

Uvod

Albert Ajnštajn je rekao da je ludilo kada stalno ponavljaš istu stvar i očekuješ drugačiji rezultat. Volela bih da sam obratila malo više pažnje na te reči. Kad sam imala devetnaest godina, moj život se okrenuo naopačke i sledećih deset godina nalazila sam se u kandžama ludila koje je iz tog događaja proizašlo. Stalno skakućući između dva ekstrema, preterivanja i lišavanja, tragala sam za načinom da povratim svoj stari život. Ali bila sam na ničijoj zemlji u kojoj je vladala ozbiljna neravnoteža, i živeći u zatvoru u kojem sam imala sve ili ništa, nisam zaista živela. Što sam više pokušavala da budem ona stara ja, to bih se više udaljavala od nje. Tragala sam za odgovorima na istim mestima i prolazila kroz bolne šablone ponašanja, bezuspešno pokušavajući da povratim ono što sam i ko sam nekad bila. Znala sam da sam teniserka, znala sam da sam nekad dominirala u tom sportu, i znala sam da sam nekad bila srećna osoba, ali u tih deset godina tu ličnost sam bezuspešno tražila.

Pre nego što mi je stvarnost oteta 1993, bila sam na vrhu sveta, na poziciji broj jedan među teniserkama. Ceo život bio je predamnom. Čekala me je budućnost iz snova. Bila sam deo svetskog

džet-seta, potpisivala autograme obožavaocima, upoznavała fascinantne ljude, jela u najboljim restoranima, odsedala u najluksuznijim hotelima, fenomenalno zarađivala igrajući igru koju volim svim srcem.

Život nije mogao biti bolji. A onda je to sve nestalo u trenutku. Poremećeni obožavalac zario mi je nož u leđa za vreme meča i moj život se zauvek promenio. Iako su fizički ožiljci zarasli, emotivne povrede bile su znatno dublje i ja sam pala u mračna raspoloženja i depresiju iz koje nisam videla izlaz. Povukla sam se u sebe i umrtvila se ponašanjem kojim sam samu sebe onesposobljavala. Hrana je postala moja uteha i moj otrov. Racionalna strana mog uma znala je šta moram da uradim da bih povratila svoj život, ali emotivna strana to nije dozvoljavala. Osećala sam se paralizovanom. Bilo kakva pozitivna aktivnost s moje strane izgledala je kao nemoguć poduhvat, tako da sam ostala zarobljena na istom mestu decenijama vrteći se poput neurotičnog hrčka na točkiću brzih rešenja i ekstremnih dijeta, uništena nemogućnošću da budem osoba koja sam želela da budem. Glavom bez obzira uletela sam u Ajnštajnovu definiciju ludila i bio mi je potreban dug period da se iz nje izvučem.

Tokom tih godina, prvi januar bio je magični datum za mene. Dan koji je sjao malo blještavije od ostalih. Novi početak. Još jedna prilika da se sredim, da budem osoba koja želim da budem. Da budem bolja i srećnija. Svakog novogodišnjeg jutra budila sam se sa prijatnim brujanjem u telu i umu, ponovo ubedivši sebe da će ovoga puta biti drugačije. Ovoga puta to će biti moja godina. Ovoga puta ću preokrenuti svoj život. Ovoga puta ću biti osoba koja žudim da budem. Koju odluku sam donosila iznova i iznova svaki put? Da osvojim još jedan Gren slem? Da povratim poziciju na vrhu teniskog sveta? Da radim na kondiciji i snazi? Da postanem psihički što jača u igri? Ne. Moje ludilo čvrsto se odlučilo samo za jedan cilj: da budem mršava. Bila sam sto posto ubeđena da je to ključ za rešenje svih mojih problema. Kad bih samo mogla da budem mršava, sve bi bilo

u redu. To je postalo moja opsesija. Prvih nekoliko dana svake godine bilo je detaljno zabeleženo u mom dnevniku ishrane:

1. januar 1999.

Obavezna, neprekršiva odluka: izgubiti 15 kilograma.

Ova odluka NE MOŽE DA SE PROMENI. Zasad, početak je dobar:

Trčala na traci sat vremena brzinom od 10 km/h, a onda uradila 300 trbušnjaka pre dvosatnog treninga udaranja loptice. Pojela jedan komad pšeničnog tosta (suvog) i popila vodu sa limunom za doručak.

Jedna jabuka i pola pečenog krompira (suvog) za ručak. Za večeru ću pojesti komadić pilećih grudi sa roštilja i malu porciju salate bez umaka.

Izgubiću 15 kilograma za šest nedelja.

Uradiću to.

Prva strana svakog dnevnika svake godine bila je gotovo identična. Zasjepljena optimizmom koji donosi stavljanje novog kalendara na zid, uvek sam se najbolje hranila i vežbala prvih nekoliko dana. Ali onda bi se nešto dogodilo što bi me uznemirilo dovoljno da otvorim pakovanje čipsa, a to bi donelo i luda razmišljanja. Bilo je isto svake godine, ni govora o ciljevima na turnirima, učenju novih životnih veština, pokušaja da smirim svoj um. Jedino sam razmišljala o mršavljenju. Znam šta mislite: *Zar nisi ti bila sportista? Zar nisi vežbala svaki dan? Zar nisi imala najbolje trenere i nutricioniste?* Odgovor je: „Da“ na sva pitanja. Ali i dalje sam bila debela i postala sam stručnjak za skrivanje tela ispod slojeva odeće. Neverovatno je kako se lako, rezultat nastao šestočasovnim treningom, uništi tokom dvadesetominutnog prejedanja. Postala sam vrlo dobra u laganju svojim nutricionistima i trenerima o vežbama i navikama u ishrani. Nisu smeli da me ostave nasamo ni minut. Nisam mogla sama sebi da verujem. Kilogrami su se gomilali i ja sam porasla četiri konfekcijska broja i dvadeset kilograma. Što sam bila veća, to sam se manjom osećala kao osoba. Ali nisam znala kako da zaustavim ludilo. Nisam znala kako

da probijem zidove te čelične kutije u kojoj sam bila zarobljena. Pokušala sam svaku dijetu, svaki režim treninga, konsultovala svakog vrhunskog stručnjaka za fitness, ali ništa se nije promenilo i bila sam ubeđena da je moja sudbina da budem nesrećna osoba u telu koje nisam osećala svojim.

A onda se nešto dogodilo. Napravila sam pauzu što se tiče tenisa i učinila ogroman korak u nepoznato. Rešila sam se svih stručnjaka i savetnika, prestala da brojim kalorije, izbacila svoj dugotrajni raspored kojeg sam se strogo pridržavala, i počela da provodim vreme sama sa sobom. Prestala sam da tražim odgovore u okolini i počela da slušam glasić unutar sebe. U mom umu događala se suštinska promena, i odjednom sam znala da problem nije u tome šta ja jedem, problem je bio u tome šta je to što je jelo mene. Pored mene su proletale mutne slike stalnih teniskih turnira, a ja nikad nisam imala dovoljno vremena ili dovoljno tišine da budem sama, da poslušam sebe. Bilo je to kao da sam nekoga poznavala iz viđenja, ali nikad ga nisam zaista pustila u svoj život. I, na moje iznenađenje, svidelo mi se. Počela sam da pravim sitne korake izvan zone u kojoj sam se osećala prijatno i počela da radim stvari o kojima ranije ne bih ni razmišljala. Što sam više proživljavala isečke pravog života, to sam više želela da nastavim sa tim. Kako su se moji dani punili kvalitetnim sadržajem, izgubio se osećaj praznine u stomaku. Negde usput, moje telo i moj um sklopili su primirje. Kad sam prestala da tragam za tim neuhvatljivim, jedinstvenim odgovorom na sve moje probleme, stvari u mom životu konačno su počele da dolaze na svoje mesto.

Znam kakav je osećaj biti depresivan i frustriran. Znam kakav je osećaj ostati obučen za vreme vrućeg dana na plaži. Znam kakav je osećaj biti nesrećan u sopstvenoj koži. Znam kakav je osećaj opustošiti kuhinjski kredenac preko noći i probuditi se ujutro ispunjen ljutitim kajanjem. Znam kakav je osećaj misliti da ne dobijaš priliku za promene, kao da neki zlokobni oblak prati svaki tvoj pokret. Znam kakav je osećaj kad želiš da odustaneš. Imam nešto da vam

saopštim: *Ne mora da bude tako. Možete da promenite svoj život, ako to želite.*

Ovo je priča o mom putu ka sreći. Bilo je to dugo, krivudavo, uzbudljivo putovanje, ponekad i u pogrešnom smeru, ali vredelo je. Konačno sam na mestu do kojeg sam želela da stignem svih ovih godina.