

Navdihujoča zgodba

Bojana Ivanović je avtorica knjige *15 kil nesreče*, ki je na prvi pogled morda le še ena knjiga o hujšanju, vendar temu ni tako. Knjiga ima mnogo globlji pomen, ki nam ga je Bojana razložila v naslednjih vrsticah ...

Pogovarjala se je: Barbara Fišer

Napisali in izdali ste knjigo *15 kil nesreče* – od kje ideja in zakaj ravno tak naslov?

Že od majhnega sem rada pisala in vedno sem si želela napisati knjigo. Nisem si mislila, da bo moja prva knjiga s tako tematiko, toda po vsem, kar sem preživela, se je nekega večera rodila ideja, da je ravno to, s čimer sem se soočala, prava tematika za mojo prvo knjigo. Ideja za naslov je prišla prav tako spontano, medtem ko sem si obuvala čevlje in se pripravljala za sprehod s kužkom, mi je padlo na pamet – 15 kil nesreče, 15 kil predstavlja, koliko kilogramov sem pridela v temnem obdobju, ko sem bila tako zelo nesrečna. V trenutku sem vedela, da je to pravi naslov za knjigo, saj je malce nenavaden in pritegne pozornost.

Na prvi pogled bi si marsikdo mislil, da je to le še ena knjiga o hujšanju, vendar temu ni tako. O čem pravzaprav govorite?

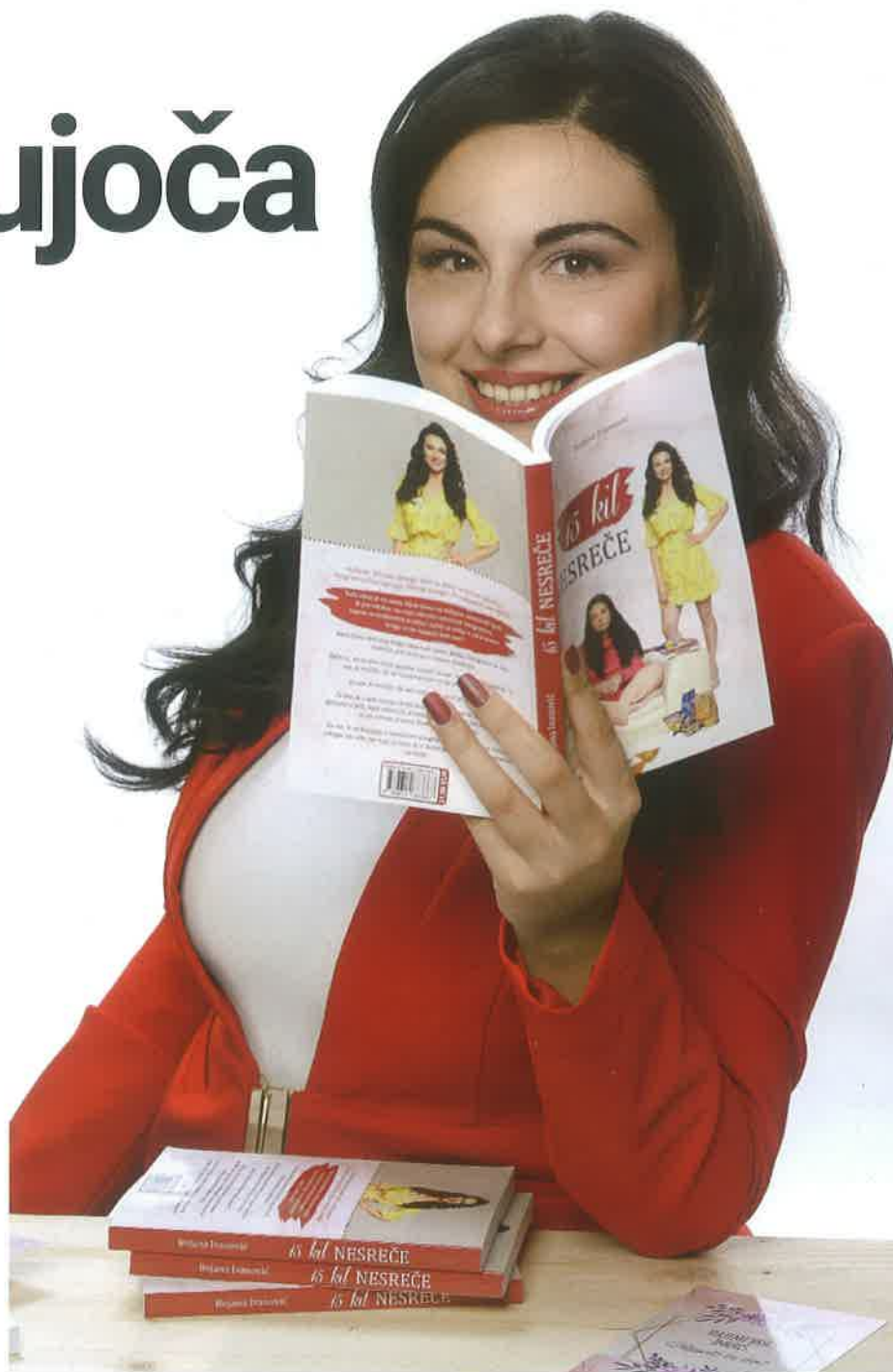
Mnogo ljudi misli, da je to pač le še ena zgodba, kako je ena ženska shujšala, pa vendar ni tako. V moji knjigi je hujšanje stranskega pomena. S svojo zgodbo sem pravzaprav želela pokazati, kako nas lahko uničijo in zaznamujejo prepričanja, ki jih poberemo že v otroštvu, kako na nas vpliva negativno okolje in negativni ljudje, zakaj nam stvari ne uspevajo tako, kot si želimo, ter – najbolj pomembno – kako se lahko tega znebimo in zaživimo tako, kot si želimo ter uresničimo svoje sanje in želje.

Knjiga je vaš osebni zapis, saj govorite o intimnih rečeh, kot je npr. vaše otroštvo, kakšna prepričanja so vas spremljala ... Dotaknete pa se tudi vaše 'usodne zveze', kot ste jo sami poimenovali. Na papir ste torej izlili svoje srce – ste s tem želeli bralcem dati pomembno sporočilo? In ali je obenem vse skupaj tudi na vas delovalo kot terapija, ko ste lahko vsa svoja čustva zlili na papir?

Pisala sem popolnoma odkrito in iz srca, tako kot sem jaz doživljala in čutila vse, kar se mi je dogajalo. Želela sem biti popolnoma odkrita in brez olepševanj. Na nek način je bilo pisanje res moja terapija, saj sem lahko dala ven iz sebe vse negativne spomine na otroštvo in vse, kar se mi je slabega zgodilo.

Ko sem začela pisati prvo poglavje, sem imela močne glavobole, ker mi je bilo res težko se spominjati vsega, kar se je dogajalo v moji družini, ko sem bila otrok. Ko pa sem knjigo dokončala, sem se počutila, kot da bi se prerodila oz. osvobodila vseh bremen preteklosti. Bralcem sem v bistvu želela dati sporočilo, da iz vsake situacije lahko pridemo ven kot zmagovalci, ne glede na to, kaj nas je zaznamovalo v preteklosti, če zmoremo najti dovolj moči, da se borimo. Nisem olepševala, saj sem želela, da bi bralci začutili mojo iskrenost in da je knjiga napisana iz srca.

Kot ste zapisali, je vaše razočaranje nad zvezo pripeljalo tudi do tega, da ste se v letu dni zredili za 15 kilogramov. Kako je to vplivalo na vas? Omenjate tudi depresijo.



Takrat sem bila prvič v resni zvezi in ker nisva znala komunicirati med seboj, sva se veliko prepirala, jaz pa sem iskala tolažbo v hrani. Vedno, kadar sva se sprla, sem se počutila ježno, osamljeno, razočarano, vsakokrat sem planila po hrani in tako sem počasi, nezavedno, postala odvisna od hrane. Jedla sem, dokler nisem zapolnila čustvenih bolečin, kar pa me je pripeljalo tudi do težav s prehranjevanjem. Zanimivo je, da eno leto sploh nisem opazila, kakšna sem postala. Ko sem enkrat 'spregledala', se je pravi pekel zame šele pričel. Ker mi ni in ni uspelo shujšati, sem se počutila vedno slabše, to pa je vodilo tako daleč, da sem se začela izogibati ljudem, nisem zahajala v javnost, najraje sem bila doma, kjer sem se počutila varno in kjer me nihče ni videl debele, kakršna sem postala. Sčasoma je to tudi prerastlo v vse večjo depresijo, ko se mi dneve in dneve ni ljubilo niti vstati iz postelje in nisem imela niti najmanjše volje do življenja.

Tri leta ste potrebovali, da ste se pobrali in postavili na noge. Kaj je bilo tisto ključno, kar vas je prebudilo?

Mislím, da sem nekega dne enostavno imela dovolj životarjenja in smiljenja sami sebi. Bila sem naveličana tega. Želela sem vsaj poskusiti, da vidim, če mi lahko uspe priti ven iz teh težav, saj sem se počasi začela zavedati, da mi najlepša leta življenja tečejo, jaz pa sem jih preprosto izgubila. Nisem želela doživeti starosti zagrenjena in jezna na cel svet, da nisem vsaj poskusila živeti svojega življenja.

Kako ste si pomagali? Ali ste zaradi dejstva, da ste se 'zapustili', krivili koga drugega ali le sebe?

Na začetku sem krivila predvsem partnerja, potem pa sem spoznala, da nimam pravice kriviti nikogar drugega, le sebe. Danes se zavedam, da smo ljudje sami 100-odstotno odgovorni za svoje življenje in da imamo samo mi vse niti v rokah. Nihče drug. Da sem prišla do tega spoznanja, je bilo potrebnih veliko pogovorov s terapevtko, morala sem prebrati veliko knjig za osebnostno rast in poslušati veliko osebnostnih motivatorjev. Pomagala sem si tako, da sem si poiskala pomoč terapevte, vključila sem se v skupino za osebnostno rast, prebrala sem ogromno knjig in našla vzornike v motivatorjih. Vse to skupaj me je počasi dvignilo iz tistega brezna obupa, v katerega sem padla.

Ko ste prvič shujšali, je temu sledilo nekaj padcev. Zakaj je do tega prišlo in kako ste se s tem spopadali? Eno poglavje ste tudi poimenovali 'Leto neuspešnih poskusov'.

Na začetku nisem vedela, kaj se dogaja. Bila sem jezna sama nase, zakaj sem tako nesposobna, da ne zmorem vztrajati. Po letu neuspešnih poskusov pa sem začela razmišljati, da mora biti v ozadju tega nekaj več. Želela sem najti nek psihološki vzrok, zakaj mi vedno znova spodleti. In ravno skozi procese, ki so mi pomagali, sem spoznala, da so na te padce vplivala predvsem moja negativna prepričanja, ki sem jih nosila v sebi že od majhnega, da sem zguba in da mi nikoli ne bo nič uspelo. Ko mi je spodletelo hujšanje, sem podzavestno potrjevala te moje vzorce v glavi. In došla sem, da bom najprej morala očistiti svoj um teh negativnih prepričanj, če bom želela, da mi uspe shujšati ali karkoli drugega. Ravno to je tudi tisto, kar sem želela v knjigi sporočiti – da moramo najprej očistiti podzavest in se znebiti teh negativnih prepričanj in vzorcev, če želimo, da nam nekaj uspe, ter začeti verjeti vase, kar jaz prej nisem nikoli.

Ko ste se spravili v red in se trdno odločili, kaj je vaš cilj, ste začeli nizati uspehe. Kakšna je bila vaša volja in kaj je bilo tokrat drugače od prejšnji poskusov?

Sploh ne znam natančno povedati. Bil je nek čuden, drugačen občutek, v sebi sem bila mirna in čutila sem neko moč. Vedela sem, da bo sedaj drugače. Bila sem zares odločena in tokrat je bil čisto drugačen občutek kot prej, ko sem si rekla, da sem se odločila, pa sem že naslednji dan popustila in sem nekako vedela, da ne mislim resno. Drugače je bilo tudi to, da sem bila pripravljena na to oz. sem se naučila, da bodo prišli dnevi, ko bom popustila in izgubila voljo, toda vedela sem, da bo to minilo in da moram v takih dneh samo potrpeti in ostali disciplinirana, česar se prej nisem zavedala in sem takoj začela obtoževati sebe, kakšna zguba sem, ker ne zmorem ostati močna.

2. del knjige je namenjen bralcu, saj ste zanj pripravili sklop vprašanj, na katera lahko odgovori kar na liste v knjigi. To zagotovo pripomore k razmišljanju in lažji presoji, kaj bralca teži in kaj so njegove želje. Kaj je rdeča nit, ki naj jo povleče iz svojih odgovorov, da bo šel v pravo smer?

S temi vprašanji, ki so pomagala tudi meni med mojim okrevanjem, sem želela bralcem dati smer razmišljanja, da bi ugotovili, kaj je tisto, kar njih ovira, predvsem pa, da bi ugotovili, kako želijo živeti svoje življenje, saj menim, da če ljudje ne živimo tako, kot bi si želeli, nimamo niti dovolj energije in volje za spremembe, ki si jih želimo. Če bodo zares iskreno odgovorili, bodo dobili vpogled, kaj

"Danes se zavedam, da smo ljudje sami 100-odstotno odgovorni za svoje življenje in da imamo samo mi vse niti v rokah."

je tisto, kar bi morali spremeniti in kje je njihova težava, da ne dosega svojih ciljev, predvsem pa, kakšno življenje si želijo zase.

Kaj menite, kaj je tisto, zaradi česar ste uspeli vi, da se sedaj v svoji koži počutite odlično in ste zadovoljni s svojim življenjem? In kako lahko vaša zgodba vpliva na druge?

Po mojem mnenju je ključna odločitev, da ti bo uspelo. Da se odločiš, da ti bo uspelo, ne glede na vse, da vstaneš, tudi če 1.000-krat padeš in nadaljuješ svojo pot. Da se zavedaš, da ne bo lahko, da te čakajo težke preizkušnje, težki dnevi, toda ostaneš osredotočen in vidiš svoj cilj na koncu. Da ne poslušаш drugih, temveč samo sebe, saj smo mi sami edini, ki vemo, kaj si želimo in kaj nam pravi naše srce, nihče drug. Če nas je strah in delujemo kljub strahu, bomo prišli ven iz svojega območja udobja in postajali vse močnejši. Jaz sem se odločila, da se bom borila, saj želim veliko od življenja, želim početi stvari, ki me veselijo in sedaj sledim izključno sebi in svojemu srcu, predvsem pa ne želim obžalovati na smrtni postelji, da nisem izkoristila časa, ki mi je bil dan in ga nisem preživela tako, kot sem si želela. Mislím, da moja zgodba daje upanje in navdihne ljudi, da tudi sami poskusijo in zaživijo življenje, ki ga želijo zase.

Kaj bi za konec sporočili bralcem naše revije?

Želela bi jim sporočiti predvsem to, da je življenje tako kratko, prehitro mine in nihče izmed nas ne ve, koliko časa mu je namenjeno na Zemlji in da nikar ne zapravljamo časa govoreč, da bomo jutri, čez nekaj mesecev, takoj ko ..., potem ko ... Bodimo toliko odkriti in pošteni do sebe, do svojega telesa, da se zavedamo, kdo smo in kaj si želimo in da potem tako tudi živimo. Nikar ne poslušajmo okolice, sorodnikov, prijateljev, ki nam govorijo, da nečesa ne zmoremo, da ne bomo uspeli, da nismo za to, da to ni primerno ... Poslušajmo le sebe in svoje srce in potem tudi na tak način poiščimo mir v duši, notranjo srečo ter zadovoljstvo, ko si lahko to, kar si.