

ΣΤΕΛΛΑ ΚΑΣΔΑΓΛΗ

Κερδίζοντας τη μάχη με την ανορεξία

Στην παραγμένη εφηβεία της έφτασε να ζυγίζει 39,5 κιλά. Όταν η ίδια συνειδητοποίησε πως είναι δυοκινημένη, αποφάσισε να δράσει.

Η Στέλλα, που περιμένει σε λίγες εβδομάδες το δεύτερο παιδί της, είναι μια επιτυχημένη δημοσιογράφος και συγγραφέας, που εποκέπεται συχνά σχολεία, κάνοντας ομιλίες και συζητήσεις με τα παιδιά, με στόχο να τα ευαισθητοποιήσει και να τα ενημερώσει για τις διατροφικές διαταραχές.

ΑΠΟ ΤΟΝ

ΓΙΩΡΓΟ ΠΡΑΤΑΝΟ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Η Στέλλα Κάσδαγλη μπαίνει στο μήνα της σε 15 ημέρες. Η κοιλιά της είναι ολοστρόγγυλη, το πρόσωπό της πλημμυρίζει γλυκύτητα και ο τόνος της φωνής της θα μπορούσε να κάνει ένα φίδι να βγει από το ψάθινο καλάθι και να χορεύει υπνωτισμένο. «Προσπαθώ να ισορροπώ, ρυθμίζοντας τις τελευταίες λεπτομέρειες της δουλειάς και της εγκυμοσύνης» μου λέει. «Παράλληλα ετοιμάζω το νέο μας σπίτι, ενώ ολοκληρώνω και μια σειρά παιδικών παραμυθιών που γράφω». Η Στέλλα είναι μια δημοσιογράφος καριέρας (ήταν για χρόνια διευθύντρια σύνταξης στο *Cosmopolitan*), επιτυχημένη συγγραφέας και μητέρα

της δχρονης Στεφανίας. Παρά την πολυδιάστατη καθημερινότητά της, το θέμα της ψυχογενούς ανορεξίας υπάρχει μόνιμα σφηνωμένο στο μυαλό της, αφού και η ίδια υπήρξε ασθενής στην εφηβεία της.

Η αλήθεια είναι πως η συγκεκριμένη διαταραχή βρίσκεται συχνά στα πρωτοσέλιδα – αυτή την περίοδο με τη δυσάρεστη είδηση πως η δημοσιογράφος Νανά Καραγιάννη βρίσκεται σε καταστολή στην εντατική, παλεύοντας για τη ζωή της. Όμως, είναι ένα θέμα με το οποίο οι περισσότεροι καταπιανόμαστε μάλλον επιδερμικά, με ταμπέλες του τύπου «η ασθένεια της μορφιάς», και αυτό απογοητεύει τη Στέλλα. «Τις περισσότερες φορές το θέμα της ανορεξίας συζητιέται με λάθος τρόπο. Για παράδειγμα, με το θέμα της Νανάς ακούω πολλούς να σχολιάζουν “μα αφού έλεγε πως έχει συνειδητοποιήσει τι της συμβαίνει”. Τα πράγματα, όμως, δεν είναι απλά. Όταν ακούς κάποιον να παραδέχεται πως πάσχει από ανορεξία, δεν σημαίνει ότι το έχει συνειδητοποιήσει. Δεν είναι θέμα αδυναμίας. Η ίδια η ασθένεια έχει στα χαρακτηριστικά της το στοιχείο της επιβράβευσης. Είναι μια ασθένεια που σε κάνει να αισθάνεσαι δυνατός – κάτι που φυσικά αποτελεί ψευδαίσθηση, γι’ αυτό και δεν θες να βγεις από αυτήν».

ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΜΥΘΟΙ

Υπάρχουν εξωγενείς παράγοντες που μπορεί να σε οδηγήσουν στην ανορεξία; «Τα αίτια δεν μπαίνουν σε κουτάκια. Θυμώνω όταν τα προσδιορίζουμε κάπου “έξω”, λέγοντας πως είναι τα πρότυπα ή η πίεση που ασκείται στα κορίτσια. Εξίσου λάθος είναι να τοποθετούμε τα αίτια στην εφηβεία, γιατί ξεκινούν νωρίτερα, στην ανατροφή. Μεγαλώνουμε τα κορίτσια χωρίς να τα μαθαίνουμε να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους μέσα στην οικογένεια, να τα εκφράζουν... Μεγαλώνουν με την αίσθηση πως θα πρέπει να είναι ευγενικά, να μη δημιουργούν προβλήματα, να μην “πάνουν πολύ χώρο”. Αυτό είναι πιο ισχυρό από το να δει ένα κορίτσι τη φωτογραφία ενός ανορεξικού μοντέλου. Προηγείται. Ακόμη και η σύγχρονη γυναίκα, η δυναμική, με θέση ευθύνης, μετατρέπεται σε “σκύλα” όταν θα χτυπήσει το χέρι της στο τραπέζι.





«Στην Ε' Δημοτικού είχα περίοδο και το στήθος μου είχε αναπτυχθεί. Και ξαφνικά βίωσα την επιθετικότητα των συμμαθητών μου, που δεν αντιλαμβάνονταν τι είχε συμβεί. Υπέστην και σωματική βία. Με έβλεπαν και με χτυπούσαν».

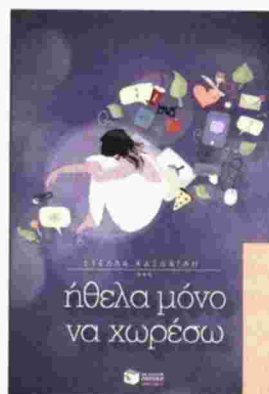
Δεν της επιτρέπεται να είναι διεκδικητική. Πρέπει να είναι λίγο "μικρή". Αν το οπτικοποιήσεις, όλο αυτό είναι η ουσία της ανορεξίας: Η γυναίκα που πρέπει να μην πάνει χώρο».

Κάποιοι ισχυρίζονται πως η ανορεξία εκδηλώνεται σε κορίτσια που προσπαθούν να είναι αρεστά, ίσως και ερωτεύσιμα, σύμφωνα με τα πρότυπα της μόδας, που συχνά είναι ελλιποβαρή μοντέλα. Η Στέλλα έχει τις επιφυλάξεις της. Ως παθούσα αλλά και ομιλήτρια σε γυμνάσια και λύκεια, προσπαθώντας να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο απέναντι στη

συγκεκριμένη διατροφική διαταραχή, έρχεται σε επαφή με πολλές έφηβες και υποστηρίζει το ακριβώς αντίθετο. «Ένα κορίτσι με ανορεξία στα 16 δεν θέλει να έχει καμία σχέση με τον έρωτα και το σεξ. Δεν θέλει να γίνει γυναίκα, αλλά να παραμείνει κορίτσι. Το να γίνει γυναίκα σημαίνει να έχει ανάγκες, καμπύλες και εκτόπισμα. Το σώμα των γυναικών με ανορεξία είναι παιδικό και τα κορίτσια στα 16 ντύνονται με φαρδιά ρούχα, για να μη φαίνονται. Αν ήθελαν να είναι αρεστές και να φαίνονται, θα ντύνονταν προκλητικά».

Η ΔΙΚΗ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Η προτεραιότητά της ως κορίτσια ήταν «να μη διεκδικήσω, να μη θέσω τα όριά μου». Το γεγονός πως είχε μια πρόωρη εφηβεία σωματικά την τρόμαξε, ενώ γέυτηκε και την εμπειρία του bullying. «Στην Ε' Δημοτικού είχα περίοδο και το στήθος μου είχε αναπτυχθεί. Και ξαφνικά βίωσα την επιθετικότητα των συμμαθητών μου, που δεν αντιλαμβάνονταν τι είχε συμβεί. Υπέστην και σωματική βία. Με έβλεπαν και με χτυπούσαν. Οπότε, έπρεπε να εξαφανίζομαι» θυμάται. Όμως δεν ήταν μόνο αυτό. «Σκεφτόμουν πως γινόμουν



BIBLIA

Η Στέλλα Κάσδαγλη, εκτός από δημοσιογράφος, είναι και επιτυχημένη συγγραφέας,

γυναίκα σε μια φάση που δεν γινόταν να το υποστηρίξω. Θεώρησα πως αν προσπαθήσω να ελέγξω το τι τρώω και πώς είναι το σώμα μου, αν βάλω αυστηρά όρια και μπορέσω να τα τηρήσω, θα αισθανθώ ότι και η υπόλοιπη ζωή μου είναι υπό έλεγχο. Το θέμα του ελέγχου είναι σημαντικό και σκεφτόμουν πως το σώμα μου είναι αυτό που μπορώ να ελέγξω πιο εύκολα. Είναι ένας τρόπος να βρεθείς σε αίσθηση ισχύος. Γι' αυτό και είναι δύσκολο να βγεις από αυτή την ασθένεια. Είναι ένα όπλο που έχεις βρει και δεν θέλεις να το χάσεις» μου εξηγεί.

Αναρωτιέμαι αν ισχύει πως όσοι πάσχουν από ανορεξία έχουν διαστρεβλωμένη εικόνα του εαυτού τους, τον βλέπουν «χοντρό». Η Στέλλα είναι διστακτική. «Είναι μύθος πως στον καθρέφτη βλέπεις τον εαυτό σου χοντρό. Απλώς δεν θες να ξεφύγεις από αυτό που είσαι. Αισθάνεσαι πως, αν πάρεις δύο γραμμάρια, θα έχεις χάσει τον έλεγχο και από εκεί και πέρα αρχίζει ο γκρεμός. Δεν έχουν πρόβλημα τα μάτια σου, απλώς θέλεις να διατηρηθεί αυτό που βλέπεις».

Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ Η ΑΠΟΔΟΧΗ

Η Στέλλα αντιλήφθηκε με ανορθόδοξο τρόπο πως είναι ασθενής. «Ήμουν τυχερή γιατί αισθάνθηκα δυστυχισμένη. Δεν κατάλαβα πως κινδυνεύει η ζωή μου, αλλά είχα την τύχη, ίσως και το υπόβαθρο, να αντιληφθώ πως δεν θα ήθελα να συνεχίσω να ζω έτσι. "Θα πρέπει να υπάρχει κι άλλος τρόπος ζωής. Δεν μπορεί να ζουν όλοι με αυτό το άγχος και το φόβο" σκέφτηκα. Κι ενώ τότε είχα άρνηση να επισκεφθώ έναν παθολόγο ή ένα διατροφολόγο, ήμουν πολύ ανοικτή στην ψυχοθεραπεία. Αυτό αισθανόμουν πως είχα ανάγκη και αυτό, εντέλει, με έσωσε. Οι διατροφικές διαταραχές δεν λύνονται μέσα από πλάνα διατροφής. Και αυτό είναι κάτι που δεν λέγεται ανοικτά. Τίποτε δεν ξεπερνιέται αν δεν βρεις και δεν δώσεις απαντήσεις στις πραγματικές απίεις». Θυμάται πως εκείνη την εποχή το περιβάλλον της την παρότρυνε συνεχώς να τρώει. «Ήταν ένα τεράστιο βάρος, αφού εκεί που ήθελα να μην επιβαρύνω τους γύρω μου, έβλεπα πως τους είχα δημιουργήσει φοβερή αγωνία. Και αυτό με βάραινε».

ΖΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Πώς είναι να ζεις με την ασθένεια; «Περνάς διάφορες φάσεις. Την ακραία αφαγία, όπου δεν έτρωγα τίποτε, τη βίωσα για λίγο, για ένα μήνα. Τότε μπορεί να έτρωγα ένα μπισκότο την ημέρα. Ή ένα μύλο. Όμως για τρία χρόνια υπήρχαν περίοδοι που δεν έτρωγα καθόλου ψωμί. Η μπορεί να έκανα εξαντλητική γυμναστική. Ή σε κάθε γεύμα να έτρωγα όλο και λιγότερο. Θεωρείς πως οι γύρω σου θέλουν το κακό σου και δεν σε βοηθούν να φτάσεις στο στόχο σου. Η αλήθεια είναι πως αυτός ο στόχος δεν υπάρ-

χει, μετακινείται συνεχώς. Ο στόχος ήταν να μην πάρω κιλά. Ήμουν 56 κιλά και είπα να χάσω τρία. Όταν τα έχασα, δεν ήθελα να αδυνατίσω κι άλλο, αλλά να μην παχύνω. Η φάση πήγαινε έτσι: "Αν όμως χάσω τον έλεγχο και φάω δύο παγωτά και πάρω ένα κιλό; Να μη χάσω άλλα δύο, για να είμαι σίγουρη;". Αυτό το σπирάλ με πήγαινε όλο και πιο κάτω. Δεν κατάλαβα ποτέ πως είμαι πάρα πολύ αδύνατη. Έτσι, έφτασα στα 39,5 κιλά. Ζυγίζομουν τρεις

«Ο
στόχος
ήταν να
μην πάρω
κιλά».



ΨΥΧΑΝΑΛΥΣΗ

Επί τριάντα χρόνια επισκεπτόταν ψυχοθεραπεύτρια. Στα 18 της, ολοκληρώνοντας την ψυχοθεραπεία, ζύγισε 53 κιλά.

φορές την ημέρα. Κι επειδή τότε οι ζυγαριές ήταν αναλογικές (έκαναν θόρυβο με το που ανέβαινες), άνοιγα τη βρύση ή τραβούσα το καζανάκι. Γιατί οι δικοί μου γνώριζαν πως δεν έπρεπε να ζυγίζομαι».

Για να ξεφύγει από την περιδίνηση, σημαντικό ρόλο έπαιξε η σχετικά γρήγορη αντίδρασή της. «Το πρωτόκολλο λέει ότι, αν η ανορεξία εδραιωθεί (από τρία χρόνια και πάνω), δύσκολα επανέρχεται ο ασθενής σε μια φυσιολογική κατάσταση, ακόμη και με ψυχοθεραπεία. Μπορεί να πετύχει ένα καλό επίπεδο διαβίωσης, αλλά δύσκολα αντιμετωπίζεται πλήρως. Ήμουν τυχερή γιατί δεν έκλεισα ούτε χρόνο χωρίς βοήθεια» επισημαίνει. Πώς, όμως, έφτασε να ζητήσει βοήθεια από ψυχοθεραπευτή; «Η μαμά μου μου έλεγε να παχύνω και εγώ αρνιόμουν. Συμφωνήσαμε να πάω σε διατολόγο και αν εκείνος έλεγε το ίδιο, θα το έκανα. Ήμουν σίγουρη πως εκείνος θα με έβρισκε κανονική. Ο διατολόγος, όχι απλά μου είπε πως πρέπει να παχύνω, αλλά μου έδωσε ένα διατολόγιο 2.500 θερμίδων την ημέρα. Σοκαριστικά. Έκλαιγα δύο ημέρες. Όταν με είδα “απέξω” είπα “περίμενε, δεν είναι φυσιολογικό αυτό”. Τότε είπα στους γονείς μου πως δεν χρειάζομαι διατολόγο, αλλά ψυχοθεραπεία. Από μόνη μου. Σκεφτόμουν πως δεν μπορεί να είμαι τόσο δυστυχισμένη και προφανώς χρειάζομαι βοήθεια». Επί τρίαμισι χρόνια επισκεπτόταν ψυχοθεραπεύτρια. «Όμως, οι διατροφικές διαταραχές δεν είναι γρίπη, που περνάει. Το αντιμετωπίζεις σε όλη σου τη ζωή, με διαφορετικές μορφές» λέει. Αρχικά η αγωνία της ήταν να νιώσει καλύτερα χωρίς να παχύνει. «Στο μυαλό μου είχα συνδέσει πως αν θεραπευτώ, θα γίνω όπως όλοι οι άλλοι γύρω μου. Θα πάλευα με το βάρος μου. Είχα την αίσθηση πως δεν είχαν τον έλεγχο, ενώ εγώ που τον είχα, ήμουν ιδιαίτερη». Έπρεπε, λοιπόν, να επανακαθορίσει το κανονικό. Στα 18 της, ολοκληρώνοντας την ψυχοθεραπεία, ζύγιζε 53 κιλά. «Η μεγαλύτερη διαφορά που ένιωθα σε σχέση με πριν ήταν η ανάγκη για κοινωνικοποίηση. Η ανορεξία συχνά συνδυάζεται με κατάθλιψη και απομόνωση. Πλέον αισθανόμουν πως μπορούσα να κάνω σχέσεις με ανθρώπους, φιλικές αρχικά. Μπορούσα να φάω με μια παρέα, κάτι που πριν μου ήταν αδιανόητο». Βέβαια, πάντα με το που έτρωγε, της περνούσε από το μυαλό πως την επομένη θα πρέπει να είναι προσεκτική. «Η σχέση με το σώμα σου δεν τελειώνει ποτέ» τονίζει.

Πλέον, με το φαγητό έχει μια πιο αβίαστη σχέση. «Αν πάρω δύο τρία κιλά θα με πιάσει σφιξίμο, όχι όμως πανικός. Στις εγκυμοσύνες μου, που πήγαν καλά, στην αρχή ήταν λίγο τρομακτικό, καθώς χάνεται ο έλεγχος του σώματος. Όμως, το άγχος δεν κατακλύζει πλέον τη ζωή μου. Υπάρχει απλά ένα παραθυράκι στο πίσω μέρος του μυαλού μου, το οποίο παρακολουθώ. Σε αυτό με βοηθάει και η ψυχοθεραπεία. Όταν αισθάνομαι πως πρέπει να ανακτήσω τον έλεγχο της ζωής μου μέσα από το φαγητό, χτυπά το καμπανάκι». ●

ΣΤΙΓΜΕΣ

Αγαπημένες φωτογραφίες της δημοσιογράφου από την παιδική και εφηβική της ηλικία.



«Η ανορεξία συχνά συνδυάζεται με κατάθλιψη και απομόνωση. Μετά την ψυχοθεραπεία ένιωσα την ανάγκη για κοινωνικοποίηση» λέει η Στέλλα, που είναι έγκυος στο δεύτερο παιδί της.

