

## ”Sense er det bedste, jeg nogensinde har gjort for mig selv”

- Audrey Castañeda

Audrey Castañeda

49 år

Komiker, manuskriptforfatter

Bor i København

Komiker og manuskriptforfatter Audrey Castañeda startede den 2. januar 2017 op på Sense. ”Det er det bedste, jeg nogensinde har gjort,” fortæller hun her seks måneder senere. Fra dag et på Sense har Audrey delt åbenhjertigt ud af sine oplevelser med Sense i den lukkede Facebookgruppe ’Sense med Audrey Castañeda’, som knap 13.000 personer er medlem af. Audrey har døbt gruppen Sensetown og medlemmerne senselinger.

Vi har fanget Audrey til en snak om Sense. Og vi skærer lige til benet, for sådan er Audrey, og indleder med en aktuel status på væggtabet. En status, der ikke involverer tal på en vægt. For Audrey vejer sig aldrig. Det har hun besluttet, fordi vejning, tal og kontrol har en negativ indvirkning på hende. Derfor måler hun sin succes på andre parametre – de syv vigtigste får du serveret af hende her:

1. For kort tid siden skulle jeg flyve til Bornholm. For overvægtige kan det være en meget sårbar situation at skulle sætte sig i et flysæde – for hvad nu, hvis man ikke kan have begge baller i sædet på en gang? Eller hvis bæltet ikke kan nå rundt, og man er nødt til at bede om en forlænger? De bekymringer og den skam har jeg stået med mange gange, men denne gang gik det anderledes. Jeg gled ned i sædet uden problemer, og endnu bedre blev det, da jeg skulle klikke bæltet og opdagede, at 1. jeg kunne kigge ned af mig selv og se det, og 2. jeg skulle stramme det, for at det passede omkring mig.
2. Jeg har tabt tre par bukser – bogstaveligt talt. Det ene par, et par løse haremsbukser, røg endda ned om benene på mig midt på gaden.
3. I marts købte jeg en tunika i størrelse 44 i H&M. På det tidspunkt kunne jeg ikke få den ned under brystet, men jeg købte den alligevel. I dag, tre måneder senere, passer den perfekt.
4. Jeg har to jakker, som jeg måler mit væggtab på. Den første er en blå skindjakke, som jeg i mange år ikke har kunnet samle over brystet. Det har ændret sig, og i dag kan jeg folde den hele vejen hen over brystet. Den anden jakke er en cowboyjakke, som jeg i mange år kun har kunnet bruge åbentstående. I dag kan jeg folde den om mig – uden at hive i strækstoffet – og endda med et overlap på seks centimeter.
5. Jeg kan ane mine kindben, og dobbelthagen er blevet mindre.

6. Mine trusser ruller ikke længere ned under maven, når jeg sætter mig ned. Dermed slipper jeg for den generende udfordring det er at skulle rulle dem på plads, når jeg rejser mig op igen. I dag sidder trusserne, hvor de skal – og de bliver siddende, uanset om jeg står, sidder eller ligger.

7. For nyligt spurgte en af mine mandlige venner mig, om jeg ikke havde tabt mig. Jeg ved jo, at mænd som regel ikke bemærker sådan noget, og derfor fik hans spørgsmål så stor en betydning – jeg føler faktisk, at det er en af de største komplimenter, jeg nogensinde har fået.

### **Sådan levede jeg før Sense**

Jeg er tidligere professionel danser. Derfor har jeg fra mine helt unge år været vant til at have fokus på kroppens form og størrelse – sådan bliver det helt automatisk, når man bruger sin krop foran et spejl mange timer om dagen. Jeg sammenlignede mig selv meget med de piger, jeg dansede sammen med, og allerede fra jeg var 16 år, var det en del af min hverdag at forsøge at modellere min krop og mit udseende. Det kunne jeg gøre ved for eksempel stort set ikke at spise i en uge. Jeg har i hele mit liv haft et uvenskab med vægten. Da jeg blev voksen, havde den for meget magt over mit liv. Jeg stod på den alt for ofte, og det tal, der stod, fik mig ind på en dårlig kurs. Var det for eksempel lykkedes mig at tabe et par kilo, var der straks en ond stemme, der hviskede til mig: 'Ha, det kan du ikke gøre igen i næste uge'. Den stemme fik altid fat i mit inderste indre og fik mig til at skide al fornuft en lang march – for jo, det skulle jeg bevise, at jeg godt kunne. Konsekvensen blev, at jeg svigtede mig selv og levede usundt. Jeg sprang måltider over og gik rundt med en konstant rumlen i maven, hovedpine og et humør som en tikkende bombe. Det kan godt være, at jeg kom i mål med et lige så fint vægttab ugen efter, men prisen var for høj. Det var en evig kamp mod mig selv – en kamp, som jeg tabte hver gang. For ingen kan leve sådan i ret lang tid – og så røg de tabte kilo på igen.

Som skuespiller og komiker arbejder jeg ofte på skæve tidspunkter. Før Sense influerede de skæve tidspunkter på den mad, jeg spiste. Jeg kørte ofte på et hurtigt kulhydratfix, der fik mit blodsukker og mit energiniveau til at svinge op og ned. Hvis jeg vidste, at jeg skulle være på fem timer endnu, så kunne jeg holde mig høj på sukker. På vej hjem fra arbejde sent om aftenen købte jeg ofte en rullekebab eller lignende for at stille sulten.

### **Sådan lever jeg efter Sense**

Mange ting er ændret i mit liv, efter jeg blev senseling. I dag har jeg et stort fokus på, at jeg skal være gode venner med mig selv hver dag. Derfor er vægten smidt langt væk. Jeg går aldrig på vægten, for den gør ikke noget godt for mig. Jeg ved ikke, om det er 20 eller 30 kilo, jeg skal smide. Jeg har ikke travlt, og jeg vil skide på, om det tager to år. Gør det det, så er det sådan, det er. Jeg er opmærksom på, hvordan jeg har det hele vejen rundt – hele systemet hænger sammen, både det indre og det ydre. For mig er Sense en gave, der bliver ved med at give. Jeg bliver ved med at få oplevelser, der minder mig om, at jeg er på den helt rette kurs. Det kan være en jakke, som jeg centimeter for centimeter kan folde mere og mere over mit bryst. Det kan være følelsen af hængerøv i bukserne, af stof der dasker om lårene, fordi der pludselig er for meget af det – det er

ubeskriverligt. Det er et indre skud af livseliksir, der giver mig et kick, der er meget mere værd end nogle tal på en vægt.

Mit madliv er blevet meget mere skematisk. Der er kommet en helt ny rytme ind i mit liv, og jeg har fået nye vaner og nye ting på hylderne i køkkenet. Jeg lever hundrede procent efter Sense – ingen slinger i valsen. Jeg føler mig stadig som en nybegynder – alt det her med femkornsflager og chiafrø, det er endnu ikke helt naturligt for mig, men det kommer lige så langsomt. Jeg er single, og derfor kræver det nogle gange lidt ekstra energi at få mig selv ud i køkkenet og lave mad – for der er jo kun mig til at spise det. Det har hjulpet mig at have nogle nemme løsninger på lager, som jeg let kan tilberede de dage, hvor jeg ikke rigtigt gider stå og kokkerere i længere tid.

Jeg starter morgenen med musik, og det vil jeg anbefale alle at gøre. På med yndlingsmusikken – om det er 'Dancing Queen' eller 'Haba haba sut sut', det er lige meget – musikken bringer gode minder med sig, får dig til at vrikke, danse og synge højt, mens du klæder dig på. På den måde tænder du alle lys inden i kroppen, og det hæver dit energiniveau og får dig til at springe lettere ud af døren. Det giver overskud.

### **Hvad har Sense gjort for dig?**

Sense har ændret mit liv, og jeg slipper det aldrig igen. Jeg har fået et fokus på hele mig – både det indre og det ydre. Det hele hænger sammen. Det nytter ikke noget at tabe sig, hvis du ikke har styr på dit indre, for så vil det ikke lykkes. Jeg har fået mere energi, og jeg er vågen i mine vågne timer. Når jeg bliver træt om aftenen, så sover jeg – og jeg sover rigtig godt. Det er ikke længere nødvendigt med en lur på sofaen midt på dagen. Jeg føler mig i det hele taget mere afslappet i dag end tidligere. Blandt andet kan jeg mærke, at mine øjne ikke er så overspændte, som de var tidligere. Jeg ved, at jeg har den pose energi, jeg har. Jeg føler mig til stede i øjenhøjde, når jeg går ind i et rum, og jeg er, som jeg er. Sense er det bedste, jeg nogensinde har gjort for mig selv. Og jeg bliver ved – jeg har afgivet en plads i mit liv til at være mentor, support og medrejsende senseling. Det er virkelig vigtigt for mig.

### **Hvad har Facebookgruppen 'Sense med Audrey Castañeda' gjort for dig?**

At være en del af et fællesskab er alfa omega. Det har en betydning, som man slet ikke kan beskrive med ord. Det er lige meget, om det er en stor gruppe eller en lille gruppe – det handler om at være flere om rejsen, at kunne hjælpe hinanden. Det er et kæmpe værktøj, og jeg var druknet for længst, hvis det ikke havde været for det fællesskab, som vi har i gruppen.

Jeg synes, at Sense på én og samme tid er det sværeste og det letteste, du kan give dig i kast med. Det sværeste er, at du skal tage ansvar for maden i dit liv. Den del har du formentlig ikke taget ansvaret for i et stykke tid, når du beslutter dig for at starte op på Sense. Derfor er det svært. For dit madforhold er en hjerneskade, som du har påført dig selv, og som du nu skal omprogrammere. Alle dine undskyldninger for at spise dårligt og ikke passe på dig selv er kommet af en grund. Og for at komme videre skal du nu tilgive dig selv, og det betyder, at du skal bladre nitten kapitler tilbage i dit liv til det sted, hvor du lod uvanerne få plads i dit liv. Her har vi hjerneskaden, og den skal repareres og omprogrammeres, så du kan komme videre. Det kræver en indsats af dig, og her ligger

den sværeste del af det at være senseling. Den letteste del er, at det er nemt – sådan rent praktisk. Når først principperne er kommet ind under huden på dig – og det kommer de hurtigt – så er det det letteste værktøj i verden. I hele den her proces, hvor du både skal omprogrammere din hjerneskade og lære principperne bag Sense at kende, er det helt uvurderligt at være sammen med andre. At dele op- og nedture, stille spørgsmål og lufte frustrationer.

Min funktion i Facebookgruppen har været at lægge en linje med tone og stemning. Det har fra starten været vigtigt for mig, at vi ikke skulle være politimænd over for hinanden. Jeg har ønsket at skabe en følelse af fællesskab i Sensetown for alle senselinger. Her skulle være rart at være uden udråbstegn og versaler, men med ærlighed, energi og en pæn tone. Jeg er gået foran, men jeg vil tildele al æren, for at gruppen er så vellykket, til alle senselinger. Jeg har aldrig været en del af en Facebookgruppe med så god en energi. Vi hjælper hinanden, vi driller, vi griner, vi pjatter, og vi kommenterer på hinandens opslag. Jeg er aktiv i gruppen hver eneste dag, og jeg elsker det. Jeg håber inderligt, at vi kan have gruppen i 100 år.

### **Mine bedste råd**

Jeg har fire mottoer, som jeg lever efter. Dem vil jeg gerne give videre til dig.

1. Sæt spillet op, så du vinder, for ellers er det lorte-Ludo. For mig har det for eksempel betydet, at jeg har smidt min vægt langt væk, fordi jeg erfaringsmæssigt ved, at den kan få mig ud af kurs.
2. Spis i dag, som du har lyst til at spise resten af dit liv – med ansvar og bevidsthed omkring at passe på dig selv. Hvis du kun må spise tre gange om dagen, så sørg for at spise din yndlingsret til hvert måltid – ingen forbud, ingen 'aldrig må få'. Står du foran en kinesisk buffet, så tag den forårsrulle, du slet ikke kan leve uden og få banket dæmonen væk – og byg så resten af dit måltid op omkring principperne i Sense. På den måde får du aldrig den der angst over at gøre noget, du ikke må. Skam og skyld er slyngveninder, der står og hepper og jubler og vil overtage, hvis de får lov.
3. Du skal have det godt – hver dag i resten af dit liv. Det er ikke vægttabet i sig selv, der er målet, det er helheden og sammenhængen mellem det indre og det ydre. Tag dig tid til at mærke dig selv på rejsen – til at bladre de nitten kapitler tilbage i dit liv og besigtige den hjerneskade, du pådrog dig selv, da du gav plads til de dårlige madvaner i dit liv. Kig på skaden, tilgiv dig selv og gør dig så klar til at tage fat på resten af dit liv med overskud og ansvarlighed. For du er SÅ meget værd.
4. Tag det et skridt og en håndfuld ad gangen og nyd rejsen. Tro mig, det er hele turen værd.

Audrey før og efter sit vægttab:

