

## Kakav ste njegovatelj?

Budući da hrana ima ključnu ulogu u životu i društvenim interakcijama, poremećaji hranjenja utječu na međuljudske odnose. Prema našem iskustvu, reakcije njegovatelja, opisane u nastavku, PRIRODNE su i TIPIČNE reakcije na simptome poremećaja hranjenja. Riječ je o INSTINKTIVNIM reakcijama zabrinutog i uplašenog njegovatelja. PREPOZNATE li se u navedenim životinjskim metaforama, to bi vam u konačnici moglo poboljšati odnos i vezu s Edijem (Edi – engl. *Eating Disordered Individual*, osoba s poremećajem hranjenja).

### **Kako vi reagirate? Ponašanje**

Životinjske metafore u nastavku rabe se radi ilustracije uobičajenih PONAŠANJA što se javljaju u njegovatelja dok reagiraju na simptome poremećaja hranjenja.

#### ***Njegovatelj klokan***

Reakcija “njegovatelja klokana” nastaje kada vas Edijevo krhko medicinsko stanje uvuče u to da ga štitite u cijelosti, da ga držite na sigurnome, kao u tobolcu. U slučaju anoreksije vidljive posljedice izgladnjivanja su očite, no bulimija može ostati skrivena izvanjskome svijetu, a pojedinac se čini kao da mu je “dobro”. Obitelj i prijatelji uskoro postaju svjesni ponašanja vezanih uz bolest i počinju se ponašati previše zaštitnički. Klokan čini sve moguće kako bi pružio potporu i zaštitu, preuzima kontrolu nad svim aspektima Edijeva života u pokušaju da pomogne. Klokan će se prema Ediju odnositi u rukavicama u nastojanju da izbjegne moguće neugodnosti ili stres. Udovoljit će svim zahtjevima, bili oni razumni ili posljedica poremećaja prehrane. Kod bulimije, primjerice, klokan može pristati na to da kupuje puno više hrane nego prije ili da nadomješta hranu što nedostaje. Kod anoreksije klokan će možda otići kilometrima daleko da bi našao posebnu hranu koja bi *možda* pobudila Edijev tek... *Negativna strana preuzimanja svih Edijevih odgovornosti jest u tome što on neće naučiti kako pristupiti životnim izazovima i svladati ih te će ostati zarobljen u ulozi djeteta.*

#### ***Reakcija nosoroga***

Kad kao njegovatelji počnete osjećati stres i iscrpljenost zbog Edijeve naizgled ustrajne nepopustljivosti pred očitim jednostavnim rješenjem – jesti hranjive obroke u adekvatnoj količini, što će mu sačuvati zdravlje – može vam se dogoditi da počnete reagirati kao “nosorog”. Ili se prema svojem temperamentu možda usredotočujete na detalje pa želite da Edi shvati vašu analizu situacije. Također, možda ćete planuti kad vidite da hrana nestaje, da je kupaonica stalno zauzeta, da su umivaonici i WC začepljeni ili da se obiteljski obroci neprestano prekidaju. Nosorog argumentima pokušava nagovoriti i uvjeriti Edija da se promijeni, kao da ga napada, te logikom pokušava razbiti ponašanje i uvjerenja povezana s poremećajem u hranjenju. *S negativne strane, ako se Edi pokorava, neće izgraditi vlastito uvjerenje da on sve to može učiniti bez pomoći. Ili, što je vjerojatnije, Edi će možda uložiti svu energiju u samozaštitu uzvrćajući argumentima sukladnima logici poremećaja hranjenja, učvršćujući poremećeno razmišljanje – te će time kopati još dublju rupu u koju će se sakriti.*

## ***Dupin***

Na slici u sredini osoba koja nosi prsluk za spašavanje predstavlja Edija. Situacija je baš kao da se nalazi na pučini, a poremećaj hranjenja njegov je pojas za spašavanje. Neće biti spreman odreći se sigurnosti što mu je pruža pojas za spašavanje koju percipira dok osjeća da je svijet stresan i opasan. Nastavljajući sa životinjskim metaforama, predlažemo: umjesto da reagirate kao nosorog ili klokan, što su krajnosti, pokušajte se ugledati na dupina tako da lagano usmjeravate Edija prema sigurnosti. Dupin katkad može plivati ispred njega, kao predvodnik voditi Edija, zatim plivati uz njega, poučavati ga i ohrabrivati, a kad Edi čini pozitivne pomake, tiho plivati iza njega.

## ***Kako vi reagirate? Emocije***

Druga dimenzija odnosa, koja se često teško može ispravno shvatiti, jest EMOCIONALNA reakcija. Životinjske metafore će nam opet pomoći da opišemo što se događa.

## ***Noj***

Nekim članovima obitelji možda se teško nositi s nevoljom i stresom kad se moraju suočiti s ponašanjima vezanim uz poremećaj hranjenja. Pokušavaju potpuno izbjeći razmišljanje ili razgovor o problemima, i to “nojskim” pristupom, s glavom čvrsto zabijenom u pijesak! Dok pokušava ignorirati i ne priznati učinke Edijeva ponašanja, noj može – ali i ne mora – biti svjestan posljedica za obitelj. Noj može provoditi što više vremena daleko od kuće, radeći na poslu ili može naći neku drugu aktivnost, umjesto da se suoči s teškom situacijom i Edijevim ponašanjem.

## ***Meduza***

Ljude katkad obuzimaju intenzivne i prozirne emocionalne reakcije, možda zato što se drže nekih pogrešnih interpretacija bolesti. Možda vjeruju kako bolest znači da su oni zakazali kao roditelj. Visoka razina grizodušja potiče reakciju “meduze”. Osim toga, možda ste perfekcionista što se tiče vaših roditeljskih vještina i očekivanja te se smatrate u cijelosti odgovornim za život i sreću svojega djeteta. Takva osjetljiva reakcija meduze, često praćena suzama, može se dodatno javiti zbog iscrpljenosti i očajja. Kad se njegovatelji osjećaju bespomoćno i kad im se javljaju ovakve reakcije, one utječu i na njihovo zdravlje. U tom slučaju potrebni su utjeha, savjeti i potpora kako bi se spriječilo pojavljivanje depresije i daljnje pogoršanje situacije.

## ***Bernardinac***

Jeste li pak kao njegovatelj sličniji slici u sredini – bernardinu? Bernardinac reagira dosljedno – neizostavno, pouzdano i redovito u svim okolnostima. Bernardinac je miran i sabran – čak i kada je situacija opasna. On ne paničari, ne viče, ne vrišti, što bi moglo uzrokovati lavinu. On je organiziran i nudi prijateljstvo, toplinu i njegu. Posvećen je dobrobiti i sigurnosti onih koji su bespomoćno izgubljeni. Miran, topao, njeguje – nastojte se ugledati na bernardinca.

## RAZMISLITE

Koja od ovih životinja oslikava VAŠE PONAŠANJE?

1. Klokkan – nastupa previše zaštitnički, previše susretljivo, previše kontrolira
2. Nosorog – ljutit, nasrće
3. Dupin – vodi, poučava, potiče, suptilan je.

Koja od ovih životinja oslikava VAŠE EMOCIJE?

1. Noj – radije bježi i izbjegava
2. Meduza – previše emotivna i osjetljiva
3. Bernardinac – miran, topao, njeguje.

From: “Skills-based Learning for Caring for a Loved One with an Eating Disorder” by Janet Treasure, Grainne Smith and Anna Crane (ISBN 9780415431583)

Copyright (© 2007) Taylor & Francis

Reproduced by permission of Taylor & Francis Books UK.