

Dr Suzan Pirs Tompson

PRAVILNA LINIJA ISHRANE

**NAUČITE DA ŽIVITE ZDRAVI,
VITKI I SLOBODNI**

Prevela:
Bojana Popović

Laguna

Naslov originala

Susan Peirce Thompson, Ph.D.

Bright Line Eating

The Science of Living Happy, Thin and Free

Copyright © 2017 Susan Peirce Thompson, Ph.D.

Originally published in 2017 by Hay House Inc. USA

Copyright © 2018 ovog izdanja, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

PRAVILNA LINIJA ISHRANE

**NAUČITE DA ŽIVITE ZDRAVI,
VITKI I SLOBODNI**

Posvećeno Dejvidu

I vama

SADRŽAJ

<i>Predgovor Džona Robinsa</i>	11
<i>Uvodno poglavlje: Epidemija gojaznosti:</i> <i>Nije problem, već misterija koja bode oči</i>	15
<i>Uvod: Moja priča</i>	21

PRVI DEO:

Kako mozak blokira gubitak težine	43
Prvo poglavlje: Rupa u snazi volje	45
Drugo poglavlje: Neotoljiva glad	58
Treće poglavlje: Neodoljiva žudnja za hranom	76
Četvrto poglavlje: Skala podložnosti	92
Peto poglavlje: Saboter	116

DRUGI DEO:

Pravilna linija ishrane kao rešenje: premošćavanje Rupe u snazi volje	131
Šesto poglavlje: Četiri pravilne linije ishrane	135
Sedmo poglavlje: Automatizam: vaš novi najbolji prijatelj	160

TREĆI DEO:

Mapa puta: Početak	177
Osmo poglavlje: Plan ishrane za gubitak težine	179
Deveto poglavlje: Vaš prvi dan: Krenite u akciju	207
Deseto poglavlje: Alatkke za uspeh	225

ČETVRTI DEO:

Mapa puta: držite se pravog puta	251
Jedanaesto poglavlje: Život sa pravilnim linijama	253
Dvanaesto poglavlje: Restorani, putovanja i svečane prilike	277
Trinaesto poglavlje: Šta ako prekoračim svoje Pravilne linije?	298

PETI DEO:

Ciljna težina, održavanje i šta nakon toga	321
Četrnaesto poglavlje: Dostizanje ciljne težine	323
Petnaesto poglavlje: Zaključak: srećan, vitak i slobodan život	340
<i>Resursi</i>	353
<i>Izjave zahvalnosti</i>	361
<i>O autorki</i>	373

PREDGOVOR

Džona Robinsa

Već više od tri decenije sam pobornik zdrave ishrane. Kao autor bestslera i predsednik Mreže za revoluciju u ishrani, imao sam veliku čast da pomažem milionima ljudi da poboljšaju svoju ishranu i, u mnogim slučajevima, potpuno preokrenu svoje zdravlje i život.

Tokom godina video sam kako mnogi ljudi pronalaze inspiraciju za drugačiju ishranu. Neki od njih bili su uspešni u tome i postizali su zdravstvene rezultate koji su prevazilazili njihove najluđe snove. Ali mnogi drugi su se mučili da održe način ishrane za koji su znali da je dobar za njih. Uprkos velikoj količini znanja i volje, prepuštali su se zovu zavisnosti. Uprkos svojim najboljim namerama, posmatrali su kako im se zdravlje i samopouzdanje urušavaju.

U meni je buknuo pitanje. Zašto, kada je u pitanju hrana, mnogi ljudi nisu u stanju da dosledno rade u sopstvenu korist? Zašto toliko ostvarenih, brižnih i pametnih ljudi kroz ishranu tone u nesreću i preranu smrt?

Kao neuronaučnica, Suzan Pirs Tompson provela je decenije proučavajući ovaj problem. Zapanjujuće, ali verujem da je uspela da pronikne u tajnu ovog problema.

Suzan takođe primenjuje način života koji propagira. Ona spada u manje od jedne desetine jednog procenta

stanovništva koja je prešla put od gojaznosti do vitkosti i održala zdravu telesnu težinu tokom više od deset godina.

Suzan je vanredna profesorka neurologije i kognitivnih nauka na Univerzitetu u Ročesteru, predsednica Instituta za održivi gubitak težine i osnivačica i direktorka kompanije *Bright Line Solutions*. Posvetila je život pomaganju ljudima da dosegnu zdravlje i životni žar koji prate trajni gubitak telesne težine. Ključna reč je trajni. Jer, začudo, ni u jednom naučnom časopisu dosad nije objavljen nijedan stručno proveren članak koji predstavlja IJEDAN program za mršavljenje koji je IJEDNOJ grupi gojaznih ljudi pomogao da dostignu zdravu telesnu težinu i *zadrže je*.

Ali ako pogledate podatke navedene u Pravilnoj liniji ishrane, vidite da je Suzan postigla stepen uspeha koji je ni manje ni više nego spektakularan.

Godine 2015. i 2016. moja mreža od 350.000 članova sarađivala je sa Suzan na organizaciji dva osmonedeljna kursa. Na kursevima je učestvovalo 5.600 ljudi, od kojih se većina priključila programu u nadi da će smršati. Tokom tih osam nedelja ukupna izgubljena telesna težina učesnika iznosila je preko 40.000 kilograma.

Kada vidim takve rezultate, preko 40.000 kilograma izgubljenih tokom osam nedelja, zadivljen sam. Posebno zato što znam da te brojke, ma koliko impresivne bile, ne uključuju znatnu dodatnu težinu koju su učesnici nastavili da gube nakon završetka osmonedeljnih programa.

Za mene to nisu samo puki brojevi. Pomislim, sa zahvalnošću, na mnoge predupređene slučajeve dijabetesa. Pomislim, sa olakšanjem, na brojne srčane udare i slučajeve obolevanja od raka koji su sprečeni. Pomislim, sa ra-

došću, na sve ljude koji su sada prisutniji u sopstvenim životima, jer se osećaju bolje u svojoj koži i sada mogu mnogo više da pruže svojim bližnjima.

Naravno, većina programa za mršavljenje obećava kule i gradove. Ali jedini za koji znam da je ovako uspešan je Suzanin. Zapravo, razlika u odnosu na druge programe za skidanje težine nije samo upadljiva. Ona je zapanjujuća.

Evo šta pokazuju preliminarni podaci: ljudi koji primenjuju Suzanine programe gube dva i po puta više kilograma, i to sedam puta brže nego ljudi koji primenjuju najpopularniji program za mršavljenje u zemlji.

Za razliku od tog programa, poslovni model Pravilne linije ishrane nije zasnovan na recidivizmu. Zasnovan je na dostizanju i održavanju ciljne težine – na „Srećnom, vitkom i slobodnom“ životu.

Nedavno sam vodio rekreativni program u jednoj banji u Oregonu. Među učesnicima je bilo osmoro ljudi koji su učestvovali na Suzaninom kursu. Zamolio sam ih da otkriju ostalim učesnicima u grupi da li su i koliko kilograma izgubili primenjujući njen program. Nisam bio siguran da li će pristati da to kažu. Niti sam imao predstavu šta će tačno reći.

Svi su odlučili da odgovore. A evo šta su rekli:

„Dvadeset kilograma.“

„Dvadeset sedam kilograma.“

„Trideset četiri kilograma.“

„Petnaest kilograma.“

„Dvadeset dva kilograma.“

„Trideset šest kilograma.“

„Dvadeset devet kilograma.“

„Osamnaest kilograma.“

Svi su to izgovorili sa širokim osmehom. Svi su izgledali blistavo, živahno i srećno.

Tokom prethodnih nekoliko godina, imao sam veliko zadovoljstvo da Suzan Pirs Thompson upoznam kao kolegicu i kao prijateljicu. Sada ćete i vi, kroz ovu knjigu, imati sreću da se upoznate sa njom i njenim sjajnim radom.

Čestitam. Sada ćete upoznati jednu od najbriljantnijih i najizuzetnijih osoba na svetu. A ukoliko ste neko ko se dugo borio sa problemima vezanim za telesnu težinu, vrlo je moguće da će vam molitve upravo biti uslišene.

EPIDEMIJA GOJAZNOSTI: Nije problem, već misterija koja bode oči

Nešto ozbiljno nije u redu.

Način na koji naša tela i naši mozgovi reaguju na hranu promenio se tokom poslednjih stotinak godina. Posledica toga je da smo kao vrsta sve deblji, a izgleda da ne pomažu nikakvo obrazovanje ili trud.

Statistika je loša upravo onoliko koliko mislite. U svetu sada ima oko *dve milijarde* gojaznih, od kojih je 600 miliona ljudi prekomerno gojazno.¹ Samo u Sjedinjenim Američkim Državama 108 miliona ljudi je na dijeti. Tu cifru je dostavilo *Američko tržište gubitka i kontrole težine*², koje samo prati broj ljudi koji aktivno troše novac na proizvode i usluge vezane za dijetu. Tu nisu uračunati ljudi koji pokušavaju da jedu manje ili da samostalno postanu zdraviji.

Ovo nije isključivo američki problem. Gojaznost je sada veći problem od neuhranjenosti u zemljama u razvoju.³ Bliski istok je u svetskom vrhu po slučajevima dijabetesa tipa 2 po glavi stanovnika: 20 odsto odraslog stanovništva.⁴ Usled kombinacije vruće klime, zabrane konzumiranja alkohola i visokih zarada, ljudi piju flaširana bezalkoholna gazirana pića – ponekad četiri do pet dnevno. *Bum*. Dijabetes tip 2.⁵

Posledice ovog problema ne mogu biti gore: 63 odsto ljudi prerano umre od oboljenja povezanih sa ishranom, uključujući bolesti srca, rak, dijabetes i moždani udar.⁶ Prema procenama Svetskog ekonomskog foruma, razvijene zemlje će u narednih 20 godina potrošiti 47 *triliona dolara* na bolesti izazvane globalnom industrijskom ishranom.⁷ Naša ishrana nas tera u bolest – i siromaštvo.

Ali evo statističkog podatka koji želim da istaknem: kod gojaznih koji pokušavaju da smršaju, stopa neuspeha iznosi 99 odsto. Bukvalno. Devedeset devet procenata ne uspe da dosegne vitkost.⁸ A za tih jedan odsto koji uspeju, trijumf je privremen. Velika većina vrati izgubljene kilograme u narednih nekoliko godina. Prosečna osoba na dijeti troši mnogo novca i pravi četiri ili pet novih pokušaja svake godine,⁹ sa gotovo nikakvom nadom u uspeh.

To je sve zaista bizarno. Možda mi to ne primećujemo, jer smo oguglali na beznadežnost borbe. Hajde da vidimo šta bi bilo kada bi se to dešavalo u drugoj oblasti: kada bi samo jedan odsto studenata koji pohađaju koledže i univerzitete diplomiralo, i kada bi istraživači utvrdili da preostalih 99 odsto studenata odustaju i ponovo se upisuju četiri do pet puta godišnje, pritom trošeći milijarde dolara, to bi bila udarna vest. Bili bismo preneraženi. Rekli

bismo da nešto tu ne štima i zahtevali bismo da se to reši. Svakako ne bismo mislili da je tih 99 odsto verovatno lenjo ili jednostavno slabe volje.

Ne, ovde je posredi nešto čudno, a nama očigledno nedostaju delovi slagalice. Mislim da svi možemo da se složimo – a rezultati istraživanja su veoma jasni – da su ljudi iskreno motivisani da smršaju.¹⁰ Na to troše ogromne količine novca. Malo je poželjnijih stvari u našoj zapadnoj kulturi od vitkosti. Zašto onda ljudi ne uspevaju da postignu taj cilj?

Kada sam ja bila gojazna, svim srcem sam želela da smršam. Očajnički sam htela da izgubim tu težinu. Sećam se sa koliko predanosti i volje sam ulazila u svaki novi pokušaj – svaki put tako sigurna da ću konačno uspeti. Merila sam kilažu, obim struka, zapisivala ciljeve, do kasno u noć čitala sve o planu ishrane koji ću primeniti, a potom započinjala poduhvat uz fanfare i ogroman elan. *I uspevalo bi!* Počela bih da gubim kilograme! A onda... došlo bi do nekakve zvrčke s vremenom kao u *Zoni sumraka* i nekoliko meseci kasnije bila bih još deblja nego ranije i u pripremama za još jedan pokušaj.

Šta se desilo između tačke A i tačke B? I zašto zaista nisam bila svesna propasti tog pokušaja?

Vratimo se na činjenicu da 99 odsto ljudi ne uspe da skine sav višak kilograma. Prvo, toliki neuspeh je čudan. Drugo, čudno je da ne primećujemo da je čudno. Bizaro je da nam se ovaj fenomen odigrava ispred nosa i niko to ne uočava. Zašto se niko ne zapita kako pametni, sposobni, obrazovani, uspešni, motivisani ljudi koji zaista žele da postanu vitki to jednostavno ne mogu da urade?

Zaista želim da mi, kao društvo, shvatimo da nemamo

problem gojaznosti. Mi imamo *misteriju* gojaznosti. Sam problem nema mnogo smisla. Ne znam ni za jednu drugu oblast ulaganja truda u kojoj inteligencija, odlučnost, talenat i sposobnost imaju tako malo uticaja na ishod.

Dok sam pokušavala da smršam, bila sam potpuno zbunjena činjenicom da mi to ne polazi za rukom – jer sam bila sposobna u toliko drugih oblasti. Stekla sam titulu doktora neurologije i kognitivnih nauka. Imala sam dobre prijatelje i bila u srećnom braku. Istrčala sam maraton. Bila sam debela kada sam trčala taj maraton, ali sam svejedno trčala. Na samom početku nisam mogla ni da otrčim laganim tempom do poštanskog sandučeta, ali usredsredila sam se na cilj i nekoliko prijatelja sa fakulteta i ja samo naporno trenirali i uspeli smo. Istrčali smo maraton od 42 kilometra a da nijednom nismo usporili do tempa hoda. I ja sam izgubila 10 kilograma. Trebalo je da izgubim 60, a izgubila sam samo 10 kilograma. Vežbanje nije rešenje.

Šta jeste?

Upravo to ću vam objasniti u ovoj knjizi. Daću vam podatke o tome kako mozak blokira gubitak težine i šta možete da uradite povodom toga.

Rešenje *zaista* postoji. Hiljade ljudi u mom Kampu obuke Pravilne linije ishrane primenili su ovu metodu da izgube kilograme – dosad ukupno više od 135.000 kilograma – a broj onih koji su izgubili *svu* suvišnu težinu i *održavaju* postignuto sve je veći. Govorim o ljudima koji su proživeli veći deo svog života sa ozbiljnim viškom kilograma, a koji su sada vitki – što nisu ni sanjali da mogu da postignu.

Pravilna linija ishrane vratila im je nadu. Ispunila je obećanje.

Rešila je misteriju.

Ovu knjigu sam napisala zato što želim da svi imaju to rešenje. Informacije dostupne na ovim stranama ključne su za promenu našeg kulturnog pogleda na to šta je gojaznost – *nije* manjak volje i *nije* moralna mana, već nusproizvod mozga koji je talac moderne hrane. I, što je još važnije, želim da vam pokažem kako izgleda rešenje koje zaista deluje. Nije reč o šest malih obroka dnevno, slobodnim danima ili čak mnogo fizičke vežbe. Naučiću vas šta su Pravilne linije, automatizam i podrška. Pravilne linije ishrane su nedvosmislene granice koje se jednostavno ne prelaze, na primer kao što nepušač prosto ne puši. One su delotvorne zato što su u skladu sa načinom na koji mozak funkcioniše.

Niko ne bi trebalo da pati u telu koje mu ne donosi radost. Niko ne bi trebalo da provede ni jedan jedini minut osećajući se kao gubitnik zato što su ga uobičajene dijete koje ne deluju u skladu sa hemijom našeg mozga izneverile.

Ako ste na ivici da odustanete od pokušaja gubitka težine jer ste umorni od uzaludnog napora, ako imate zdravstvene probleme i morate nešto da promenite, ili ako imate tek nekoliko kilograma viška koje biste voleli da izgubite tako da se oni *ne vrate*, onda imam dobre vesti za vas. Možete da naučite zašto vas je mozak sprečavao da smršate i da usvojite jednostavan sistem koji će tu situaciju trajno preokrenuti.

Više ne treba da se osećate izgubljeno u poplavi zbujujućih i protivrečnih informacija o pravilnoj ishrani. Ili da se izležavate na kauču, prejedajući se kasno uveče, svesni da birate samoubistvo na rate. Ili da se osećate kao

da vas težina sprečava da konačno ostvarite svoje snove i budete osoba kakva bi trebalo da budete.

Spremite se da povratite kontrolu nad svojim mozgom i živite život kakav niste nikada pre – *srećan, vitak i slobodan*.

UVOD

MOJA PRIČA

Ispričaću vam jednu priču. Mada sadrži pomalo neobične momente, zapravo mislim da u suštini predstavlja standardnu patnju miliona ljudi koji su gojazni, navučeni na hranu i očajnički traže rešenje.

Nakon svega što sam proživela, mogu da kažem sledeće: moj mozak je izuzetno sklon zavisnosti. Tokom života probala sam gotovo sve što izaziva zavisnost na planeti i ništa, *apsolutno ništa* nije teže od odvikavanja od hrane.

Početak

Jedna od mojih najranijih uspomena iz detinjstva jeste dan kada sam dobila dva maršmeloua. Imala sam otprilike četiri godine. Moji roditelji, zakleti hipici, bili su sveže razvedeni i zajedničkim snagama su nekako sastavljali kraj s krajem u San Francisku – on kao taksista, a ona kao prodavačica u radnjici na Ribarskom pristaništu, u kojoj je prodavala uvozne džempere od alpakine dlake i ćilime koje su otkrili na putovanju motorom po Južnoj

Americi. Oboje su radili po ceo dan da bi me izdržavali, naročito leti kada bi prodavnica bila otvorena do devet uveče. Tokom tih dugih vrelih meseci, često su me slali kod porodičnih prijatelja koji su živeli na planini Sanšajn Mesa u Koloradu. Obožavala sam konje, jezerca i utvrđenje na obronku brda; godila mi je pažnja koju su mi poklanjali prijatelji mojih roditelja, koji još nisu imali svoju decu. Ali najviše od svega volela sam te maršmeloue. Sećam se kako su mi ležali u malenim šakama, kako su praškasto mirisali, kako ih je sunce obasjavalo na mojim željno ispruženim dlanovima.

Ubrzo sam shvatila da oni žive u kredencu. Da, kada odrasli odu da nahrane životinje, mogu da dovučem stolicu do radne ploče, popnem se i krišom se poslužim. To je moje prvo sećanje na neodoljivu potrebu da pojedem više nego što bi mi odrasli sigurno dozvolili i početak dugog puta skrivanja, šunjanja i krađe hrane. I ono što su otvoreno nudili sam obilato koristila: kada je bio dan za obavljanje sitnih poslova, odmah bih se prijavila, provodeći dan u kupovini hrane za životinje i stajanju na nepodnošljivoj vrućini, jer sam znala da ćemo u nekom trenutku otići u prodavnicu koja je u ponudi imala i slatkiše. Jednom prilikom me je jedna odrasla osoba upozorila: „Čuvaj se, mlada damo. Ti si zavisna od šećera.“ Tada nisam znala šta to znači, ali sam nekako znala da je opaska na mestu.

Kada sam malo porasla, postala sam samostalno dete koje je posle povratka iz škole više sati provodilo samo kod kuće. Samostalno dete koje je umelo da kuva. Do osme godine sam naučila da spremam večeru za Dan zahvalnosti, sama-samcijata, tako da sva jela stignu na trpezu topla u pravom trenutku. U porodici sa mamine

strane bilo je mnogo pravih gurmana: moja baka Poli bila je prijateljica slavne kuvarice Džulije Čajld i često bi sa mojim ujakom Hejfom vodila razgovore o *Gastronomskoj enciklopediji* uz čašu vina tokom večere, kao i o tome da li je u vanrednim situacijama dozvoljeno ljutiku zameniti crnim lukom. Ponosila sam se činjenicom da nisam jela hranu iz kesica i kutija, već da sam zaista *spremala* hranu. Ali ono što je počelo kao ljubav prema pečenju i provođenju vremena sa mamom u kuhinji, do moje devete godine pretvorilo se u opsednutost sirovim testom za kolačiće. Vratila bih se iz škole i napravila punu činiju, bez ikakve namere da smesu kasnije ispečem. Samo bih sela na pod ispred televizora sa činijom u krilu, jela dok mi se ne smuči, a potom jurila u kuhinju da sve počistim pre nego što se mama vrati kući.

Moja mama je bila sklona zdravoj a ne finoj hrani. Volela je astrologiju, jogu i kineska proročanstva, a pod njenim uticajem odrasla sam uz filozofiju ishrane Adel Dejvis i Nejtana Pritikina. Prvi put kada smo odlučile da *stvarno* primenimo Pritikinovu dijetu, imala sam možda deset godina. Nijedna od nas tada nije imala višak kilograma – jednostavno smo želele da budemo maksimalno zdrave. Sećam se da sam se osećala osnaženo i uzbuđeno, ali se ne sećam da je to potrajalo.

Negde u to vreme doživela sam svoju prvu epizodu ozbiljne depresije. Ponovo sam bila na Sanšajn Mesi, ali, za razliku od prethodnih leta, nisam uživala. Nisam htela da berem trešnje, hvatam skakavce i stavljam ih u teglu ili da radim bilo šta što sam inače volela. Htela sam samo da spavam. Svi su mislili da mi nedostaje kuća, ali dugi, tužni razgovori sa mamom nisu mi pomogli. Svima je

laknulo kada se leto završilo, a ja se vratila u San Francisco.

Sa dvanaest godina sam rešila da se „skinem“ sa šećera. Sećam se kako sam bila uzbuđena zbog toga i kako sam pažljivo razmišljala o tome šta ću računati u „šećer“. Da li da jedem med? Javorov sirup? Jogurt sa voćem na dnu? Povukla sam čvrstu granicu i odredila da neću jesti ništa što je bilo *imalo* slatko. Sećajući se toga, sada to shvatam kao svoju prvu Pravilnu liniju. Bila je pravilna duže od dva meseca i glavna stvar koje se sećam u vezi sa tim periodom jeste to da sam se osećala *odlično*. Veoma moćno. A onda me je jednog dana privukla neka zama-mna poslastica... vagala sam, govoreći sebi da sam sigurno dovoljno dugo bila disciplinovana. Pojela sam je. Tako se završio eksperiment izbegavanja šećera.

Godinu dana kasnije u priči se pojavio još jedan faktor: pubertet. A sa njim je došlo nezadovoljstvo izgledom. Nekako sam bila uspela da stignem do trinaeste godine bez previše brige zbog težine ili figure, ali se nakon puberteta sve to promenilo. Imala sam samo oko osam kilograma viška, ali je sve bilo skoncentrisano u predelu stomaka, pa sam se u poređenju sa svojom tananom i sitnom mamom osećala ogromno. Od tog trenutka, svi moji pokušaji dijete propadali su usled depresije i izolacije. U školi sam bila u raskoraku sa svojim vršnjacima, jer mi je utvrđen koeficijent inteligencije dvostruko starije osobe, dok sam u društvenim veštinama znatno zaostajala. Osećala sam se kao da sam drugačija od drugih i zbog toga odbačena. Hrana mi je pravila društvo, pružala uzbuđenje i često mi bila jedini prijatelj. Ali, čak i da ništa od toga nije bilo tako, moj mozak bi i dalje bio „podešen“ na zavisnost. Odmah. Još. Ponovo.

Sunovrat

Moji dopaminski receptori bili su takvi da im je bilo potrebno više nego što su mogli da dobiju iz hrane. Usred svojih adolescentskih istraživanja otkrila sam da samo jedna dijeta uvek zaista deluje: droga. Kada sam imala četrnaest godina, drugarica iz letnjeg kampa ponudila mi je pečurke na koncertu benda UB40. Iako sam znala da ne bi trebalo, uzela sam ih. Istraživale smo park Tilden, a potom se vozile naokolo sve do zore. Nikada se nisam osećala tako slobodno, tako povezano sa svemirom, tako lagodno sa drugim ljudima. Sručila sam se u krevet, a kada sam se probudila, 20 sati kasnije, otišla sam u kupatilo i stala na vagu. *Smršala sam tri kilograma.* Ceo moj svet se pomerio.

Bila sam navučena.

U narednih šest godina moj život je polako klizio van kontrole. Sjajno obrazovanje stečeno u osnovnoj školi mi je dobro poslužilo: uspevala sam da održim odličan prosek uz minimalan napor i neredovno prisustvo na časovima. Kad god bi me roditelji grdili zbog kasnih izlazaka ili pitali za novac koji je nestao iz babine tašne, uzvraćala bih im da su mi ocene odlične, da mi je život sasvim kako treba, da sam *dobro*.

Apsolutno *nisam* bila dobro.

Šta god novo da sam probala, htela sam više toga: esi-da, ekstazija, cigareta, alkohola, seksa. „Dovoljno“ nije postojalo kao pojam. A kada diler nije odgovarao na poruke na pejdžeru, kada nije bilo novca za nikotin ni lažne lične karte za kupovinu alkohola, tu je uvek bila velika činija testenine ili smese za kolačiće da me smiri. Težina je nastavila da me muči.

A onda, u prvom polugodištu završnog razreda srednje škole, kada je trebalo da budem na času hemije, upoznala sam jednog tipa igrajući bilijar usred dana. Postali smo nerazdvojni i u toku te prve nedelje ponudio mi je prvu dozu kristal meta.

To je bilo to. Pronašla sam svoje rešenje.

Odjednom sam mogla *danima* da ne osetim glad. I više od toga da nisam bila gladna, *nimalo* me nije zanimala hrana. I konačno sam smršala.

Bilo je magično.

Naravno, možda sam bila *mršava*, ali definitivno nisam bila *dobro*. Školski savetnik je video kako se udaljavam od svoje budućnosti, od nade, i jednog dana me je izveo sa časa insistirajući da popunim prijave za program na prestižnom Univerzitetu Berkli, ali i na lokalnom državnom koledžu. Zahvaljujući svojim naprednim rezultatima sa testova, bila bih automatski primljena kao brucos najesen, ako bih samo završila srednju školu i položila jedan predmet na Berkliju tokom završne godine. U tom trenutku, kada mi je gurnuo papire pod nos, nasmejala sam se, ubeđena da mi neće biti potrebni – još sam pretpostavljala da je Harvard moja budućnost i nisam imala pojma koliko ću zastraniti zbog droge. Gledajući unazad, jedino što mogu da kažem jeste „hvala Bogu“.

Sve se ubrzano rušilo. Više nisam imala snage da ustanem ujutru i odem u školu. Ali ispisivanje bi poništilo moj upis na Berkli. Stoga sam pronasla „rupu“: mogla sam da polažem ispit istog ranga. To sam i učinila – na esidu – i položila. I nekako sam uspela da se prebacim preko mosta do Berklija i položim i taj jedan obavezan predmet:

Uvod u sociologiju. Tako sam ostavila odškrinuta vrata svoje budućnosti, a onda pobegla u drugom smeru.

Odlučila sam da je krivac za sve moje probleme Amerika i preselila sam se u Kanadu. Za to svojoj osamnaestogodišnjoj verziji mogu da kažem samo: *okej*. Dobra strana je bila to što sam, odvojena od svoje „zajednice“ kod kuće, uspeła da se odviknem od kristal meta. Nemojte još da aplaudirate. Još nisam bila ni blizu otrežnjenja i tokom hladnih, mračnih meseci sedela sam kod kuće i ugojila se 18 kilograma. Pušeci cigarete i jedući... pazite sad... energetske pločice od žitarica. Pušila sam boksove cigareta i jela kutije energetskih pločica. Konačno sam spoznala svoju grešku i vratila se u Kaliforniju. Moja majka je dotad bila prodala svoju neisplativu radnjicu i preselila se na jug, u San Hose. Uselila sam se kod nje i pokušala da sakupim komadiće svog života i pretvorim ih u nešto nalik smislu i smeru.

Upisala sam se na Gradski koledž u San Hoseu i zaposlila se kao prodavačica kokica u bioskopu. Upravnik bioskopa je pripremao kokain posle posla i ja sam htela da ga probam. Znala sam da je opasno, ali sam mislila da ću nakon uspešnog odvikavanja od kristal meta moći to da podnesem. U roku od par nedelja stigla sam do pušenja kreka. Težina se istopila, opet sam se osećala kao ona stara i ostavila sam mamu u San Hoseu u nameri da se malo provedem tokom leta gore u San Francisku.

Odatle je krenulo još brže nizbrdo. Dok sam tonula sve dublje u provaliju podzemlja, finansirala sam svoj porok upravo onako kako zamišljate da bi to radila nesmotrena devetnaestogodišnjakinja. Uspela sam da izbegnem spavanje na ulici, ali, nakon što sam istrošila dobru

volju svih bližnjih, postala sam beskućnica. Svi oko mene su koristili drogu ili su koristili mene, a ja sam se otuđila od ljudi koji su me najviše voleli.

Nedugo nakon dvadesetog rođendana, jednog utorka ujutru u avgustu, konačno sam dotakla dno. Bila sam u nekom bednom hotelu u sirotinjskoj četvrti na Aveniji Saut Van Nes. Tamo sam prethodno provela nekoliko dana pušeći krek. Odjednom mi se javila jasna i potresna vizija moje budućnosti – bila je potpuno suprotna mojim detinjim snovima o vrhunskom obrazovanju i davanju važnog doprinosa svetu. U tom momentu sam shvatila da ako *smesta* ne ustanem i odem odatle, nikada neću biti ništa više od toga što sam bila u tom času. Uzela sam jaknu i izašla.

Otišla sam kod prijatelja u stan; velikodušno mi je dozvolio da odspavam i istuširam se kod njega. Osvežena, zakačila sam pejdžer na bok, spremna da se vratim na posao. Ali, igrom slučaja sam za to veče zakazala sastanak sa slatkim tipom koji me je muvao na jednoj benzinskoj pumpi u tri ujutru nekoliko dana ranije. Nekim čudom, uprkos haosu u kojem mi je bio život, otišla sam na taj sastanak. Nekim čudom, umesto večere i bioskopa, „prvi sastanak“ na koji je odlučio da me odvede bio je sastanak o dvanaest koraka odvikavanja od alkohola i droge. Nekim čudom, ne koristim droge i alkohol od tog blagoslovenog dana, 9. avgusta 1994, datuma koji će zauvek ostati urezan u mom sećanju.

Posvetila sam se oporavku podjednako vatreno kao i zavisnosti. Svakodnevno sam išla na sastanke, završila sam godinu na Gradskom koledžu u San Hoseu, konačno se ponovo upisala na Univerzitet Berkli i diplomirala dve godine kasnije sa najvišim uspehom na odseku kogni-

tivne nauke. Nakon više godina zavisnosti, nisam mogla da nađem fascinantniju temu za proučavanje. Želela sam da znam kako mozak radi i zašto je mozak kao što je moj tako daleko dogurao na stranputici. Moje temeljno proučavanje moždanih reakcija na hranu doći će kasnije, ali osnovna radoznalost krenula je odatle.

U akademskom pogledu, život mi je ponovo bio na pravom putu. Povratila sam poverenje svoje porodice. Ali ako mislite da smo blizu srećnog kraja, onda verovatno nemate pojma kako je to živeti pod tiranijom zavisnosti od hrane.

Ni blizu slobode

Među više hiljada studenata na Bekliju, *ja* sam odabrana da održim govor ispred svog odseka na dodeli diploma. To je bila neverovatna čast za koju sam se mukotrpno izborila. Moji roditelji su pucali od ponosa. Ali umesto da budem uzbuđena zbog diplomiranja, ja sam uplakana klečala kraj kreveta.

Zašto?

Zato što sam bila debela.

Znala sam kada sam ostavljala drogu da ću se mnogo ugojiti, ali sam zaboravila kako izgleda pojaviti se u javnosti u telu zbog kojeg sam želela samo da se negde sakrijem. Gubitak težine je zvučao sjajno u teoriji, ali svaki put kada bih sela da napišem neki rad ponela bih činiju „utešne“ hrane kao podršku. Ponekad se ta „utešna“ hrana sastojala samo od kutije smeđeg šećera i kašike.

Jednog predvečerja stajala sam na brdu iznad univerziteta i, malo dalje, svetlucavog mosta Golden gejt,

osećajući se potpuno istrošeno i iscrpljeno, kao da su mi za gležnjeve zakačeni tegovi od 50 kilograma, i pomislila sam: *ovako se oseća neko ko je otrovan*. Potom sam zavukla ruku u džep svog velikog kaputa, izvukla maršmelou i pojela ga. Isto sam ponovila trideset sekundi kasnije i još jednom trideset sekundi nakon toga. Nisam mogla da se zaustavim. Nisam mogla ni da usporim. Svaki put kada bih pokušala da kontrolišem svoju ishranu, na kraju bi došlo do mahnitog prejedanja. Da, moja zavisnost od droge odvela me je na mnogo opasnija mesta, ali zavisnost od hrane se pokazivala kao još bolnija – i podmuklija. Krila se na otvorenom. Nisam mogla da šmrčem met nasred univerzitetskog kompleksa, ali niko nije zvao obezbeđenje kada sam jela te maršmeloue.

Diplomirala sam i uspela da se preselim na drugi kraj zemlje, na Univerzitet u Ročesteru, u državi Njujork, na kojem su vršena vodeća istraživanja na polju mozga i kognitivnih nauka. Čim sam stigla, zaljubila sam se u rad i u zajednicu na mom odseku, ali kontrola mi je postepeno izmicala. Slomljena sumornim i tmurnim zimama, počela sam da spavam do kasnog popodneva dok su se prljav veš i prljavi sudovi gomilali oko mene. Moje prejedanje se pogoršalo, kao i moji pokušaji da smršam. Isprobala sam ih sve: *Doživotno vitki*, *Telo-ZAUVEK*, Pritikinovu dijetu (iznova i iznova), *Prekinite ludilo*, Susan Pauter, program *USANA Vitki*, *Kontrolore težine** (više puta), *Kompletan program lepote i fitnesa*, Rakel Velč, Etkinsovu dijetu, suplement deksatrim, promišljenu is-

* *Weight Watchers*, program ishrane u kome svaka vrsta hrane nosi određene poene – što više poena, to je manje date hrane dozvoljeno. (Prim. prev.)

hranu i *Kompetentnu ishranu*, Elin Sater. Čitala sam knjige Dženin Rot i trudila se da slušam svoje telo. Dizala sam tegove, istrčala maraton, išla na individualnu i grupnu terapiju i hipnozu. Probala sam da zaboravim na mršavljenje i jednostavno se usredsredim na to da više volim sebe. I bila sam na bezbroj, *bezbroj* sastanaka o prekidanju zavisnosti od hrane u 12 koraka. Povremeno bih odnela nezdravu hranu kojom sam se prejedala do kontejnera i bacila je sa osećanjem konačnosti, uz to je prelivajući sirćetom da ne bih kasnije pala u iskušenje da se vratim po nju. Ali ta odlučnost nikada nije bila *trajna*.

Jedne nedelje u novembru sam se toliko prejela da mi se u kolenima nakupio višak tečnosti i sledećeg jutra nisam mogla da ustanem. Pozvala sam tatu i on mi je platio avionsku kartu do Kalifornije i zakazao pregled kod jedne cenjene specijalistkinje za poremećaje ishrane.

Ona mi je na ljubazan i nežan način objasnila da uobičajeni signali koje mozak šalje kako bi nam javio da prekinemo s jelom kod mene nisu radili – da je moj mozak bio drugačije „podešen“. Pokazala mi je par grafikona iz istraživačkog članka koji je bio nedavno objavljen. Jedan od grafikona prikazivao je ravnu liniju. Rekla je: „Kada osoba sa normalnom ishranom sedne da jede, počne gladna i postepeno se zasiti.“ Zatim je pokazala na drugi grafikon, na kojem se videla kriva u obliku slova U. Rekla je: „Kada ti sedneš da jedeš, počneš gladna, postepeno se zasićuješ, ali onda, na pola obroka, ponovo postaješ gladna, pa si do kraja obroka podjednako gladna kao na početku.“

To je zaista imalo smisla! Činilo mi se da nikada nisam

sita. Na kraju pregleda mi je dala recept za veoma visoku dozu antidepresiva, za koji je rekla da će mi pomoći i kod kompulzivnog prejedanja.

Nije pomogao.

Stoga sam sebi prepisala tretman za koji sam *znala* da će biti delotvoran: bulimiju.

Godinu dana kasnije upoznala sam svog budućeg supruga, Dejvida. On mi je pružao bezrezervno razumevanje i podršku, često imajući više vere od mene da ću uspeti da prevaziđem ovaj problem. Venčali smo se, kupili kućicu blizu univerziteta i spojili njegovog psa i moje tri mačke u jednu veliku porodicu. Ali ubrzo smo primetili da je naša navika kao novopečenog bračnog para da stalno jedemo u restoranima proširila obim našeg struka – mog više nego njegovog. Tada toga nisam bila svesna, ali zvanično sam prešla nevidljivu ali značajnu granicu. Bila sam preterano gojazna.

Prihvatili smo se izazova „telo za bikini“. Pogledali smo se u oči i zakleli se da ćemo ostati stoprocentno posvećeni i zajedno završiti dvanaestonedeljni izazov. Plan se sastojao od jasno propisanih obroka i vežbanja šest dana nedeljno. Nedelja je bila „slobodan“ dan, kada je moglo da se jede sve po želji. Strogo smo se držali programa i za nekoliko nedelja Dejvid je ponovo bio onaj vitki momak u dobroj formi kakav je bio kada smo se upoznali. Ja sam, sa druge strane, gubila razum. U tim „slobodnim“ danima, dok je Dejvid jeo svoj hamburger, porciju pomfrita i malu porciju sladoleda – tek nešto da može da štriklira kućicu označenu kao „uživanje“ i u ponedeljak ujutru se vrati na rutinu – ja sam jela praktično

sve pred sobom. A tokom ostatka nedelje opsesija je bila zaglušujuća. *U sredu nam dolaze prijatelji na večeru i želim da spremim nešto fenomenalno, pa mislim da ću da prebacim pola svog slobodnog dana na sredu. Ali onda, u nedelju, ako ne budem prestala da jedem na pola dana, sve ću upropastiti. Ali mogu duže da vežbam i sagorim te dodatne kalorije i biću okej – osim ako ne budem imala vremena i da vežbam i da se odvezem do svih restorana i prodavnica u koje ću morati da odem da bih nabavila svu hranu koju ću želeći da pojedem pre ponoći i isteka mog slobodnog dana. A ako dođe kraj mog slobodnog dana, a ja zaboravim da pojedem nešto što sam baš htela, moraću da sačekam nedelju dana, pa bi bolje bilo... i tako u nedogled.* Trebalo je da se koncentrišem na svoju disertaciju, ali u glavi mi je postojala samo jedna radio-stanica koja je puštala samo jednu melodiju pod imenom „Sva hrana sve vreme“. To skakanje sa šest dana kontrole na ono što sam radila svom telu nedeljom me je mentalno uništavalo. U mom slučaju taj plan nije davao rezultate. Morala sam da odustanem.

Ne samo da sam bila strašno razočarana sobom, nego sam se osećala kao da sam i Dejvida izneverila. Pogazila sam svoju reč. Obama nam je bilo jasno da sam nemoćna u svom odnosu prema hrani.

Ali tada sam ugledala prvi trag. Nešto je pokucalo na vrata mog unutrašnjeg istraživača. Zašto je „slobodan“ dan bio dobar za Dejvida, a meni je škodio? Kako smo tačno – merljivo – bili različiti?

Još nisam imala odgovor, ali sam konačno postavila pravo pitanje.

Pravilne linije ishrane

Od jeseni 1995. išla sam na sastanke za odvikavanje od kompulzivnog prejedanja u 12 koraka i, mada mi je podrška zajednice znatno pomogla da se osećam manje usamljeno, nije mi pomagala u rešavanju problema – sada je bila 2003. godina, a ja sam i dalje bila jednako nesrećna. Moj plan ishrane zavisio je isključivo od mene, te sam neizbežno ostala navučena na šećer i brašno. Očajna od razočaranja izazvanog neuspehom – ne samo u izazovu „telo za bikini“, već, činilo se, i u braku – pronašla sam još jedan program ishrane od 12 koraka koji je nudio konkretne smernice o tome šta treba jesti.

Na prvi sastanak u okviru tog programa otišla sam jedne srede uveče krajem maja i odlučila sam da pokušam. I, gle čuda, *deovalo je*. U roku od nekoliko kratkih meseci stekla sam vitku figuru, više energije i srce puno radosti. Konačno sam bila slobodna!

Bila sam ubeđena da sam pronašla rešenje za svetsku epidemiju gojaznosti i na sva zvona sam to objavljivala. Međutim, vremenom sam počela da sumnjam da je to rešenje za široke mase. Prvo, rečeno mi je da bi program trebalo da bude na prvom mestu ispred porodice. Drugo, sastanci, telefonski razgovori i koristan rad – sve što je podrazumevao taj program – oduzimali su mi više od 20 sati nedeljno. I, konačno, mnogi zahtevi i pravila vezani za hranu bili su izluđujuće proizvoljni i bez naučne potpore. Na primer, u više navrata mi je više različitih sponzora reklo da ne smem da jedem supu, orašaste plodove, semenke, kukuruz, grašak, trešnje, mango, grožđe, pasulj, sočivo, vegetarijanske hamburgere, pa čak ni mešano povrće – nisu bili dovoljno „jednostavni“. Mom mužu se