

Zdravnik ji je leta 2007 predpisal program za hujšanje v zdravstvenem domu. »Tam so me naučili, kaj, zakaj, kako in kdaj jesti. Dvakrat na teden sem hodila na telovadbo. A ker je bila zgodaj zjutraj in imam težave s prebujanjem, sem jo opustila. Program še vedno obiskujem, ker sem si postavila za cilj zaželeno težo 68 kilogramov. V sklopu tega programa hodim tudi enkrat na teden na nordijsko hojo s palicami.«

V programu za hujšanje ji je z velikim trdom uspelo izgubiti pet do šest kilogramov, a hormoni so učinkovali po svoje in še vedno je imela tak živalski tek, »da bi grizla radiator, mizo, karkoli, samo da bi nekaj grizla.«

TAPKANJE OTROŠKE TRAVME

Ko je že eno leto sodelovala v programu za hujšanje, se je vključila še v skupino za tapkanje. Pika Rajnar, ki vodi delavnice tapkanja, vodi tudi posebne delavnice za hujšanje. S tapkanjem pa je Božidara najprej začela čistiti in odpravljati travme iz otroštva:

»Tapkala sem na nek čustveni stres, blokado, težavo iz svojega otroštva. Posledica tega kroga, ki sem ga odtapkala, je bila, da se je tek zmanjšal. Ko tapkamo, ponavadi predelujemo neko sliko, spomin, vendar sama nimam nobenih slik, niti spominov. Imam zgolj neke mentalne predstave o nečem, kar se mi zdi, da je to tako bilo. Tapkala sem na neko predstavo iz svojega otroštva, ko sem bila doma čisto sama, in tek se je občutno zmanjšal. Hrana je vedno kompenzacija, po tapkanju se je nekaj umaknilo, februarja nisem več čutila teka. Kakšna dva tedna sem se panično bala, kdaj se bo vrnil, a do tega še zdaj ni prišlo,« veselo ugotavlja Božidara, ki še vedno nekajkrat na teden tapka, sicer malo manj vneta kot na začetku, ko je tapkala vsak dan.

Odkar se je tek zmanjšal, je izgubila še pet kilogramov, ne da bi posebej hujšala. Zdaj ne čuti več potrebe, da bi

Tapkala sem na neko predstavo iz svojega otroštva, ko sem bila doma čisto sama, in tek se je občutno zmanjšal.

kar naprej uživala hrano. Sicer pa zaužije pet manjših obrokov na dan, kot so jo naučili v zdravstvenem domu. Če namreč telo čez dan dobi pet obrokov, ne dobi občutka, da mu grozi pomanjkanje.

Ko je začela načrtno hujšati, je s svojega jedilnika črtala tudi veliko živil. »Majonezo sem prej uživala z žlico, zdaj je nimam več, kot tudi ne masla ... Uvedla sem bolj zdrav način prehranjevanja. To je tako nebeško, ko nimaš več tistega groznega teka. Ni me več strah in si nič več stalno nekaj ne prepovedujem, zapovedujem, vse je sproščeno, ležerno in kile počasi kopnijo. Pravilno hujšanje je namreč, ko izgubimo kilogram na mesec. Zdaj sem že zadovoljna; imam 69 kilogramov, zjutraj na tešče pa še manj, okrog 67,5. To je zame velik uspeh. Fenomenalno je, da niti nisem tapkala neposredno na hrano, a sem rešila ta problem.«

ČUSTVENO OSVOBAJANJE

Božidari zelo pomagajo torkova srečanja, na katerih kombinirajo tapkanje z gibom. Vsakič skupina obdeluje eno temo, čustvo, nekaj prebudijo in skozi gib ter dogajanje bolj jasno vidijo svojo težavo. Še vedno kdaj preseneti samo sebe. Spoznala je, da je bila kot otrok upornik in da ima še danes v sebi ogromno uporniške energije. Pretreslo jo je spoznanje, da vse življenje samo sebe blokira z močno energijo, ki bi jo sicer lahko uporabila v svojo korist. Veliko nakopičenih negativnih čustev se ji je uspelo s tapkanjem že znebiti, tudi jeze. Stvari, ki so jo prej vrgle iz tira, je zdaj ne več, opaža. S Piko sta delali tudi individualno, tako da sta skupaj pripravili nekaj stavkov, afirmacij. Dostikrat pa se afir-

macije spontano porodijo tudi v trenutni situaciji.

»Pri tapkanju je pomembno tudi, da si iskren do sebe. Da si to priznaš in odtapkaš, tudi če imaš občutek krivde ali občutek, da si komu naredil krivico. Lahko pa tapkaš samo na dih, in se bodo tudi dogajale spremembe. Zelo mi je všeč, ker se pri tapkanju učinki seštevajo. Ob vsakem krogu, ki ga opraviš in traja samo približno dve minuti, si nekaj dodal. Kadar me popade strupen bes, naredim toliko krogov, da ga umaknem in sem potem mirna.«

Božidara je preizkusila veliko stvari, novodobnih tehnik in delavnic, saj se s tem ukvarja že od dvajsetega leta, a celo življenje sploh ni imela občutka, da je res kaj naredila na sebi. Iz vsega, kar je poskusila, je tapkanje zanjo krona vsega. Med tapkanjem čuti elektriko, ki teče. Ljudje na njej opazijo veliko spremembo in tudi sama jo čuti. Zase pravi, da je bila včasih nemogoča, danes pa je soliden človek.«

Počuti se neprimerno boljše kot prej, preden je začela s tapkanjem. Ni pa še prispela na cilj. »Lažje je, bolj sem sproščena. Ljudi, ki živijo sami, lahko prazniki vržejo iz tira. To novo leto sem preživela sama in sem se počutila izvrstno. Veliko bolje se počutim, čutim, da ni več jeze, malo sem šokirana, koliko je še v meni upora, po drugi strani pa mi je to izziv za nadaljnje delo na sebi. Zmeraj je še nekaj, kar me žene, da bi bilo boljše, drugače, lepše ... Svoje življenje si uravnavam sama in če imam tako orodje, kot je tapkanje, je to krasno. Če sem žalostna, odtapkam, če sem besna, odtapkam in potem sem v redu. Ko spreminjamo sebe, se svet okrog nas spreminja in doživljamo tudi drugačne odzive ljudi. Tapkanje je dostopno vsakomur, priročnik je na internetu (<http://eft-slovenija.tk>). Samo sedemo, preberemo in začnemo. In če imamo res željo, ne potrebujemo za osvojitve tehnike niti evra. Potrebujemo samo čas, voljo, željo in smo že zmagali.«

Andreja Paljevč