, već da po svaku cenu zaštiti naš život.

Interesantno je da u hrišćanstvu postoji mnogo bogoslovskih tumačenja stiha 21. iz treće glave Knjige Postanja: „I načini Gospod Bog Adamu i ženi njegovoj haljine kožne, i odenu ih”<sup>60</sup>.

---

<sup>60</sup> Na primer, rad kandidata bogoslovlja, protojereja Olega Mumrikova, „I načini Gospod Bog Adamu i ženi njegovoj haljine kožne, i odenu ih:

Meni se čini da u ovoj biblijskoj poslanici o telu postoji važna premisa: Bog daje ljudima „kožnu odeću” kako bi ih zaštitila u vanezemskom svetu<sup>61</sup> – svetu smrti i bolesti, u koji su dospeli u rezultatu njihovog izbora. Ali pritom pravo izbora podrazumeva slobodnu volju, bez koje je nemoguće da od „lika Božijeg”, po kojem su bili stvoreni, izrastu u „podobije Božije”, zbog kojeg su bili stvoreni.

Džanin Ros je popularna američka spisateljica. Autor je best-selera o hrani i emocionalnom prejedanju; jednu od njih – „Žene, hrana... i Bog. Neočekivani put ka svemu u svetu” – novine *The*

---

iskustvo biblijsko-bogoslovskog osmišljavanja realija savremene evolucione antropologije”

([www.bogoslov.ru/text/2458777.html#\\_ftn.31](http://www.bogoslov.ru/text/2458777.html#_ftn.31)).

<sup>61</sup> „Odeća koju Bog daje ljudima koji odlaze iz Edema može biti shvaćena i kao početak strukturisanja spoljašnjeg, socijalnog, međuljudskog prostora. Sada se od Boga ustanovljuje drugačiji poredak odnosa među ljudima: poredak posmatranja spoljašnjih obeležja, poredak vladanja i potčinjavanja.

Interesantno je da se opojasivanje prvih ljudi čini dvaput: na početku od strane samih ljudi, a zatim od strane Boga. Nije li to pojavljivanje dvoznačnosti kulture uopšte: u njoj prisustvuje i čovekova lakomislena samoaktivnost (spremanje pojaseva – prvi primer tehnološke aktivnosti čovečanstva) i Božiji Promisao. Prva odeća je od lišća – zaštita jednog od drugog. To je ono što su napravili ljudi. Bog im ne daje takvu odeću, nego onu koja će ih zaštititi od spoljašnjih uslova. Bog ne skida onu odeću koju su ljudi sami napravili, nego im pored nje daje novu odeću. Ono što su napravili ljudi, Bog kao da prihvata, ali pridaje Svoj smisao, Svoje osvećenje čovečijoj odeći.

Više se nikada neće vratiti stanje nagote. Čak i u Nebeskom Jerusalimu biće odeće: poprskana krvlju odeća na Raspetom i Vaskrsnom Jagnjetu (Otkr. 19, 13) i bela odeća na mučenicima.

Koža od koje je napravljena nova odeća ljudima na jevrejskom je *o'p*. Ako se setimo da svetlost na ovom jeziku glasi *op*, tada misao Pripovedača postaje jasnija: kožne rize daju se umesto svetlosne odeće”.

Protođakon Andrej Kurajev. *Muškarac i žena u knjizi Postanja*

([www.pravmir.ru/muzhchhina-v-knige-bytiya](http://www.pravmir.ru/muzhchhina-v-knige-bytiya)).

*New York Times* nazvao je „knjigom № 1”. Evo šta Džanin piše na svojoj stranici na fejsbuku:

Jednoj mojoj bivšoj studentkinji nedavno su postavili dijagnozu *rak mozga*, a kroz dve nedelje otkrivena je greška lekara. Poznavala sam ovu ženu tri godine i za sve vreme vodila je rat sa suvišnih 9 kg težine. Prvi put sam videla da je čovek tako žestoko omrznuo svoje telo: *Hoću da se izbacim od ovih bedara*, govorila je. *Užasna su, ne mogu da ih gledam!* Za te dve nedelje koje su protekle između postavljanja pogrešne dijagnoze i otkrića greške, ona je doživela svih pet stadijuma prihvatanja skorašnje smrti: odricanje, gnev, briga, depresija i smirenje, međutim nijednom nije spomenula svoj celulit, veličinu stomaka ili ona ista bedra. Bila je zahvalna sudbini što još diše, gleda kako joj se igraju deca, oseća na svojoj koži toplu vodu iz tuša – svi ovi doživljaji bili su snažniji nego bilo kada. Kada je ova žena saznala da će vrlo brzo izgubiti svoje telo, iznenada je postala svesna kakva je sreća imati to telo.

Zato ne čekajte strašnu medicinsku dijagnozu, postarajte se da vrednujete ono što danas imate. Zahvalite vašem telu upravo ovog časa. Ako vam se čini da će povoljniji momenat za to nastupiti kada smršate, ako smatrate da je moguće iznenada zavoleti svoje telo (a ujedno i svoj život), kada postanete za 9 kg lakši, onda je to greška.

Ova moja bivša studentkinja jedanput je rekla: *Danas sam spremna da umrem kako bih ostala istih dimenzija. A pre pet godina bila sam spremna da umrem kako bih smršala makar i na jedvite jade.*

Ljudi, uzmite se u pamet! Sve što imamo, to je sada. Ako u sadašnjem momentu nikako ne možete dobiti zadovoljstvo od svog života, tada će vam teško biti da to učinite i nakon pet godina – nezavisno od toga koliko budete teži. Jer sreća nije u tome da izmenite okolnosti, već u tome da izmenite odnos prema njima.

Sledeći put umesto da ratujete sa svojim bedrima, bolje im zahvalite zbog toga što vam pomažu da se pokrećete i igrate. Ujedno recite hvala kolenima zato što na njima mogu da sede vaša deca, a možda već i unuci. Kada posmatrate sebe u ogledalu, ne žalite što *suviše* figure nije iščezao: jer su to delovi tela zahvaljujući kojima prisustvujete u svetu i naslađujete se životom.

Na kraju krajeva, zar taj mali napor nije vredan svih podviga koje je izvršilo vaše telo za vas sve ove godine?

Toliko smo navikli da vrednujemo svoje telo sa pozicije toga koliko je ono spolja lepo, koliko odgovara danas zadatim standardima, da apsolutno ne umemo da se pitamo kako ono izlazi na kraj sa svojim istinskim zadacima: stomak je mogao da nosi dete, bedra da pokreću telo u prostoru, ruke da menjaju okolni svet i grle one koje volite.

\* \* \*

Jedna starija žena ispričala mi je da nikada u životu nije imala problema sa težinom. Ali jedanput, izvlačeći letnje stvari iz ormara, primetila je da pantalone ne može da zakopča. „Hm”, rekla je sebi. „Zašto se ne bih popravila? Oh, cele zime si jela kolače u društvu sa kolegama na svom novom poslu. Kao što vidiš, to nije na korist tvome zdravlju i telu”. Više se nije doticala kolača. Prosto je prestala da ih jede. Iskreno nije shvatala zbog čega drugi ljudi u takvim slučajevima ne mogu reći sebi: „Stop?” Možda oni ne shvataju šta je za njih vredno, a šta korisno. Prepoznala je čiji joj je glas govorio da je kolač štetan. Ispostavilo se da je to bio glas tate koji se uvek brinuo o njoj i štitio je.

Ideju da pitam: „Čiji glas govori s tobom?” – nisam pozajmila od paranoika. To je poznati metod iz kognitivno-bihejviorističke terapije, on odlično funkcioniše čak i u slučajevima sa čulnim halucinacijama.