

Małgorzata
Mroczkowska

*Od jutra
dieta!*

ZAPISKI
NIEDOSKONAŁEJ
PANI DOMU



Od jutra
dieta! ♥

Małgorzata
Mroczkowska

*Od jutra
dieta!*

ZAPISKI
NIEDOSKONAŁEJ
PANI DOMU

Prolog

Kobiety marzą o różnych rzeczach. Jedne chcą być bogate i w tym celu są w stanie poświęcić nawet miłość, choć często okazuje się, że posiadane pieniądze wcale nie były tego warte. Inne pragną przede wszystkim być matką. I wielu z nich się to udaje, niektórym nawet wielokrotnie. Wreszcie są kobiety, które za wszelką cenę chcą zatrzymać przy sobie młodość i w tym celu popełniają nie jedno, ale wiele głupstw, których potem nie da się już odkręcić.

A Baśka marzy tylko o jednym: żeby schudnąć.

Baśka ma trzydzieści dziewięć lat i jak większość kobiet w jej wieku walczy z kilogramami. Walka ta, prowadzona od ponad dziesięciu lat – dodajmy: bez większych sukcesów po stronie Baśki – stanowi tę część jej codziennego życia, która zajmuje najwięcej czasu i energii. Tak, Baśka przytyła po dzieciach. To znaczy, najpierw się ucieszyła, że je ma (w sensie dzieci, nie kilogramy), że urodziły się zdrowe i takie ładniutki, ale na tym jej entuzjazm się skończył. Po każdym porodzie przybyło po dyszce. Mijał czas, mijała młodość. Tylko kilogramy minąć nie chciały. W tym czasie Baśka nie siedziała jednak z założonymi rękoma. Dzielnie uskuteczniała na sobie wszystkie możliwe diety świata. Niestety, żadna nie zadziałała na Baśkę, bo dodatkowe kilogramy po prostu ją pokochały. Bez wzajemności, rzecz jasna, bo Baśka się nie poddawała, a w walce z nadwagą miały pomóc jej niezastąpione krówki, z którymi, tak się złożyło, zaprzyjaźniła się w dość szybkim tempie. Baśka w ogóle lubi zwierzęta. Oprócz krówek nie pogardzi również raczkami ani ptasim mleczkiem.

Baśka próbowała już wszystkiego, żeby jedzenia tych słodczy się oduczyć, i chociaż żaden sposób nie okazał się skuteczny, to w swojej walce nie poddawała się ani na chwilę. Wciąż próbując nowych sposobów na zrzucenie zbędnych kilogramów, w pewnym momencie zamiast wagi pozbyła się cienia nadziei, że upragniona szczupła sylwetka może stać się jej udziałem. Przestała się łudzić, że kiedykolwiek schudnie. Ba! Co gorsza, pogodziła się już nawet z myślą, że skoro natura pozwala niektórym kobietom być nieco bardziej krągłymi niż inne, to znaczy, że ona, czyli Baśka, ma prawo być krągła. I właściwie po co walczyć? I dla kogo? Czy nie lepiej myśleć, że, parafrazując Marię Czubaszek, wszystkie kobiety są chude, tylko po niektórych tego po prostu nie widać?

Po Baśce tej chudości z pewnością widać nie było. I to od bardzo dawna. Za to dodatkowe kilogramy widać było gołym okiem, i to od razu. Wystarczyło na Baśkę spojrzeć.

Baśka była po prostu gruba i lubiła nazywać tę swoją przypadłość po imieniu. Nie znosiła na przykład, kiedy ktoś o osobie otyłej mówił, że jest puszysta. Ja nie jestem żadnym misiem! – denerwowała się głośno. I chociaż pozornie wyglądało to tak, jakby Baśka pogodziła się ze swoim ciałem, to jednak gdzieś tam głęboko w duszy marzyła o tym, żeby w końcu schudnąć i wyglądać jak dawniej. I żeby to schudnięcie nie

skończyło się kolejnym efektem jo-jo, żeby ta chudość już została. Tak. O tym właśnie Baśka marzyła najbardziej. Bezustannie szukając sposobu na osiągnięcie tego celu, błądziła jak dziecko we mgle, wraz ze wszystkimi innymi poszukiwaczami cudownej diety. Nie poddawała się jednak, wierząc, że w końcu i jej uda się kiedyś zeszczupłeć. Żeby znaleźć, trzeba najpierw szukać – powiedziała do siebie, otwierając pewnego ranka gazetę z artykułem na temat kolejnej diety cud.

Każdy dzień jest dobry, by zacząć nową dietę!



Zakrztusiłam się wczoraj marchewką. Pączek by mi tego w życiu nie zrobił.

Nieszczęście to jest szczęście, tylko odwrotnie

Dzisiaj każdy musi być szczęśliwy. A nawet jeśli nie jest, nawet jeśli wcale tego nie chce, to i tak musi, bo wszyscy naokoło o tym krzyczą. Z każdej gazety patrzą na nas psychotesty i inne poradniki szczęśliwego życia, i tak sobie myślę, że taki Sartre czy inny Nietzsche to miałby dzisiaj ciężkie życie, w tych czasach sztucznej szczęśliwości. Amerykanie jakoś potrafią się dostosować, ale Polakom średnio to wychodzi. My jak już jesteśmy szczęśliwi, tak się z tym szczęściem obnosimy i tacy jesteśmy napuszeni, że nasze szczęście staje się mało wiarygodne, a ludzie przestają nam wierzyć. I każdy patrzy na nas spode łba i myśli sobie: E tam, odbiło mu, albo: Co on się tak tymi zdjęciami z Egiptu chwali? Czy ja piramidy nie widziałem? W książce, co prawda, ale widziałem.

U nas zawsze lepiej się przyznać do nieszczęścia niż do szczęścia. Jakoś tak nadwiślańskie serca bardziej otwierają się przed tymi, którzy potrzebują współczucia, niż przed tymi, co to szukają publiczności do opowiadania o swoich sukcesach. Nie wiem, z czego to wynika, ale zauważyłam, że postawa ta sprawdza się również w dziedzinie odchudzania.

Otóż osobie, która się odchudza, współczujemy, jesteśmy z nią całym sercem i trzymamy kciuki. Ale, z drugiej strony, jeśli już ktoś schudnie, to zaciskamy zęby z zazdrości i już raczej nic nie mówimy – z obawy, żeby nie wymuszał nam się z ust jakiś komplement. Taka sytuacja zdarzyła się zresztą i w naszym biurze.

Siedziałyśmy z dziewczynami w naszym barku, przegryzając suche kanapki, które popijałyśmy biurówką, czyli herbatą z automatu z cukrem.

– Widziałaś tę Jolkę z sekretariatu? – zagadnęła Danka.

– Tę grubą? To znaczy, tę przy kości. – Poprawiłam się.

– Teraz to już na niej faktycznie same kości zostały – powiedziała Danka z tak poważną miną, że nie sposób było się tym faktem nie zainteresować bliżej. No to się zainteresowałam, pani Zosia zresztą też.

– Poważnie? – zapytałam.

– Schudła. I to bardzo.

– O Jezu... – jęknęłam, załamana jej sukcesem, który zwyczajnie wbił mnie w ziemię.

– I jak jej się to udało? – Pani Zosia wyglądała na bardzo zaskoczoną. – Przecież ona była naprawdę duża. Zejść z takiej wagi na pewno nie było łatwo.

– Dziewczyny mówią, że stosowała jakąś dziwną dietę.

– Dziwną?! – powtórzyłam, wyjmując z woreczka foliowego plasterek ogórka, który wysunął mi się spod szynki.

– Tak słyszałam.

– Nie ma dziwnych diet. – Pani Zosieńka ją poprawiła. – Diety są wyłącznie skuteczne albo nie.

– Ona ponoć piła tylko wodę...

– E tam, każdy tak mówi. Gdyby picie wody miało działanie odchudzające, to ryby przestałyby w ogóle istnieć.

– Poczekaj, daj skończyć.

– No i co? – Pani Zosia się niecierpliwiła.

– No więc z picia, to tak jak mówiłam, piła tylko wodę.

A z jedzenia jadła tylko czekoladę.

– Co...?!

– To, co powiedziałam. Czekoladę – powtórzyła Danka, pociągając nosem.

– Warto spróbować.

– Ja nie muszę – stwierdziłam. – Czekoladę i tak jadam codziennie. A do picia wody ostatecznie mogę się przekonać.

– Ale tu chodzi o to, że nic innego się nie spożywa.

Tylko ta czekolada i woda przez cały dzień.

– Brzmi nieźle. Na pewno lepiej niż wszystkie diety kopenhaskie i kapuściane razem wzięte.

– Ale powiem wam, że ta Jolka wcale nie wygląda dobrze.

– Niedobrze? – Pani Zosia zdziwiła się i zdjęła z dłoni srebrną bransoletkę, którą cały czas się bawiła. – A to dlaczego?

– Bo za szybko schudła, tak mi się wydaje.

– Aha, wszystko jej teraz wisi?

– Nie jej, tylko na niej chyba?

– Właśnie. I ta twarz tak jakby do dołu jej się wyciągnęła, jak u boksera.

– U kogo?

– Taka rasa psów – wyjaśniła Danka. – Nie, ona zdecydowanie lepiej wyglądała wcześniej. Przynajmniej na twarzy.

– A reszta?

– Niestety! – Westchnęła. – Cała reszta prezentuje się teraz o wiele korzystniej niż dawniej. Dupa przestała istnieć zupełnie.

– Naprawdę?

– Mówię ci, na własne oczy dzisiaj widziałam.

– To muszę koniecznie tam do nich wpaść. Też chcę zobaczyć to zjawisko.

– Mówię ci, warto. Tylko musisz się pospieszyć, bo nie wiadomo jak długo ten stan się utrzyma, sama wiesz, jak to jest.

– Wiem, Niestety.

I tak Danka ją chwaliła, bo, owszem, Jolka schudła pięknie, ale nie było w tym chwaleniu szczerości. Jakby Danka była zazdrosna o sukces koleżanki, którego jej samej nie udało się osiągnąć. Zamiast się cieszyć, że chociaż jedna z nas zrzuciła zbędne kilogramy, to jakoś tak nas zwyczajnie zatkało.

I kiedy już każda z nas napatrzyła się na spektakularną przemianę Jolki i każdy wrócił do swojej pracy biurowej, to ogarnął mnie jakiś wewnętrzny smutek, który pojawiał się za każdym razem, kiedy byłam świadkiem chudnięcia wszystkich wokół, tylko nie siebie samej.

Co było ze mną nie tak? Dlaczego inni potrafią, a ja nie? Czy dieta naprawdę przerasta moje możliwości? Czy ja jestem pod tym względem upośledzona? Czy ja nie umiem czytać instrukcji diety, gdzie jest czarno na białym napisane, że się nie

podjada i w ogóle nie sięga się po słodkie? To co ja jestem? Ślepa, że tego nie widzę? Dlaczego to jest dla mnie takie trudne? Dlaczego jestem nieszczęśliwa ze swoją tuszą? Dlaczego nie umiem sobie zaakceptować i ciągle walczę, i ta walka już mnie wykańcza?

Z jednej strony, chciałam podejść do Jolki i podpytać ją o tę dietę czekoladową. Może miała jakiś sposób? Jakieś zaczarowane narzędzie, za pomocą którego mogła zasznurować sobie usta i nie jeść? Z drugiej jednak strony, wcale nie chciałam z nią o tym rozmawiać. Ileż to już razy przeprowadzałam podobne konwersacje. Kiwałam wtedy głową, słuchałam dobrych rad od tych, którym udało się schudnąć. Udawałam, że rozumiem. A potem wracałam do domu i zjadałam całe opakowanie krówek na jednym posiedzeniu. Od razu, jakbym się bała, że ode mnie uciekną.

Nie umiem się odchudzać. Umiem tyć. Nie wytrzymam na żadnej diecie. Znam siebie zbyt dobrze. I wiem, że nigdy, przenigdy nie uda mi się wrócić do dawnej wagi. Już się z tym pogodziłam. W końcu nie wszyscy muszą być chudzi, prawda?



Tylko kobieta potrafi zaburzyć nawet prawa fizyki. Im jest cięższa, tym łatwiej ją poderwać!

Gra wstępna czy podstępna?

Siedziałam w łazience od dłuższej chwili. Siedziałam na brzegu wanny, dla jasności, i patrzyłam w lustro, które niestety nigdy nie kłamało. Mówiąc krótko, oczu wręcz od tego widoku oderwać nie mogłam: sine powieki, sine usta, policzki jakieś takie obwisłe. I podbródek! Dużo za duży, jak na możliwości podbródka. Włosy też bardziej przypominały ogon wiewiórki, i to w sezonie linienia, niż fryzurę. Po prostu obraz nędzy i rozpaczy.

Nie wiem, kiedy to się stało, ale jakoś tak się posunęłam w czasie. Tak, moje lustro nie kłamie. A może powinnam zmienić krem na noc? Ten ostatni już mi podpadł. Chociażby tym, że zamiast wchłaniać się w moją starzejącą się cerę, o wiele bardziej wolał wchłaniać się w moją poduszkę, której doprać potem nie mogłam. Poleciała mi go Danka z pracy, to kupiłam, ale widzę, że trzeba będzie zmienić go na ten, który miałam ostatnio. Chociaż też nie, bo tamten, owszem, nie był tłusty, ale nic a nic nie zadziałał, o czym mogłam się przekonać w takiej właśnie chwili jak ta. Tak, zdecydowanie muszę kupić coś lepszego. Może tym razem nawet szarpnę się na krem z górnej półki? Kiedy, jak nie teraz? Na co ja właściwie czekam? Czy ja nie zasługuję na odrobinę luksusu, jak mawia pani z reklamy? Jestem w końcu tego warta czy nie?

Moje rozmyślania brutalnie przerwało natarczywe stukanie do drzwi łazienki.

– Zajęte. Nie widać? – odkrzyknęłam.

Patrzyłam na plastikowe butelki z szamponami, które stały na wannie w równym rzędzie. Jak można było się domyślić, połowa z nich była pusta. I to już od dawna. Najwyraźniej, z jakiegoś mało znanego powodu, członkowie mojej rodziny kolekcjonowali puste butelki po szamponach, płynach do mycia ciała, a nawet balsamach. Cała kolekcja czekała na sądny dzień, kiedy ktoś wreszcie łaskawie zabierze to całe towarzystwo i wyrzuci je do śmieci.

– Kochanie, wszystko dobrze? – Mąż się niecierpliwił.

– To już nie można sobie w łazience posiedzieć?

– Można. Ale chyba wygodniej w pokoju.

– A czy tam leci jeszcze ta kreskówka?

– Poczekaj, zerknę. – I po chwili orzekł: – Tak, leci. Dzieci nie odrywają od niej oczu.

– To ja jednak poczekam tutaj. Przynajmniej jest cisza.

Mąż tymczasem uchylił drzwi łazienki i powoli wszedł do środka.

– To może i ja tu z tobą przeczekaam...?

– Broń Boże! Nie po to przyszedłam tu sama, żeby dzielić się z tobą moją melancholią, która, tak się składa, właśnie mnie dopadła.

– Razem będzie nam raźniej, nie uważasz? – zapytał, siadając na brzegu wanny obok mnie.

– Nie, nie uważam – zaoponowałam. – I w ogóle jestem przeciwna, żebyś tu ze mną siedział. Lepiej wracaj do kuchni i zrób dzieciom kolację.

– Kolację zrobię za chwilę. Teraz chcę spędzić trochę czasu z tobą.

– Mówiłam ci już, że mi przeszkadzasz.

– Przecież i tak nic nie robisz.

– Nic?! – Spojrzałam na niego z wyrzutem. – Zapewniam cię, że to tylko tak wygląda.

Ale ty i tak tego nie zrozumiesz.

– Dlaczego jesteś dla mnie taka surowa?

– Bo znam cię, niestety. Chociaż właściwie to nie twoja wina. Jesteś po prostu facetem, a żaden facet nie zrozumie problemów kobiety, która patrzy w lustro i co widzi? Zmarszczki!

– Przecież kupiłaś sobie ten krem...

– To jest jakiś szajs, a nie krem. Muszę sobie kupić inny.

– No to sobie kup, i po sprawie. – Wzruszył ramionami.

– Łatwo ci mówić. Ten krem kosztuje majątek.

– Ale skoro ma ci pomóc...

– Nie jestem pewna, czy mi pomoże. W reklamie mówią, że tak, ale sam wiesz, jak to jest z tymi reklamami.

Mąż objął mnie czule, co, przyznaję, nie zdarza się często. Wzbudziło to we mnie od razu pewne podejrzenia, jak się okazało – słuszne.

– A co ty tak się nagle na wszystko zgadzasz? – zapytałam, odsuwając się nieco, żeby nie tracić zbyt szybko obiektywnego spojrzenia na sprawę.

– Po prostu staram się cię zrozumieć.

– I niby ty mnie rozumiesz, tak?

– Znamy się w końcu tyle lat – odpowiedział.

– No więc? – Sytuacja stawała się coraz bardziej napięta.

Mąż zaczął drapać się po głowie.

– Co ty wyprawiasz z tymi włosami?

– Tak sobie myślę – zaczął – że skoro co rano powtarza się ta sama sytuacja...

– Jak sytuacja? O czym ty mówisz?

– Sytuacja z poszukiwaniem skarpetek, na przykład, albo drugiego buta od pary.

– Skoro nie kładziecie ich na miejsce, to takie są konsekwencje, prawda?

– Ale z obiadami też nie ogarniasz. Nie mówiąc już o sprzątaniu, kochanie.

– Słucham...? – Zapaliło mi się w głowie czerwone światełko, bo sytuacja wcale nie wyglądała ciekawie.

– Zauważyłem, że to wszystko, jakby tu powiedzieć, żeby cię nie urazić...

– Postaraj się, bardzo cię proszę.

– No więc, mówiąc krótko... – Tu mąż wziął głębszy oddech. – Widzę, że jesteś jakaś taka przemęczona, przepracowana, i w ogóle. Nie dajesz rady z tym domem.

– Tak myślisz?

– Nie obraż się, ale to nie jest tylko moje zdanie. Dzieci też nie mogą nic tu znaleźć.

Zarastamy powoli, taka jest prawda.

– To może łaskawie mi pomóżcie! – Cisnęłam opakowaniem bezużytecznego kremu prosto do małego śmietnika pod zlewem.

– Z największą przyjemnością – odpowiedział mąż. – Ja mógłbym ci pomagać, ale mam mnóstwo pracy i zwyczajnie nie dałbym rady.

– Tak? A wyobraź sobie, że ja także pracuję. I domem zajmuję się po godzinach. Jak

większość kobiet w tym kraju.

– Ja wiem, ale skoro to cię przerasta, to może czas najwyższy coś z tym zrobić?

– Niby co?

– Może wziąć kogoś do pomocy?

I tu zaskoczył mnie mocno. Bo, po pierwsze, już kiedyś była rozmowa na ten temat, zwłaszcza że sąsiadka zatrudnia Ukrainkę, więc nawet nie musiałabym daleko szukać. A po drugie, to mąż, właśnie mąż, powiedział wtedy, że nie życzy sobie, żeby mu obca baba wkładała jego własne gacie do szafy, wcześniej je uprasowawszy. Zaproponowałam, że w drodze wyjątku mogę wziąć na siebie prasowanie jego gaci, ale się nie zgodził, mówiąc, że taka osoba do sprzątnięcia poważnie narusza jego prawo do zachowania prywatności. Czyżby i w tej kwestii zmienił zdanie? Nie mogąc uwierzyć we własne szczęście, odpowiedziałam natychmiast, by się nie rozmyślił:

– Zgadzam się! – krzyknęłam. – Już dawno zresztą cię o to prosiłam.

– Naprawdę? Zgadzasz się...?

– Nie będę się bronić. Przecież sam widzisz, że sobie nie radzę.

– To wspaniale. To ja może od razu zadzwonię, żeby wszystko ustalić – powiedział, podnosząc się z wanny.

– Zaraz, zaraz. – Złapałam go za łokieć dosłownie w ostatniej chwili, bo stał już w otwartych drzwiach. – Do kogo ty chcesz dzwonić?

– Przecież się zgodziłaś!

– Na pomoc przy sprzątnięciu.

– W gotowaniu i prasowaniu również – dodał szybko.

– Doskonale.

– Więc o co chodzi?

– O nic, chciałam tylko się upewnić, że się dogadaliśmy. Bo przecież kiedyś już była rozmowa na ten temat i przypominam ci, że byłeś przeciwny, i to zdecydowanie.

– Każdy ma prawo zmienić zdanie. Nawet twój własny mąż.

– Więc powiadasz, że ta pomoc jest na tyle uzdolniona, że nawet potrafi coś tam upichcić?

– I to jeszcze jak! – zawołał podnieconym głosem. – Te gołąbki w sosie pomidorowym. Palce lizać!

Cmoknął w powietrzu, i to było o wiele za dużo. Przynajmniej dla mnie.

– Jak to, to ty znasz kuchnię tej osoby...?

– I to doskonale. Pocieszę cię, że ty również ją znasz, Basiu.

– Nie...

Usiadłam z powrotem na wannie.

– Nie chcesz chyba powiedzieć, że masz na myśli twoją matkę...?!

– Ależ Basiu, zrozum, ona aż się rwie do pomocy!

– Aż się rwie...?

– Chyba jej się nie dziwisz? – spytał. – Zwłaszcza po tym, jak ostatnio przyniosła nam schab pieczony w śliwkach, wiesz, ten mój ulubiony, i nie była w stanie precyzyjnie przejść przez drzwi w kuchni...

– Bo są wąskie... – dodałam na swoją obronę.

– Bo stały w nich worki ze śmieciami, których zapomniałaś znieść na dół, a ja nie miałem wolnych rąk, bo niosłem ten papierowy dom z papieru, który dzieci

potrzebowały do szkoły i który sklejałem poprzedniego dnia do trzeciej nad ranem.

– Nieważne – warknęłam.

– Mama powiedziała, że z największą przyjemnością będzie wpadać tu raz na jakiś czas i ogarnie to w trymiga!

– Że jak? Będzie tu wpadać? – powtórzyłam z niedowierzaniem.

– Raz, góra dwa razy w tygodniu.

– Dwa razy w tygodniu...?! Będzie mi tu wpadać?

– Posprząta, ugotuje...

– O nie! – Podniosłam palec wskazujący prawej ręki na wysokość nosa. – Nie będzie mi tu wpadać żadna teściowa, ani raz, ani nawet dwa razy w tygodniu. Wykluczone.

– Ale dlaczego? Basiu, sama pomyśl. Dzieci też się ucieszą. Tak mało czasu z nią spędzają.

– I całe szczęście. Zresztą, jak masz ochotę na to, żeby więcej czasu spędzały ze swoją babcią, to wystarczy, że będziesz je do niej częściej zawoził.

– Nie zmieniaj tematu, bardzo cię proszę.

– Temat uważam za zakończony.

– Ale ty sobie nie poradzisz z tym sprzątaniami.

– W takim razie będziesz musiał się zaprzyjaźnić z bałaganem.

– Baśka!

– Nie! I to jest moje ostatnie słowo.

– Ale...

– Posłuchaj, pójdziesz teraz do kuchni, ogarniesz stół i zrobisz dzieciom kolację.

– A ty...?! – Zdziwił się bardzo moją propozycją na wieczór.

– A ja w tym czasie podskoczę do galerii po krem na noc, zanim zamkną mi drogerię.

– Nie możesz tego zrobić jutro, wracając z biura?!

– W normalnych okolicznościach pewnie tak bym zrobiła – powiedziałam. – Ale na samą myśl o twojej matce tak mi się czoło zmarszczyło, że ten krem jest mi absolutnie niezbędny właśnie teraz! I to w trybie natychmiastowym.

Klasnęłam w dłonie z zachwytem.

– I żeby nie było wątpliwości – dodałam – ja do twojej matki nic nie mam. A nawet ją lubię. A wiesz za co najbardziej?

– No za co? – zapytał mąż.

– Właśnie za to, że trzyma się od nas z daleka. I niech tak pozostanie. Dla dobra naszych wzajemnych stosunków.

Mąż wyszedł z łazienki, a ja zabrałam się za szorowanie wanny. Doszłam bowiem do wniosku, że trochę gimnastyki o tej porze dnia pozwoli mi rozładować niepotrzebne napięcie, które tak nagle we mnie wezbrało. Krem kupię jutro, wracając z pracy, niech mu będzie.



Kiedy nachodzi mnie ochota na sprzątanie, to najpierw otwieram wino, siadam i czekam, aż mi przejdzie.

Dlaczego w ogóle kobiety tyją?

Od razu należy powiedzieć jasno, że tyją wszyscy, nie tylko kobiety. Tyją mężczyźni, tyją dzieci, tyją starcy. Tyją również zwierzęta, najczęściej te udomowione, zwłaszcza w domach miejskich. Nieraz czytałam o kotach rozmiarami przypominających małego tygrysa tylko dlatego, że pańcia postanowiła dokarmiać go nie trzy, ale osiem razy dziennie. Tyją też owoce i warzywa. Dzisiejsze pomidory nie mają nic wspólnego z tymi, które pamiętam z dzieciństwa. Teraz wszystko jest większe i pulchniejsze. Ludzie również.

Kobiety jednak tyją w sposób szczególny, bo też i powody tycia u kobiet są wielorakie.

Kobieta tyje:

- z samotności,
- z obżarstwa wynikającego z samotności,
- z tęsknoty wynikającej z samotności,
- z żalu, że jest samotna,
- z rozpacz,
- z obojętności.

Te same zresztą powody (poza obżarstwem, rzecz jasna) są także przyczyną chorobliwego chudnięcia, choroby, na którą od lat staram się zapaść, ale niestety, marnie mi to wychodzi.

Mój problem polega na tym, że kiedy się stresuję, to jem. Jem, kiedy jestem wkurzona lub przygnębiona. Kiedy jestem smutna, pocieszam się kanapką, a kiedy załamana, zapycham się bezą, koniecznie z bitą śmietaną. Wiem, że robię źle, wiem, że robię sobie tym krzywdę, ale nic na to nie poradzę, że chcę krzywdzić siebie, bo siebie nie lubię. Nie lubię mojego apetytu, nie lubię tego, że nie potrafię nad nim zapanować.

– Pani chyba nie lubi siebie? – powiedział do mnie kiedyś pewien lekarz, którego zapytałam w przyпіływie naiwności, czy może przepisać mi jakieś leki na zaciśnięcie żołądka.

– A dlaczego chce pani w ogóle zaciskać żołądek, proszę pani?

– A nie widzi pan, panie doktorze, jak ja wyglądam?

Zlustrował mnie od stóp do głów, jak to lekarz.

– Pani siebie nie lubi? – powtórzył pytanie.

– A pan by lubił? – Klepnęłam się po brzuchu. – Urosło mi coś takiego i nie mogę sobie z tym poradzić.

– Samo nie urosło. Może powinna pani zmienić dietę?

– Myśli pan, że nie próbowałam? Przerobiłam na sobie już wszystkie możliwe diety, od kopenhaskiej, po kapuścianą. Nic na mnie nie działa. Ja chyba jestem jakaś zmutowana, panie doktorze.

– Mówiąc o diecie, miałem na myśli bardziej zmianę nawyków żywieniowych, a nie zapisanie się na wyścig w odchudzaniu.

– Aha.

– Chce pani schudnąć?

– Bardzo.

– To trzeba się za siebie zabrać.

– Tylko tyle?

– Spokojnie, to tylko tak dobrze wygląda, ale odchudzanie to poważne zadanie.

– Coś o tym wiem, panie doktorze.

– Uczymy się przez całe życie, proszę pani. I każdego dnia coś rozpoczynamy. Każdy dzień jest dobry, by zacząć coś, co zmieni pani życie na zawsze.

– Ale ja każdego dnia zaczynam dietę! Problem w tym, że tak około piętnastej już ją rzucam, a rano zaczynam od początku.

– Może powinna pani zatem poszukać wsparcia psychologicznego? Trzeba polubić siebie, na Boga, a nie ze sobą walczyć!

Muszę przyznać, że ostatnie zdanie doktora bardzo mnie zainspirowało. Może ja faktycznie siebie nie lubiłam? Może powinnam to zmienić, i to jak najszybciej, zanim zakatuję siebie samą na śmierć?

Tak, trzeba było jak najszybciej poszukać wsparcia u fachowców, których zresztą znalazłam od razu. W końcu połowa moich koleżanek z biura to wybitne specjalistki od diet. Jakby tak przeliczyć ilość diet przetestowanych na sobie przez każdą z nich, to wyszłoby, że mam pod nosem niezły uniwersytet. Taka Iwona, na przykład, która pracuje w kadrach, to mogłaby w dziedzinie przeliczania kalorii doktorat napisać. Ona ma licznik w oczach. Zapamiętuje te wszystkie cyferki, wiem, bo kiedyś byłam z nią w barku. Kupowałam wtedy herbatę i pączka. A ona na to:

– Dwieście trzydzieści i sześćdziesiąt trzy – powiedziała.

– Nie. – Poprawiłam ją. – Dwa pięćdziesiąt za pączka i trzy złote za herbatę, bo z cytryną.

– Ja mówię, ile to ma kalorii. – Tym razem to Iwona mnie poprawiła. – A cenę to ty za pączka zapłacisz dużo wyższą, niż ci się wydaje.

I tu Iwona poklepała się po swoich biodrach, które w przeciwieństwie do moich były całkiem szczupłe.



Cały dzień coś robię, a nic nie jest zrobione. Magia życia, normalnie.

Dlaczego ciągle jestem głodna? Bo bez przerwy myślę o tym, że jestem głodna

Może dziwnie to brzmi, ale taka jest prawda. Zawsze wydawało mi się, że nie dam rady dokończyć diety i w ogóle odchudzanie nie jest dla mnie, bo ja przecież stale jestem głodna. Okazuje się jednak, że jestem głodna, chociaż zjadłam przed chwilą, ponieważ myślę o tym, że za chwilę znów będę głodna. I koło się zamyka. Postanowiłam oczyścić umysł i zacząć kontrolować nie tylko to, co kładę na talerz, ale przede wszystkim to, o czym myślę. A ciągle myślę o jedzeniu. A kiedy nie myślę o jedzeniu, to myślę o tym, że jestem głodna.

Może powinnam znaleźć sobie jakieś hobby? Zainteresować się czymś sensownym, żeby nie skupiać się bez przerwy tylko na jednym temacie? Tak, pomysł z kółkiem zainteresowań nawet by mi się spodobał, pod warunkiem, że miałabym czas na jakiegokolwiek hobby.

Prawda jest taka, że jestem zapracowaną żoną i matką. Mam na głowie nie tylko pracę, ale także, a może przede wszystkim, pracę po pracy. Mój mąż po powrocie do domu może się po prostu zrelaksować, i to właśnie robi każdego dnia. Kładzie się na sofie w salonie i czyta gazetę, czekając na obiad, który nie kto inny, ale właśnie ja mu przygotowuję i podam. Ja w tym czasie, chociaż też dopiero wróciłam z pracy, kręcę się po tej kuchni jak mały robot, i ziemniaki obiorę, i kotlety wytlukę (średnio mi to wychodzi, ale przynajmniej się staram), i jeszcze po sobie posprzątam (sprzątanie wychodzi mi najslabiej, przyznaję, ale cały czas się uczę), i po innych domownikach szklanki z wczoraj umyję, bo im się już chyba na pamięć rzuciło z tego relaksowania i zapomnieli, że wstawienie szklanki do zlewu nie oznacza, że ta szklanka się sama umyje.

Myję, sprzątam i układam. I tak codziennie. A kiedy pod koniec dnia doczołgam się ostatkiem sił na kanapę i włączę jakiś serial, to wtedy dopiero się zaczyna:

„Mamo, pomożesz mi w polskim?”

„Mamo, zrobisz ze mną ludzika z kasztanów, bo mi nie wychodzą nogi!”

„Mamo, zeszyt do przyrody mi się zalał!”

„Mamo, jest coś do jedzenia?”

„Kochanie, może byś zaparzyła kawy, tobie to lepiej wychodzi niż mnie...”

Wychodzi, bo praktykuję, a nie tylko siedzę i wołam.

I kiedy ja miałabym znaleźć czas na hobby? Chyba w następnym życiu.



Mężczyźni są jak wino. Najlepiej zamknąć ich w piwnicy i czekać, aż dojrzeją.

Najważniejsze to znaleźć grupę wsparcia

Z odchudzaniem jest trochę jak z grupą AA. Anonimowi alkoholicy uczą się razem z innymi nie pić, a grubasy w podobnej grupie uczą się od siebie nawzajem, jak jeść mniej i jak nie sięgać po słodycze. Uzależnienie od nadmiernego jedzenia to w końcu takie samo uzależnienie jak od alkoholu czy palenia papierosów. I też wciąga! Powoduje takie same złe nawyki, z którymi najtrudniej walczyć. Palacz ma nawyk, że musi zapalić, na przykład zawsze po jedzeniu. A grubas ma nawyk, że po obiedzie musi sięgnąć po deser. Choćby drzwi lodówki miały mu rękę przytrzasnąć, to i tak będzie tam sięgał, będzie ryzykował. I choć wie, że to mu szkodzi, to dalej to robi, bo to jest nałóg. Nałóg żarcia. Alkoholik musi pić, palacz musi palić, hazardzista musi chodzić do kasyna, a grubas musi żreć. Taka jest prawda, niestety.

Najłatwiej grupę wsparcia znaleźć w swoim najbliższym środowisku, czyli w pracy. My w biurze stale się odchudzamy i do drzwi naszego pokoju co rusz puka jakaś zbłąkana dusza, która potrzebuje wsparcia w odchudzaniu.

Razem łatwiej, wiadomo. Niestety, zauważyłam, że u nas takie grupy wzajemnej adoracji w niejedzeniu mają sens tylko przez kilka pierwszych dni. Potem po kolei i powoli odpadają kolejne osoby, które nie wytrzymują rygoru związanego z przestrzeganiem niepisanego regulaminu. Mało kto jest w stanie wytrwać w takiej grupie do końca i z tego, co zauważyłam, nikomu nie udało się dobrać do końca i schudnąć. Ale nie ma się co załamywać. Za jakiś czas powstaje kolejne kółko odchudzania, do którego można się znowu zapisać. I tak w kółko.

Kobiety odchudzają się zwykle z ważnych powodów, którymi bez wątpienia są:

- wesele przyjaciółki, na którym trzeba się wykazać talią osy,
- wesele własne, zwłaszcza pierwsze,
- zbliżający się urlop, a co za tym idzie – wyjazd nad morze,
- komunia lub chrzciny, na które zjedzie się dawno niewidziana rodzina, czekająca tylko, by wziąć na języki panią domu, która się roztyła,
- randka, na której nie chcemy przestraszyć kandydata na męża brzuchem sumity,
- operacja stawu kolanowego, przed którą lekarz kazał nam zrzucić zbędny nadbagaż,
- spotkanie klasowe po latach, na którym chcemy oczarować dawną miłość, choć ta pewnie i tak przez pomyłkę weźmie nas za naszą matkę,
- inne sytuacje rodzinno-towarzyskie.

Częstym powodem nagłej chęci utraty własnej wagi jest też przypadkowe spotkanie dawnej znajomej, która schudła. Widząc, że jej się to udało, nie możemy być gorsze i chcemy pokazać nie tyle sobie, co jej właśnie, że nie jest od nas lepsza i my też umiemy o sobie zadbać.

Muszę przyznać, że może poza operacją kolana i randką odchudzałam się już ze

wszystkich wyżej wymienionych powodów. Za każdym razem z marnym skutkiem zresztą. Zawsze zaczynało się identycznie. Pełna werwy i wiary w walkę z obżarstwem postanawiałam zacząć dietę od jutra. Skoro jutro idziemy na wojnę, to trzeba jakoś ten ostatni dzień wolności wykorzystać, prawda? I tutaj następowało słynne rzucanie się na lodówkę i wszystko, co w niej się w niej znajduje. Jadłam, połykałam wręcz w locie, co się dało, nawet to, co już dawno straciło termin ważności, ale podczas konsumpcji szkoda było mi tracić czas na czytanie etykietek. Najadłszy się na całe życie (tak sobie myślałam, bo przecież od jutra dieta, jedzenie surowo zakazane!), kładłam się spać z pełnym brzuchem i wyjątkowo bez najmniejszych wyrzutów sumienia. Najedzona, a co za tym idzie szczęśliwa, zasypiałam szybciotko.

Następnego dnia, już od rana uzbrojona w tarczę walki z głodem, gotowa zmierzyć się ze swoimi najgłębszymi słabościami, omijałam lodówkę z daleka. Szłam do pracy, gdzie wszystkim koleżankom już od pierwszego piętra opowiadałam o diecie i o tym, że w związku z tym mogę być nieco upierdliwa, co one doskonale rozumiały, bo przechodziły przez ten proces nie raz. Moja dieta wyglądała tak, że do południa nie jadłam nic, i było mi z tym w miarę dobrze. Ba, byłam z siebie dumna, nawet bardzo. Jakoś ten czas zleciał, skupiałam się na pracy i z dumą odliczałam godziny „dietowania”. Niestety, po powrocie do domu sytuacja zmieniała się diametralnie. Dlatego doszłam do wniosku, że to dom właśnie jest podstawową barierą stojącą na drodze do mojej doskonałej figury. Przygotowując obiad dla domowników, siłą rzeczy skubałam trochę kotleta, trochę ziemniaka. Że niby próbowałam, jak smakuje. Jakbym tego nie wiedziała! Czy ja w życiu kotleta nie jadłam, żeby nie wiedzieć, jak smakuje? A że byłam przeraźliwie głodna, to skubanie kończyło się na zjedzeniu normalnej porcji obiadowej w myśl zasady, że jeść coś trzeba, a od jednego kotleta nie utyję i to nie oznacza, że się poddałam. Po prostu zrezygnuję najwyżej z deseru. I pomimo że zjadłam normalny obiad z ziemniakami oraz sałatką z groszkiem i majonezem, to nadal uważałam, a jakże, że jestem na diecie. Bo przecież jem mniej mentalnie! I myślę o tym bez przerwy, więc niby jestem na tej diecie, tak czy nie?

Zwykle już pod koniec dnia, w którym zaczynałam dietę, dopadał mnie taki głód i taki brak silnej woli, że wszystko szlag trafiał i nawiedzały mnie następujące refleksje:

- po pierwsze, ludzie różnią się między sobą, są chudzi, są i grubi, i nikt za to do piekła nie pójdzie, najwyżej do sklepu z odzieżą dla puszystych,
- po drugie, mając w pamięci grube aktorki i piosenkarki, stwierdzałam, że skoro one mogą i dobrze się czują ze swoją wagą, to ja też taka będę,
- po trzecie, zaczynałam wręcz walczyć o prawa grubasów i o to, by ich nie dyskryminować w społeczeństwie, bo mają takie samo prawo do życia w nim, co chudzi,
- po czwarte, zaczynałam szukać innych pozytywnych rzeczy w moim życiu, które wyszły mi lepiej niż dieta, która mi nie wyszła; dzieci mi wyszły, są zdrowe i mądre, co tam dieta!,
- a po piąte, to po cichu i na samym końcu, przyznawałam się do porażki: No nie wyszło.



Moje dwie ulubione rzeczy to jedzenie i chudnięcie.

Zbrodnia w kuchni

Jak każda prawdziwa kobieta, a zwłaszcza jak każda żona i matka, i ja miewam chwile, w których staram się postępować jak perfekcyjna pani domu. W takich chwilach zamieniam się w robota domowego, który ma tylko jeden, święty cel do wykonania: wypucować dom albo ugotować coś pysznego. Na szczęście dla wszystkich domowników, takie chwile zdarzają mi się niezwykle rzadko.

Kiedyś, na przykład, próbowałam zrobić dżem z wiśni, bo mnie Danka namówiła, że to niby taka prościzna. Mąż zabrał dzieci do kina, miałam więc wolne. Wydrylowałam z pięć kilogramów na oko, że mało mi kark nie strzelił razem z tymi pestkami od pochylonej pozycji bez przerwy, wrzuciłam wszystko do gara, zasypałam cukrem, jak Danka kazała, włączyłam gaz i miało być gotowe. Miało się to, że tak powiem, „pyrtolić” na lekkim gazie około dwóch godzin. Wyszłam więc w tym czasie do łazienki wziąć sobie długą kąpiel, żeby ten obolały od drylowania kark wymoczyć. I co? Żeby całkiem nie zmarnować popołudnia – przecież nie będę stać i gapić się w garnek z wiśniami przez tyle czasu, prawda? – zrobiłam sobie pianę, puściłam muzykę i było mi tak dobrze, że zwyczajnie zasnęłam. Obudziły mnie jakieś podejrzane krzyki dobiegające z kuchni. W pewnej chwili zaczęłam nawet podejrzewać, że nas napadli, że włamali się jacyś złodzieje, którzy skusili się na mój dżem gorący, wiedzeni jego zapachem. A że dżem był bardzo gorący, to się zapewne poparzyli i stąd te krzyki.

Wyskoczyłam z wanny, zresztą woda zrobiła się zimna, więc i tak był już na to najwyższy czas. Owinęłam się ręcznikiem i otworzyłam drzwi.

Widok, który zastałam w kuchni, zaskoczył mnie bardzo, nie powiem, że nie. W drzwiach stał bowiem mój mąż, cały oniemiały z wrażenia (pewnie że jako dobra żona zabrałam się w końcu za przetwory). Czekaając na słowa uznania, które miały paść z jego ust, zrobiłam krok do przodu.

I wtedy mąż zapytał:

- Nic ci nie jest? – Głos mu jakby drżał. – Całe szczęście.
- Cóż, gotowanie jest trudne, nie powiem, ale jakoś dałam radę.
- Myślałem, że cię napadli i zamordowali.
- Oszalałeś?!

I wtedy z kuchni na korytarz, jak te jabłka z koszyka, wysypały się nasze dzieci: chłopiec lat osiem i dziewczynka lat dziesięć. I nie byłoby w tym, jakże błogim widoku, nic dziwnego, gdyby nie fakt, że dzieci miały ręce całe we krwi, która ściekała im aż do łokci.

– Jezus Maria, co się stało...? – Rzuciłam się do nich, ręcznik o mało mi nie spadł z mokrego po kąpieli ciała.

No, ładnie! – miałam gonitwę myśli. – Ja tu sobie kąpiele urządzam, a moje biedne dzieci padły w kinie ofiarą jakiegoś szaleńca pewnie! Boże! Co ze mnie za matka!

- Mamo, mamo! – krzyczały dzieci.

– Co wam się stało?

– To ja pytam, co się t u stało? – zapytał mąż z wyraźnym naciskiem na słowo „tu”. –

Przestraszyłem się, że ktoś cię poćwiartował!

– Mnie...?!

– To jest pycha! – Synek oblizywał sobie palce lewej ręki. – Tylko trochę gorące, ale dobre!

I wtedy zrobiłam krok w kierunku kuchni. Niechętnie, z lekką obawą, muszę przyznać, odwróciłam głowę w stronę kuchenki. Nie chciałam tam patrzeć, ale co zrobić. Taki jest los matki kucharki-amatorki. Trzeba było stawić czoła mojej pasji pod tytułem „domowe przetwory”.

Widok, który zastałam, omal nie zwałił mnie z nóg. I wcale nie dziwię się mężowi, że chciał w pierwszej chwili dzwonić na policję, a dopiero w drugiej na pogotowie. Nie wyglądało to dobrze.

– Mój dżem... – jęknęłam, stojąc nad garnkiem, z którego przykrywka spadła na podłogę, rozbryzgując sok po wszystkim, co się dało.

– Zapomniałaś zmniejszyć gaz czy co?

– Niczego nie zapominałam! – Broniłam się. – Wszystko zrobiłam tak, jak było w przepisie.

Patrzyłam na ogromną czerwoną plamę, która niczym rzeka wylała się z mojego garnka i faktycznie przypominała kałużę krwi. Kafelki zabryzgane były mazistą cieczą, podłoga i szafki również. Wszystko lepiło się od cukru.

– Po co ty się w ogóle za to wzięłaś? – Mąż się dziwił i muszę przyznać, że ja za to wcale nie dziwiłam się jemu. Nie tym razem!

– Bo Danka mnie namówiła, twierdziła, że to niby takie proste, i samo się miało zrobić...

– Przecież ten dżem, który kupujemy w supermarkecie, jest całkiem smaczny.

– Ale ten też jest pyszny! – zawołała córka, której warkocze już były bordowe od dżemu.

– Mamo, będziemy ten dżemik zbierać z podłogi do słoików? Bo ja chcem.

– Mówi się „chcę”. – Ojciec był czujny. – Niczego nie będziemy zbierać. Mamy przecież jeszcze dżem w lodówce, prawda?

Spojrzał na mnie wymownie.

– Tak – odpowiedziałam szybko – Niczego nie będziemy zbierać z podłogi.

– Ale to jest pyszne...

– No już, zmykajcie mi z tej kuchni, do łazienki, myć ręce i włosy.

– Mamo, jeszcze trochę mogę polizać? – błagał mnie w drzwiach syn. – Chociaż ze stołka, tam jest czyste!

– Powiedziałam! Do łazienki, bez dyskusji.

Dzieci wyszły, narzekając po drodze na złą matkę, która zabroniła im dalszego wylizywania podłogi.

– Musisz się pospieszyć – dodał na odchodne mąż. – To zasycha.

Do wieczora szorowałam kuchnię na błysk, przeklinając w duchu chwilę, kiedy dałam się Dance przekonać do tego z gruntu szalonego pomysłu ze smażeniem domowych przetworów. Dodatkowo podjęłam solidne przyrzeczenie, że nigdy i pod żadnym pozorem nie dam się więcej namówić na podobne wyzwania. Już wolę dla

sportu jechać po ten dżem na drugi koniec Polski i z powrotem, i to na rowerze!
Dżemom domowym mówię zdecydowane: nie!



- *Kochanie, po co zainstalowałaś lusterko wsteczne przy telewizorze?*
- *Och, to takie wygodne. Teraz mogę obserwować, czy myjesz naczynia.*

Dzisiaj jest doskonały dzień na to, by w końcu przemienić się w kobietę, którą zawsze chciałam być

Siedziałam na stołku kuchennym od dobrych kilku minut, a mój wzrok utkwiony był w jednym punkcie, którym to był piekarnik, dodajmy: włączony. W środku nagrzanego piekarnika znajdowała się blaszka do pieczenia ciast, w której to blaszce znajdował się osobliwy przedmiot w żadnym calu ciasta nieprzypominający. Ktoś mógłby powiedzieć, że oto pomysłowa pani domu wpadła na genialny pomysł i piecze ciasteczka w kształcie skarpetek futbolowych. Niestety, myliłby się ten ktoś, i to bardzo. Prawda była bowiem żałosna. Pani domu nie posiadała aż takiej wyobraźni w pieczeniu ciast. Co więcej, pani tego domu w ogóle posiadała bardzo mało talentów, nie tylko z zakresu umiejętności kulinarnych, ale również z umiejętności prowadzenia gospodarstwa domowego w ogóle. Za to była doskonale przygotowana do rozwiązywania sytuacji nagłych i nieprzewidzianych. A sytuacja z pieczeniem skarpetek o siódmej rano do takich właśnie sytuacji się zaliczała. Co innego mogłam zrobić, skoro dopiero rano przypomniałam sobie, że syn ma dzisiaj szkolny mecz, a skarpetki na to ważne wydarzenie sportowe są nadal mokre? Pani domu i matka młodego sportowca w jednej osobie wpadła więc na genialny wręcz pomysł, by przyspieszyć proces suszenia poprzez podgrzanie ich w piekarniku. Skoro ciasto się tam nagrzewa i nawet przy odrobinie szczęścia potrafi się podnieść, to chyba ten sam proces zachodzi również w przypadku skarpetek? Oczywiście miałam nadzieję, że skarpetki tylko się podgrzeją i nie będą rosły, bo tego byłoby już zdecydowanie za wiele.

Było coś niezwykłego w tym obrazie nędzy i rozpacz, była jakaś niewidzialna siła, żeby nie powiedzieć magnes, który przyciągał mój wzrok do tychże skarpetek leżących płasko na blaszce. Piekarnik huczał, buczał po swojemu, a mnie tylko usypiała ta hipnotyzująca, kojąca melodia. Oczy mi się zamykały, w końcu było przed siódmą. Pilnowałam się, żeby nie zasnąć, co więcej, miałam za chwilę budzić całe towarzystwo do szkoły. Na szczęście nerwowa atmosfera związana ze skarpetkami nie pozwalała mi zmrużyć oka, bo wyobraźnia już podpowiadała koszmarny obraz ze skarpetkami spalonymi na węgiel w roli głównej.

Po kwadransie wyłączyłam piekarnik i ostrożnie za pomocą pikowanej grubej rękawicy kuchennej wyjęłam gorącą blaszkę, na której leżały spokojnie skarpety sportowe mojego syna.

– Co ty pieczesz, o tej porze w dodatku...? – Usłyszałam za plecami głos męża, który niepostrzeżenie wślizgnął się do kuchni.

Nie odpowiedziałam, tylko za pomocą widelca podniosłam jedną ze skarpetek na wysokość oczu, by ocenić stopień wysuszenia.

– Matko święta, Baśka! – wrzasnął mi mąż nad głową. – Ty chyba nie chcesz

powiedzieć, że piekłaś te biedne skarpety...?!

– A co niby miałam zrobić, skoro nie wyschły?!

– Ale żeby w piekarniku?!

– A masz lepszy pomysł? Zobacz, tylko na piętach trochę wilgotne jeszcze – odpowiedziałam zadowolona. – Gdybym miała jeszcze tak z pół godziny, to byłyby suchutkie jak papier.

– Ty chyba zwariowałaś!

– Staram się po prostu odpowiednio reagować. – Nie dawałam się sprowokować. – Łatwo ci mówić, bo sobie smacznie spałeś, kiedy ja ratowałam sytuację.

– Trzeba było o tym pomyśleć poprzedniego dnia. Podskoczyłoby się do sklepu i po sprawie.

– Ale nie pomyślałam. Byłam pewna, że wyschną do rana.

Mąż podrapał się po głowie. Dopiero teraz zauważyłam, że miał krzywo zapięte guziki od piżamy.

– Basiu, ja nie wiem, ale wydaje mi się, że to wszystko trzeba jakoś tak planować z wyprzedzeniem, nie sądzisz?

– A kto ma na to czas? – Rzuciłam w jego kierunku skarpetkami. – Idź i połóż je w pokoju dzieci na biurku. I obudź je już, błagam.

Miałam ochotę wręczyć sobie medal. Nieważne jak, ale przecież w końcu udało mi się doprowadzić te biedne skarpetki do jako takiej suchości i tylko to się liczyło.

Jadąc do pracy, nie przestawałam myśleć o moim porannym zadaniu. Było ciężko, nie powiem, ale się udało. A może powinnam tak zrobić z całym swoim życiem? Może to jest właśnie ten moment, kiedy trzeba wziąć życie w swoje ręce? Przestać marzyć, a zacząć żyć? I kiedy za oknem samochodu krajobraz nagle zmienił się z letniego na mocno jesienny, doszłam do wniosku, że czas zacząć podróżować, zwiedzić Włochy, o których marzyłam od liceum, pojechać na wyspę Bali, albo jeszcze dalej. I przede wszystkim trzeba się w końcu wziąć za siebie. Odruchowo wciągnęłam brzuch. Muszę schudnąć, pomyślałam. Na polskiej plaży mogę świecić udami jak słońca, jakoś się przyzwyczaiłam. Ale żeby na Bali? Co to, to nie. Nie zamierzam przywozić z dalekiej podróży pamiątek w postaci zdjęć, na których przypominam fokę, w dodatku wyleniłą.

Postanowiłam, że zanim zabukuję ten egzotyczny wyjazd, na który szykowałam się mentalnie od lat, najpierw pozwolę mojej sylwetce zeszczupleć. Sposób na zeszczuplenie pozostawał nadal zagadką, jako że już nie raz byłam na niejednej diecie, a nawet na kilku i nic to nie dawało. Co schudłam, to przytyłam znowu. Efekt jo-jo przyczepiał się do mnie jak rzep, uwielbiał mnie po prostu.

Może trzeba było zasięgnąć tym razem rady specjalisty? Postanowiłam zastanowić się nad tym poważnie. Nie ma na co czekać.

Pełna wiary w nowe życie po przemianie przekroczyłam próg naszego biurowca i już gdzieś tak około południa wszelkie plany na lepszą mnie legły w gruzach. Stojąc przy naszym pracowniczym barku, patrzyłam na sałatkę w plastikowej miseczce, która zapewne była zdrowa i mało tuczająca, ale jakoś tego dnia do mnie nie przemawiały buraczki z kukurydzą. Wobec powstałego w mojej głowie dylematu skończyło się na tym, że jak zwykle sięgnęłam po drożdżówkę. W ramach odchudzania, zamiast z dżemem kupiłam tę z serem. Do tego wzięłam kawę ze spienionym mlekiem i byłam

nawet zadowolona z tego wyboru. Przecież dietę można zacząć od jutra, prawda? Po co mam się katować już dzisiaj? Powiem więcej, skoro mam się odchudzać od jutra, to dzisiaj muszę się najeść, i to porządnie. Ten jeden, ostatni raz. Do syta.



Dzisiaj sobota, dzień wiadra i mopa! Czyż wypucowany dom nie jest trochę oznaką, że się zmarnowało życie?

Skąd brać ten czas?

– Mamo, chcę melonika.

– Mówi się melonik. – Spojrzałam na syna, który właśnie wszedł do kuchni. – A skąd to nagłe zainteresowanie męskim nakryciem głowy? Macie w szkole jakieś przedstawienie czy może przerabiacie zwyczaje brytyjskie?

– Nie.

– Skąd ja ci wezmę teraz melonik? – spytałam z zakłopotaniem.

– Jak to skąd? – odpowiedział syn – Z lodówki.

– I ty myślisz, że ja w lodówce trzymam melonik...?

– No tak. Tylko trzeba go pokroić.

Podszedł do lodówki i z dolnej półki wyjął melona, na którego córka miała ochotę już od wczoraj.

– Chodzi ci o melon? – Uśmiechnęłam się.

– Przecież mówiłem.

– No wiem. Faktycznie, nasz język polski jest taki bogaty, a nie ma zdrobnienia od melona. Jest jabłuszko, śliweczka, truskaweczka. Że też na melonika nikt wcześniej nie wpadł.

– Ja wpadłem.

– Brawo ty!

Wyjęłam melona z lodówki i pokroiłam go równo w kosteczkę, wcześniej wydrążywszy nasiona dużą łyżką stołową.

– Dlaczego nie obrałaś wcześniej ze skóry? – Syn się skrzywił.

– Nie wiem. Najwyżej odgryziesz skórę i odłożysz do miski, wielkie mi rzeczy.

– Babcia zawsze najpierw obiera ze skóry, a potem kroi.

– To babcia kupuje wam melony...? – Nie kryłam zdumienia, bo zawsze wydawało mi się, że moja teściowa raczej woli krajowe owoce.

– Raz kupiła. I był pyszny. I ja od tamtej pory przepadam za melonem i będę go jeść za każdym razem, kiedy będzie w lodówce.

Syn objął dłońmi salaterkę z pokrojonym melonem ze skórą i udał się do salonu celem wspólnego obejrzenia jakiegoś filmu, razem ze swoją siostrą zresztą.

– No proszę, jakie mądre dzieci. – Zawołałam do męża, który naprawiał aktualnie karnisz w sypialni. – Zdrowe owocowe przekąski zamiast słodczy. Jestem z was dumna!

Zawołałam tak głośno, żeby usłyszały.

– Nie dziwi mnie, że teraz przierzuciły się na owoce... – stwierdził mąż.

– Takie mamy inteligentne dzieciaki!

– ...po tym, jak wcześniej dokończyły opakowanie truskawkowej czekolady, wykończyły paczkę z cukierkami, która komuś spadła za fotel i właśnie ją przypadkowo odkryły, nie mówiąc już wyczyszczeniu pudełka z tych maślanych

herbatników.

– Tych starych...?! – jęknęłam – Nie mów, że to wszystko zjedli?!

– Wszyściusieńko. Wyczyszczone co do jednego okruszka. Zapragnęli owoców, bo ich pewnie nieźle przymuliło.

– I ty im na to pozwoliłaś?

– O, przepraszam, ja naprawiałem w tym czasie karnisz, a jest z tym więcej roboty, niż myślisz, bo jeszcze musiałem zagipsować dziurę, co się zrobiła nad oknem.

– Ale widziałeś, że jedzą to wszystko!

– Nie widziałem, tylko słyszałem, jak rozpakowywali z papierków.

– Matko święta. Jakby co, to ty będziesz z nimi chodził po dentystach.

– Gotowe!

Mąż zszedł ze stołka i chcąc wypróbować swoje dzieło, zasłonił okna firanką. Wszystko wisiało jak ulał.

– Zrobione! – Zacierał ręce z radości – Cieszysz się?

– Cieszyłabym się, gdybyś zrobił to już dawno, a nie po pół roku z górą proszenia się.

– Ty myślisz, że ja mam czas?!

– Nie muszę myśleć. Ja to wiem. Po prostu jesteś leniwy i tyle.

– Nie leniwy, tylko zmęczony.

– Jak już sobie odpoczniesz, pamiętaj, że jeszcze trzeba przykręcić te nowe klosze, co to je w tamte wakacje kupiłam i jeszcze się nie doczekały swojej kolejki.

– Zapewniam cię, że ich czas się zbliża – odparł mąż, po czym wszedł do kuchni i nastawił wodę na herbatę.

W dzisiejszych czasach nikt nie ma na nic czasu. Skąd ten czas brać? Gdzie on rośnie, żeby można było go sobie nazbierać, odłożyć na półkę i wykorzystać, kiedy nadejdzie odpowiednia pora? Niestety, jedyne, co wiem na temat czasu, to to, że leci. I to w zastraszającym tempie.



Jeśli mąż mówi, że coś naprawi, to znaczy, że to robi, i nie trzeba mu o tym przypominać co pół roku bez przerwy.

Czy ja się zdrowo odżywiam?

Jem, żeby żyć. Choć moja siostra, i jeszcze paru innych moich znajomych, powiedziałyby raczej, że żyję, żeby jeść. I pewnie mają rację. Skoro mnie znają, to chyba wiedzą, co mówią. Poza tym wiedzą lepiej ode mnie, bo są obiektywni, a ja nie. Trudno zresztą być obiektywnym w ocenie samego siebie i swoich poczynań.

Mogę jednak powiedzieć z pełnym przekonaniem, że jem zdrowo, co oznacza, że cały czas żyję, nie doskwierają mi żadne poważniejsze choroby, choruję średnio dwa razy w roku i jest to zwykle przeziębienie, czyli w normie. To chyba zdrowo jem, prawda?

Owszem, przez lata moje ciało nabrało nieco kilogramów nadprogramowych, ale to też bierze się raczej z dbałości o odżywianie niż odwrotnie. Nigdy się nie głodziłam, bo zwyczajnie nie umiem tego zrobić. Każda moja dieta głodówkowa trwa co najwyżej do trzynastej. Potem leci z górki, czyli wrzucam do ust wszystko, co mi się akurat nawinie pod rękę. Bywa, że w geście desperacji jestem wtedy w stanie zjeść nawet ogórka w opakowaniu, co oznacza jasno, że głodówka najwyraźniej mi nie służy. Za to jedzenie służy mi bardzo.

Co ja właściwie jem? Można powiedzieć, że wszystko, ale zacznijmy od początku. Na śniadanie zjadam tosty ze wszystkim, co akurat jest na stole. Jeśli na stole stoi dżem, to zjem z dżemem, jeśli masło, to posmaruję, a i owszem. Zdarza się też, że dojem co nieco po dzieciach, bo szkoda mi wyrzucić. W życiu też nie byłam na targu śniadaniowym, na który biega połowa mojego biura, a druga połowa dziwi się, co to takiego. Mi wystarcza bazarek pod blokiem na moim osiedlu, na którym mam wszystkiego pod dostatkiem.

Obiady jem typowo polskie, czyli ziemniaki z koperkiem, tak jak lubi mąż, i do tego mięso, czyli jakiś kotlet, a w piątek ryba. Do tego suróweczka. Nikt mi chyba nie powie, że coś w tym jedzeniu jest nie tak?! Świeże, zdrowe, polskie.

Niestety, moje jedzenie nie kończy się na wymienionych wyżej produktach. Gdyby tak było, pewnie nie ważyłabym tak dużo. Otóż głównym składnikiem mojej diety, co stwierdzam z satysfakcją, jest czekolada, którą uwielbiam w każdej postaci, może nawet być ta gorzka. Najbardziej, oczywiście, lubię mleczną. Poza czekoladą mam wybitną wręcz słabość do krówek oraz innych cukierków. Nie pogardzę też ciastami, z których na pierwszym miejscu znajduje się sernik pieczony krakowski, na drugim sernik puszysty, na trzecim karpotka i kremówka. Kolejne miejsca zajmują lody (smak obojętny, bo wszystkie smakują mi równie dobrze), ciasteczka maślane i rurki z kremem. Gdybym mogła, każdy dzień zaczynałabym od gorącego gofra z bitą śmietaną, a kończyła pucharkiem z tiramisu posypanym kakao.

No to już wiecie, co z jedzenia lubię najbardziej.

Ja w ogóle po prostu lubię jeść. Inni lubią pływać, biegać z samego rana albo szukać puszczyków w puszczy. A ja lubię jeść. Są oczywiście również inne rzeczy, które w życiu lubię, jak na przykład oglądanie seriali, czytanie książek czy przeglądanie

magazynów o dekoracji wnętrz. Wszystkie te czynności jednak można spokojnie połączyć z jedzeniem. Oglądając telewizję, wcinam chipsy, a czytając, podjadam draże w czekoladzie. Jest mi wtedy tak dobrze, że cały świat dookoła mógłby nie istnieć.

Jak już mówiłam, jakiś czas temu zaprzyjaźniłam się z krówkami, z którymi łączy mnie wręcz patologiczna zażyłość. Otóż zauważyłam, że nie lubię wychodzić z domu bez chociaż dwóch krówek w torebce. Inni, wychodząc, sprawdzają, czy zakręcili kurki z gazem albo czy zamknęli drzwi na balkon (mój mąż sprawdza nawet dwukrotnie, nie wiem zresztą po co), a ja upewniam się, że mam przy sobie dwa cukierki. Koniecznie muszą być dwa, bo jeden wygląda jakoś tak samotnie. Krówki uratowały mnie zresztą z niejednej opresji. Raz, na przykład, wsiadłam do autobusu i dopiero w środku okazało się, że nie mam biletu, choć byłam pewna, że jest on w kieszeni (bo był, tylko że nie w kieszeni kurtki, którą akurat tego dnia miałam na sobie), i właśnie tego dnia wsiadł do autobusu kanar. Zobaczyłam go już z daleka. Na szczęście wsiadł pierwszymi drzwiami autobusu, a ja, tak się składa, siedziałam na końcu. Od razu go rozpoznałam po charakterystycznej dla kanarów kamizelce z jasnego płótna z mnóstwem kieszeni na przedzie. Kanar był łysawy i niepozorny z wyglądu, ani wysoki, ani niski, czyli średni, idealnie nadający się na kontrolera biletów.

– Bileciki do kontroli!

Jego głos zagrzmiał w całym autobusie, aż mi żołądek podszedł do serca. Wystraszyłam się tak jak wtedy, kiedy w szkole stałam pod tablicą. Początkowo byłam pewna, że ten bilet miesięczny gdzieś mam, zaczęłam się obmacywać ostentacyjnie, co już przykuło uwagę kanara. Pewnie po mojej minie widać było, że z całego autobusu to właśnie ja jadę na gapę. Robiłam wszystko, żeby się nie denerwować. Niestety, zdenerwowałam się strasznie, bo zwyczajnie głupio mi było. Jak to wygląda: stara baba i jedzie na gapę. Zwłaszcza, że akurat obok mnie stało dwoje licealistów, którzy natychmiast, jak na zawołanie, wyjęli legitymacje szkolne i przejazdówki. Taką grzeczną młodzież dzisiaj mamy, niech to szlag trafi.

Już byłam gotowa zemdleć z nerwów, kiedy przypomniałam sobie o moich krówkach w torebce. Już na samą myśl o nich ciśnienie mi się uregulowało, a puls wrócił do normy.

Ze spokojem otworzyłam więc torebkę i gestem gwiazdy Hollywood powoli wyjęłam pierwszą krówkę i odwinęłam ją z papierka. Krówka szybko znalazła się w moich ustach, a kiedy poczułam rozplływający się na języku smak karmelu, było mi dokładnie wszystko jedno, co pomyśli sobie o mnie kanar, który właśnie zbliżał się do środkowych drzwi. Jakby tego było mało, wyprostowałam palcami papierek i przeczytałam hasło na dziś, które przyniosła mi krówka. Od pewnego czasu bowiem producenci tych jakże cudownych cukierków wspomniałomyślnie zadrukowali drugą stronę zdaniem mającym podnieść na duchu konsumenta, który właśnie spożył krówkę. Moje hasło tego dnia brzmiało: *Życie należy do takich jak ty*. Jakby nie patrzeć, wstrzelili się z tym hasłem w moment najlepiej, jak umieli. I za to też kocham krówki!

I powiem wam, że kiedy ten nieszczęsny kanar precisnął się wreszcie i dotarł do mnie, był już mój przystanek i musiałam wysiadać. I jak tu nie wierzyć hasłom z krówek? Sprawdzają się!

– Proszę pani, chwileczkę! – zawołał za mną kanar. – Pani bilet?

Skubany uparł się na moją osobę, ale ja już jedną nogą stałam na chodniku.

– Chwileczkę! – krzyknął.

– Niech pan zaczeka – odpowiedziałam i szybko otworzyłam torebkę, z której wyjęłam moją drugą krówkę. – Proszę!

Wcisnęłam mu cukierek w dłoń i pobiegłam w stronę biura.

Między innymi dlatego nigdy nie ruszam się z domu bez dwóch krówek w torebce. Nigdy bowiem nie wiadomo, kiedy krówka może uratować nam tyłek.



Kupiłam herbatkę odchudzającą. Niestety, najlepiej smakuje mi z goframi z bitą śmietaną.

Ja chyba nie umiem jeść...

Zauważyłam, że ostatnio całkiem popularnym zajęciem stało się pieczenie domowego chleba. O co w tym wszystkim chodzi?! Co to, piekarnie nagle wyleciały w powietrze?! Przecież podobno polski chleb (tak, ten ze sklepu!) jest najlepszy na świecie, o czym trąbi każdy Polonus, co to z emigracji, nawet krótkiej, do ojczyzny wraca. To ja się pytam, po co piec w domu coś, co jest dobre w każdym sklepie? Może ja jestem głupia, ale przysięgam, że nie rozumiem. Jakiś duch rywalizacji z piekarzami chyba się w narodzie obudził, jak pragnę zdrowia.

Tego dnia w naszym biurze panowała wyjątkowo duszna atmosfera. Klimatyzacja siadła, wymieniali filtr czy coś takiego, okien nie dało się otworzyć, bo były pozamykane śrubami, i jakby tego było mało, akurat tego dnia wiosna postanowiła zamienić się rolami z latem. W takich warunkach nie dało się pracować, więc siłą rzeczy z panią Zosią, która siedziała przy biurku pod oknem, od samego rana rozmawiałymy o całym bożym świecie. Ja nie wiem zresztą, co bym bez tej pani Zosi zrobiła, zwłaszcza w takie dni! Najpierw przegadałyśmy problemy zdrowotne wszystkich członków naszych rodzin po kolei i okazało się nawet, że siostra pani Zosi próbowała pozbyć się kamieni na woreczku tą słynną metodą picia pół szklanki oleju, co skończyło się nocną wizytą na pogotowiu. Ale i tak na dobre jej to wyszło, bo przy takiej ilości tłuszczu, jaki wlała się w siebie za jednym razem, operacja była absolutnie konieczna, więc przynajmniej szybko pozbyła się tego woreczka, zamiast stosować kolejny cudowny sposób zasłyszany od sąsiadki. Jakoś tak samo z siebie zeszło w końcu na rozmowę o kuchniach świata i obyczajach. Zresztą, wszystkie nasze codzienne rozmowy prędzej czy później kończyły się na dietach i odchudzaniu.

– Mi to się wydaje, że my po prostu nie umiemy jeść – powiedziała pani Zosia.
– Że niby ja nie umiem... jeść?! – powtórzyłam z niedowierzaniem. – Co jak co, pani Zosiu, ale to akurat potrafię doskonale. I nie wiem, czy w ogóle nie jestem w tej dziedzinie najlepsza.

– Chodzi mi bardziej o kulturę jedzenia.

– Rozumiem. Nawet ostatnio zwracam dzieciom uwagę, żeby nie mlaskały i nie trzymały łokci na stole – dodałam zachwycona. – Z savoir-vivre'em u młodego pokolenia coraz gorzej.

– To też. Ale miałam na myśli bardziej kulturę tego, co jemy, pani Basiu.

– Ma pani na myśli kartofle czy mielonego, bo już się pogubiłam?

– Mam na myśli sposób, w jaki się u nas, że tak powiem, konsumuje. – Tu chrząknęła wymownie. – Fast food rządzi, nie uważa pani?

– A kto ma dzisiaj czas na gotowanie, pani Zosiu?

– Fakt. Ludzie nie mają nawet czasu na jedzenie, a co dopiero mówić o przygotowywaniu potraw.

– Ale nie wszędzie tak jest – stwierdziła Danka, która wpadła do naszego pokoju

tylko po dokumenty, a szukała ich w dolnej szafce od dobrych dziesięciu minut. – Są takie kraje, gdzie pora posiłku jest nadal świętością.

– Podobno we Włoszech tak jest – dodała pani Zosia.

– Tego nie wiem, bo tam nie bywam, ale z tego, co zauważyłam, podobnie jest we Francji. Mam!

Danka podniosła się z kolan, taszcząc w dłoni opasłą szarą teczkę wypełnioną papierami niezwyklej wagi.

– No tak – zauważyłam głośno – przecież w końcu jeździsz tam całkiem regularnie.

– Ja przede wszystkim odwiedzam Francję – powiedziała. – A dopiero przy okazji moją siostrę, która, tak się składa, tam mieszka.

– No wie pani! – skarciła ją szybko pani Zosia. – Nie wypada tak mówić o siostrze, w dodatku rodzonej.

– Nic na to nie poradzę – odpowiedziała jej na to szybko Danka – że Francję kocham bardziej niż moją siostrę.

– No i co ty w tej całej Francji widzisz?

– Słuchaj. – Oparła się prawym biodrem o moje biurko. – Gdybyś ty widziała, jak oni tam jedzą!

– No jak?

– Oni się delektują. Rozumiesz? Oni tam każdy kęs przegryzają, a chleba to w ogóle nie wkładają do ust.

– No to jak go jedzą...?!

– Oni rozszarpują bagietkę palcami, maczają ten chlebek w sosie, który został im z krewetek albo innych małż, i dopiero tak, po kawałeczku nasączonym mocno ziołami, wkładają sobie do ust. Od samego patrzenia człowiek dostaje kompleksów.

– Ja tam nie mam żadnych kompleksów.

– Bo nie wiesz, co dobre. Idziesz do kuchni, wyciągasz chleb, kroisz, smarujesz go masłem, kładziesz na górę plaster sera, plaster ogóra, plaster szynki, kładziesz to wszystko na talerz i maszerujesz przed telewizor, żeby konsumować w towarzystwie bohaterów twojego ulubionego serialu.

– Po prostu nie lubię jeść w samotności – odparłam szybko. – Podobnie zresztą jak Francuzi, prawda?

– Tyle że oni nie jedzą przed telewizorem, ale ze znajomymi.

– Widocznie mają więcej czasu niż ja. – Wzruszyłam ramionami.

– Możliwe. Ale jak to u nich wygląda, Baśka... – Danka znowu się rozmarzyła. – Gdybyś ty widziała te uliczki latem, zwłaszcza wieczorami! Stoliki poustawiane na chodniku, że przejść się nie da, a wokół stolików siedzą szczęśliwi ludzie, którzy w świetle latarni jedzą kolację. No cud po prostu!

– Ja tam nie lubię, jak mi przechodnie zaglądną w talerz – stwierdziła pani Zosia. – Kiedyś to etykieta zabraniała nawet jeść lodów na ulicy. Wszystko się pozmieniało teraz.

– I całe szczęście.

– Ciekawe, czego oni tam w tej Francji dodają do jedzenia, że ono jest takie dobre? – Temat zaczynał mnie wciągać.

– Też się zastanawiam. Ale wiesz, tu nie chodzi tylko o pyszne jedzenie, ale też o ich podejście do tego jedzenia. Oni celebryją wręcz porę posiłków, to jest dla nich święta

godzina i nikt nie będzie tam jadł w biegu, w pośpiechu. A ile oni się o tym jedzeniu jeszcze nagadają! Zanim zjedzą, mówią o tym, co sobie zamówili i dlaczego akurat to, potem, czekając na potrawę, wymieniają się spostrzeżeniami na temat zapachu, który dobywa się z restauracyjnej kuchni. A kiedy na stół wjeżdżają talerze, to najpierw następuje ocena wzrokowa. Opisują to, co widzą przed sobą na talerzu, jakby to było dzieło sztuki.

– Bo pewnie jest.

– Racja. Tam nikt nie wyłoży ci na talerz łyżki kaszy i nie poleje tego sosem tak, że całość przypomina bardziej zwrot niż zamówienie. Oni potrafią wszystko przyozdobić w taki sposób, że człowiek marzy tylko o jednym, żeby to w końcu zjeść. I powiem wam, że te ich porcje wcale nie są za duże. Takie, żeby się delektować, nacieszyć, a nie zapchać brzuch. Oni tak pięknie jedzą! Poezja – westchnęła.

– Ale ja czegoś nie rozumiem. Jedzą te swoje bagietki i croissanty, czyli białe pieczywo, a nie są grubi? Jak oni to robią?

– Zwyczajnie. Jeżdżą na rowerach i chodzą po schodach, zamiast wsiadać do windy. Francuska kobieta, mając do wyboru windę lub schody, zawsze wybierze schody.

– I myślisz, że to wystarcza?

– Wiesz – powiedziała Danka, podchodząc do drzwi. – Jak tak patrzę na te Francuzki na ulicach Paryża, to przysięgam ci, że wszystkie ruszają się jakoś tak szybko. One w ogóle nie są powolne, ślamazarne. Nawet starsze panie cały czas są w ruchu.

– I to jest ich sposób na spalenie tych bagietek! – dodała pani Zosia. – Mądre. Ruch przez cały czas, a nie tylko na siłowni.

– A mnie się wydaje, że one tak przebierają nóżkami, bo już nie mogą się doczekać, kiedy wejdą do kolejnej piekarni po bagietkę.

– Ty jak zwykle musisz narzekać, Baśka!

– Bo też bym chciała jeść bagietki codziennie i mieć sześćdziesiąt centymetrów w pasie, a nie sto. Może powinnam się przeprowadzić na Sekwanę.

– Jakby co, jadę z tobą! – zawołała Danka już z korytarza.



Jeden Francuz pyta drugiego:

– Z czego wolałbyś zrezygnować: z wina czy z kobiet?

– To zależy od rocznika.

Wszystko, co wiemy o odchudzaniu, wyczytałyśmy w kolorowych magazynach

Czytam i myślę: jakie to proste! Nauczę się sama, schudnę w tydzień, co ja mówię, w trzy dni! I zacynam kolejną dietę. Dietę cud, ma się rozumieć. Autorzy takich tekstów zamieszczanych w kolorowej prasie doskonale wiedzą, że słowo „cud” może działać cuda. Cud polega na tym, że każdy to przeczyta i co druga osoba uwierzy.

Zauważyłam, że artykuły o dietach pojawiają się prawie tak regularnie jak miesięczka. Weźmy do ręki jakikolwiek miesięcznik dla pań. O co zakład, że jest w nim choćby wzmianka o diecie, nie mówiąc już o sporym dodatku? Najwięcej o dietach pisze się na wiosnę i latem, najmniej zimą. Zimą oferuje nam się przepisy na kaloryczne ciasta i pasztety świąteczne. Tuczy się nas celowo, żeby potem, na wiosnę, nas odchudzić. I tak w koło Macieju.

Wczesną wiosną oprócz nowalijek na bazarach następuje wysyp diet w prasie. Straszy się nas wręcz, że do lata zostało już tylko kilka tygodni, a więc najwyższy czas, by zacisnąć pasa i wreszcie wziąć się za siebie. Pozimowy detoks, odnowa biologiczna całego ciała, odbudowa zdrowej diety. Tak jest, od tej pory zamiast krówek będziemy wcinać wyłącznie rzodkiewkę. No, fajnie by było w każdym razie.

Najbardziej nie lubię przesilenia wiosennego. Pojawia się ono niespodziewanie, dajmy na to w upalny późny kwietniowy dzień, kiedy obładowana zakupami na obiad, które to robię w drodze powrotnej z pracy, idę ulicą objuczona niczym wielbłąd. I czuję się tak, jakbym tego dnia szła pod górę, choć przede mną żadnej góry nie ma, przysięgam. Siaty z ziemniakami ciągną mnie do ziemi, tej ziemi, z której przed chwilą zostały brutalnie wyrwane takimi widłami z trzema kolcami, wiem, bo widziałam kiedyś w kwadransie rolniczym na jedyńce. Niosę zatem ziemniaki, ogórki na mizerię, młodą sałatę, koperek do posypania tego wszystkiego, i jeszcze słoiczek śmietany ze wsi, którą zawsze kupuję od tej samej kobiety. Słońce świeci niczym w Italii, ale ja go nie widzę, co więcej, oczy mrużę, bo zaczyna mnie wkurzać, że zapomniałam okularów przeciwsłonecznych. Będzie mi tu waliło po oczach, kiedy ja kilogramy dźwigam i czuję, jak pot mi cieknie po plecach, bo przecież jeszcze nie zmieniłam zimowego płaszcza na letni, ponieważ zapowiadali przymrozki. Takie mam właśnie cudowne życie w ten upalny wiosenny dzień. I jakby tego, kurka wodna, było mało, to przechodzę akurat obok wystawy sklepowej takiego jednego sklepu z ciuchami, bardzo drogimi zresztą, i odruchowo odwracam głowę w stronę manekinów. I co?

Szlag by to trafił, akurat dzisiaj przebrali je w kostiumy kąpielowe piękne jak morze lazuruwe, błękitne, aż turkusowe. Ubrałby się człowiek w takie fikuśne fiki-miki, co to prawie niczego nie zakrywa, ale gdzie tam. W życiu! Żeby ludzi wypłoszyć z plaży swoim widokiem? I nagle staje się najgorsze, bo zamiast patrzeć na manekiny, widzę w szybie wystawy starą, przygarbioną babę, co to się ledwo ugina pod ciężarem tego

płaszcz. Tak, to ja, helo! Przysięgam, że jak wrócę do domu, to ten płaszcz wyrzucę, pozbędę się go raz na zawsze, już mi się przysłużył lat kilka i wystarczy...

Boże, jak ja strasznie wyglądałam! I tu wcale nie chodziło o ten płaszcz, co to całym moim trudnym życiem był podszyty, ale w ogóle o moją postawę. Co ja się tak garbię? Co to ja, staruszka jestem? Boże, ile to człowiek sobie lat dodaje na własne życzenie taką posturą. Brzuch wydęty, ramiona do dołu, do tych siat, Matko przenajświętsza, kiedy ja się taka zrobiłam przez życie podeptana?

Odwróciłam głowę, wyprostowałam się nagle aż mnie coś tam w dole strzyknęło i zobaczyłam dziewczynę przechodzącą obok mnie. Lekkie to, prawie frunęło, unosząc się nad chodnikiem, w tych swoich wiosennych pantofelkach z gracją wciśniętych na szczuplutkie stópki. No tak, pomyślałam sobie, taka damulka to zawsze wie, kiedy zimowe buty zamienić na letnie. Widocznie ma czas na to, by o siebie zadbać. Włosy krótko przycięte nad karkiem, na nosie ciemne okulary. Boże, myślę sobie, ile ja bym dała, żeby mieć teraz jej lata i wolny umysł.

Dziewczyna prawie mnie już minęła, kiedy nagle zatrzymała się, odwróciła i krzyknęła:

– Baśka...?!

Do mnie krzyknęła.

W mojej głowie zaświtała tylko jedna myśl: albo ta dziewczyna mnie zna, albo mnie z kimś pomyliła. Szybko zrobiłam w myślach przegląd przyjaciółek, nawet tych najdalszych, ale za cholerę nie mogłam jej skojarzyć z nikim znajomym. W końcu doszłam do wniosku, że taka siksa musiała mnie z kimś pomylić, ja przecież nie zadaję się z takimi młódkami...

– Boże! Wieki się nie widziałyśmy, co?

Dziewczyna brnęła dalej. Postawiłam siatki na chodniku celem spokojnego wytłumaczenia jej, że ja to nie ja, kiedy ona nagle zsunęła z wąskiego noska okulary i spojrzała na mnie tymi swoimi czarnymi oczętami, takimi samymi, jakie miała moja szkolna przyjaciółka z liceum.

– Gośka...?! – spytałam z niedowierzaniem.

– No ja! Co ty, ludzi nie poznajesz?

– Wiesz, te okulary mnie zmyliły...

Skłamałam, bo prawda była taka, że Gośka kompletnie nie przypominała dawnej dziewczyny. Tylko oczy zostały jej te same.

– Nie przejmuj się – ciągnęła – nikt mnie teraz nie poznaje ze starej paczki.

– A więc nie jestem jedyna?

– Pamiętasz, jak wtedy wyglądałam?

Nie powiedziałam tego głośno, ale Gośka była największą grubaską w naszej klasie, i w ogóle chyba w całej szkole.

– Ależ ty się zmieniłaś – powiedziałam, nie kryjąc podziwu.

– Chcesz powiedzieć, schudłam?

Boże, jak trudno przechodzi mi to przez gardło, sama nie wiem dlaczego. Pewnie ze wstydu, że ja tego nie potrafię zrobić.

– Okropnie schudłaś – dodałam już bez entuzjazmu i od razu pożałowałam, że użyłam tego słowa „okropnie”. Przecież powinnam była powiedzieć: Wspaniale schudłaś. Okropnie to się można roztyć, a nie schudnąć.

– Wiem, wiem. W końcu się za siebie wzięłam.

– No tak. Gratuluję. Wyglądasz świetnie.

– Dziękuję. Ty też trzymasz się nie najgorzej.

– Nie musisz kłamać.

– Ale ja mówię prawdę. Kiedy ostatnio widziałyśmy się na mieście, miałaś podkrążone oczy i zasypiałaś podczas rozmowy. Kiedy to było?

– Dziesięć lat temu, tuż po urodzeniu mojej córki. Tak, to był prawdziwy *hardcore* w moim życiu, pamiętam dobrze, ale zapewniam cię, że teraz nie jest lepiej. A co u ciebie? Dzieci, mąż?

Podświadomie liczyłam na to, że zacznie narzekać, co miało ją zbliżyć do mojego świata pełnego codziennej udręki i klęski odnoszonej w dziedzinie pod tytułem „idealna figura”. Z jednej strony, zazdrościłam jej idealnego wyglądu i sukcesu, jaki odniosła w odchudzaniu, bo wiedziałam doskonale, jak wyglądała w liceum. Z drugiej jednak, taki ideał człowieka, osoba, której wszystko się udaje, przerażała mnie na tyle, że nie wiedziałam, czy byłabym w stanie przełknąć kolejną informację z jej ślicznych ust o jakimś spektakularnym sukcesie. Coś w tym jednak jest, że jako chrześcijanie jesteśmy uczeni od małego współczucia biednym i pochylania się nad słabszymi od nas oraz pogardy dla bogatych i tych, którym się udało. W końcu to nie ja wymyśliłam powiedzenie, że prędzej wielbłąd przejdzie przez ucho igielne, niż bogacz dostanie się do nieba. Dopiero teraz zobaczyłam, jak łatwo wpadamy w tę pułapkę pogardy dla tych, co mają lepiej. Trudno nam głośno przyznać się do podziwu dla ich czynów, dużo łatwiej zdobyć się na krytykę. Tak już człowiek ma, przynajmniej w kraju nad Wisłą.

– Bardzo bym chciała – odpowiedziała Gośka i delikatnie zacisnęła usta pomalowane szminką w najmodniejszym w tym sezonie cyklamenowym odcieniu.

Kurczę, muszę sobie kupić taką samą, może też będę w niej tak świetnie wyglądać – pomyślałam sobie w tym momencie.

– Nie mam ani męża, ani tym bardziej dzieci. Pozostaje mi wierzyć, że to wszystko jeszcze przede mną, prawda?

– No, jasne! – Kiwnęłam głową. – Chociaż jeśli chodzi o mnie, to powiem ci, że z rodziną jest spory kłopot, a dzieci, delikatnie mówiąc, są lekko przereklamowane. Bez przerwy głodne, bałaganią i sporo kosztują.

– Ale w razie czego rzuciłabyś się za nimi w ogień, co?

– Bez dwóch zdań – przytaknęłam.

A więc jednak nie wszystko poszło u niej gładko. No cóż, jest tylko człowiekiem, jak my wszyscy, a nie cyborgiem. Od razu jakoś tak przyjemniej nam się rozmawia.

– Słuchaj, a może usiądziemy gdzieś na szybką kawusię? – zaproponowała Gośka.

– Boże, kobieto, ja nie mam czasu na takie luksusy jak kawka na mieście. Popatrz! – Wskazałam na siatki czekające grzecznie u moich stóp. – Muszę dowlec to do domu, obrać, pokroić i nakarmić wygłodniałą rodzinę.

– Jak ja ci zazdroszczę – powiedziała.

– Czego niby?

– Masz dla kogo gotować. Oni na ciebie czekają.

– O nie. Oni czekają na obiad, który dla nich zrobię, a nie na mnie. To jest podstawowa różnica, moja kochana.

– Przesadzasz.

– Mój syn powiedział mi ostatnio, że mam go nie całować w policzek pod szkołą, bo robię mu w ten sposób obciach przed chłopakami. Córka zaczyna mi już pyskować, i w ogóle wszystko wie lepiej ode mnie, i to już dawna, a mąż... – Machnęłam ręką. – Szkoda gadać.

– Zawsze miałaś skłonności do przesady. Już w szkole taka byłaś.

– Ja...?!

– Oczywiście. Trzęsałaś się przed każdym sprawdzianem, nawet z wuefu.

– Nie pamiętam.

– Co, z pamięcią też krucho u ciebie?

– Co ty robisz?!

– Schylałam się i biorę od ciebie jedną siatkę.

– Ale po co?

– Odprowadzę cię chociaż, skoro nie chcesz ze mną usiąść na kawę.

– Co to, to nie – rzekłam stanowczo i skręciłyśmy do najbliższej kawiarni, tuż za bazarkiem. Usiadłyśmy na zewnątrz, przy malutkich stolikach pod ogromnym parasolem, który wcale nie przeszkadzał słońcu świecić nam prosto w oczy.

Dopiero kiedy usiadłam, poczułam, jak strasznie byłam wykończona.

Gośka zamówiła sok świeżo wyciśnięty z pomarańczy i ogórków, a ja wzięłam cappuccino.

Myślałam, że miałaś ochotę na kawę? – powiedziałam, nieco zaskoczona jej zamówieniem.

– Tak się przecież tylko mówi. – Wytłumaczyła się. – Wiesz, ile takie cappuccino ma kalorii?

Fakt, nie pomyślałam. Kawa to kawa.

– Teraz przetrzuciłam się na soki warzywno-owocowe i bardzo ci je polecam. Spróbuj.

Odwróciła słomkę zanurzoną w koktajlu w moją stronę. Głupio mi było odmówić, więc spróbowałam, chociaż nie spodziewałam się wiele po zmiksowanym ogórku.

– I jak? – spytała.

– Dobre – odpowiedziałam zaskoczona, bo faktycznie złe to nie było.

– To jest pyszne, zdrowe i małokaloryczne. A twoja kawa ma jak nic ze trzysta kalorii.

No i się zaczęło! Jak ja to kocham. To wyliczanie kalorii, to wieczne rachowanie. Nigdy nie byłam zresztą dobra z matematyki i, jak widać, ciągnie się to za mną jak kula u nogi. A Gośka przeciwnie, z matmy była orłem, więc przeliczanie kalorii także przychodzi jej z łatwością.

– Powiedz mi – powiedziałam, pochylając się nad stolikiem – czy ty teraz, patrząc na jedzenie, widzisz w nim tylko kalorie?

– Nie. – Zaprzeczyła z uśmiechem. – Ale nie zapominam o nich. I to jest właśnie ta różnica, moja droga.

– Jaka różnica?

– Różnica przed i po diecie. Zanim wzięłam się za siebie, w ogóle nie zwracałam uwagi na takie szczegóły.

– Ale nie masz wrażenia, że teraz te właśnie cyferki zaczęły tobą rządzić?

– Nawet jeśli tak jest, to nie mam nic przeciwko temu. Nie utyłam, nie wróciłam do dawnej wagi, więc mogę być tylko wdzięczna nowym nawykom, których się

nauczyłam.

Chciałam zapytać ją o te nawyki, ale coś tam w środku mnie powstrzymywało. Boże, czy naprawdę tak trudno jest o tym mówić?

– Wiesz... – zaczęłam w końcu nieśmiało – ja walczę ze sobą od tylu lat, że już nawet nie pamiętam, kiedy to się u mnie zaczęło. Najpierw myślałam, że przytyłam w ciąży, potem, że po porodzie, ale kiedy moje dzieci zaczęły chodzić do szkoły, to pomyślałam sobie, że to jest chyba jakieś głupie wytłumaczenie. Inne matki jakoś potrafiły zrzucić nadbagaż, a ja nie. Dalej ciągnę za sobą tę dwudziestokilową walizę nikomu niepotrzebnej słoniny.

Spojrzała na mnie okrągłymi oczami. Spojrzała i uśmiechnęła się po chwili.

– I tak masz szczęście – powiedziała w końcu, a mnie aż w gardle ścisnęło.

– Słucham...?!

– Przynajmniej kiedyś byłaś chuda. Po prostu przytyłaś, nie to co ja. Ja od dziecka byłam grubasem, a szczupłą figurą mogę cieszyć się dopiero od kilku lat.

Co prawda, to prawda, ale i tak liczył się tylko aktualny bilans. I tak się składało, że gdyby teraz nastąpił koniec świata, to moja koleżanka z liceum umarłaby jako osoba szczupła i atrakcyjna, a ja jako kartofel z nadwagą. Boże!

– Jak ci się to udało? – spytałam w końcu.

To niesamowite, ile czasu zajęło mi wyrzucenie z siebie pytania, które chciałam zadać jej od samego początku. Czego właściwie się bałam?

– Zaskoczę cię. Nie zrobiłam nic nadzwyczajnego.

– Nie wierzę.

– I powiem więcej, nie zapisałam się na żadną dietę, a i tak osiągnęłam cud. Bo zrzucenie trzydziestu kilogramów uważam za prawdziwy cud, moja kochana.

– Też tak sądzę – powiedziałam bez zająknięcia.

Napięcie rosło. Gośka miała za chwilę wyjawic swój sposób na osiągnięcie cudu. To wszystko z każdą chwilą stawało się coraz bardziej ekscytujące.

– Wiesz, co jest w tej metodzie najśmieszniejsze? – spytała, upijając odrobinę swojego koktajlu. – Że to są bardzo proste zasady, o których słyszałaś zapewne już nieraz.

– Chętnie posłucham o nich znowu, bo jesteś żywym dowodem na to, że jednak działają.

– Może się zdziwisz, ale to, co najbardziej u mnie zadziało, to zmniejszenie ilości spożywanego jedzenia.

Czekałam, sama nie wiem na co.

– I tyle...? To wszystko? To cała tajemnica?

– Dziwne, prawda?

– Chyba ci nie wierzę...

– Dopiero kiedy się za siebie wzięłam, uświadomiłam sobie tę ogromną ilość jedzenia, które każdego dnia w siebie wrzucałam. Zupełnie niepotrzebnie zresztą, bo nie pracuję w kamieniołomach, ba, w ogóle nie pracuję fizycznie. A jadłam tak, jakbym każdego dnia musiała przerzucić tonę węgla. Mój żołądek pewnie się rozciągnął, moje usta się przyzwyczyły, że ciągle muszę coś w nich rzuć i gryźć. Jednym słowem, przez te wszystkie lata oszukiwałam mój organizm, że potrzebuję tego jedzenia w tak ogromnych ilościach. Jadłam właściwie bez przerwy. A kiedy nie jadłam, to myślałam

o jedzeniu.

Trochę tak jak ja teraz, niestety.

– Podam ci przykład: szłam do kina i nie myślałam o filmie, ale o tym, czy w scenach nie będą czegoś jeść, bo jeśli tak, to ja nie wytrzymam od samego patrzenia. Serio. A że w prawie każdym filmie prędzej czy później coś jedzą, to przed kinem musiałam zjeść kolację, żebym nie była głodna. Po kinie też znajdowałam dobry powód do tego, żeby coś w siebie wrzucić. Uwierz mi, że nawet piękna pogoda była dobrą okazją na pizzę czy późne spaghetti. A po jedzeniu koniecznie musiał być deser. Choćby mały, w postaci porcji sernika albo ostatecznie kilku krówek, no bo nie jednej przecież.

– Niestety, też mam do nich słabość – przyznałam z kretesem.

– Jak każdy! Dlatego jeśli chcesz schudnąć, musisz ich unikać.

– Uwierz mi, staram się.

– Tak...? – Spojrzała na mnie jakby chciała mnie zastrzelić. – Jesteś pewna? A czy mogę zajrzeć do twojej siatki z zakupami?

– Proszę bardzo. Ziemniaki, ogórek, sałata – zaczęłam wyliczać z dumą, ale ściszyłam głos, kiedy doszłam do sedna.

– A na deser, co kupiłaś?

– Ale tylko jedną paczkę!

– Krówek?

– Nie. Tym razem wybrałam raczki.

– Rozumiem, że kupujesz na zmianę raczki z krówkami? – Kiwnęła głową.

– To dla dzieci przecież, bo je lubią.

– Tym gorzej! Pomyślałaś o ich zębach?

– Mamy bardzo dobrego dentystę.

– Jak dobry, to pewnie i drogi.

– Czego się nie robi dla dzieci? Mówiłam ci, że dzieci kosztują!

– Ale skoro już się je ma, to trzeba zadbać o ich zdrowe nawyki! A ucząc ich jedzenia cukierków na deser po obiedzie każdego dnia, nie uczysz ich niczego dobrego, tylko nawyku, z którym w przyszłości będą musiały walczyć.

– Ale moje dzieci są szczupłe! – zawołałam na swoją obronę.

– Jeszcze.

Fakt, nigdy nie wiadomo, kiedy córce pójdzie w biodra, tak jak jej biednej matce.

– Myślisz, że ja nie lubiłam słodczy? – powiedziała Gośka, na powrót spokojnym głosem. – Pokaż mi osobę, która nie lubi kawałka sernika do kawy albo szarlotki z bitą śmietaną? Wszyscy kochamy cukier. I w tym jest właśnie problem, moja kochana.

– No więc, jak sobie z tym poradzić?

– I znowu prosta zasada.

– Jaka?

– Nie kupować. Raz na zawsze z tym skończyć. Oduczyć się pakowania do koszyka w sklepie tych wszystkich łakoci na deserek po obiedzie, na smutne chwile podczas oglądania filmu, na przegryzki podczas jazdy samochodem i, co najgorsze, na nagrody dla dzieciaków za dobrze wykonane zadania.

Miała rację.

Jak nikt inny sprawiła, że przejrzałam nagle na oczy. Po co ja to wszystko kupowałam? Dla satysfakcji producentów chyba, bo nie własnej. Cukier mi szkodził,

wiedziałam to przecież, mało tego, wszyscy to wiemy, a i tak kupujemy tę białą śmierć zapakowaną w kolorowy papierek.

– Masz rację. – Przyznałam z bólem. – Najtrudniej będzie jednak przekonać do tego dzieci.

– To są tylko dzieci. Nauczą się. Zobaczą. Pomarudzą, pokwękają, ale w końcu dotrze do nich, że nie ma co szukać w szafkach, bo przestałaś kupować im słodkie grzeszki.

– Tylko jak ja im to wytłumaczę?

– Powiesz im prawdę.

– Jaką znowu prawdę?

– O szkodliwości spożywania słodczy.

– I myślisz, że im tego już nie mówiłam? Nic to nie daje.

– Bo popełniasz największy rodzicielski błąd. Mówisz im jedno, a robisz drugie, więc sama sobie zaprzeczasz. Dzieci nie są głupie i uczą się od swoich rodziców poprzez naśladowanie. Skoro widzą, że ich matka podczas oglądania filmu sięga po cukiereczka, to one robią dokładnie to samo podczas dobranocki. I tak następuje powszechna akceptacja czegoś, z czym w teorii walczysz. Niby kupujesz te łakocie dla dzieci, a sama potem po nie sięgasz. Nie jest tak?

– Jest.

– No więc przestań je kupować. Oczyść dom z cukierków, batonów poupychanych w szafkach między torebką kaszy gryczanej a jęczmiennej. Pozbądź się tabliczek czekolady i ciasteczek do kawy.

– Nawet herbatników?

– Zwłaszcza herbatników, bo uzależniają najbardziej i dochodzi do tego, że głupiej herbatki nie potrafisz bez nich wypić. Podejmij raz na zawsze jedną decyzję: nie kupujesz słodczy.

– Ale jednak od czasu do czasu, sama przyznasz...

– Oczywiście! – zawołała z zachwytem. – Czy ja powiedziałam, że masz ich nie jeść nigdy?!

– Nie powiedziałam.

– No właśnie. Możesz sobie na nie pozwolić i jest na to pewien sprytny sposób.

– Jaki?

– Pamiętasz stare czarno-białe filmy?

– No, jeszcze pamiętam. – Uśmiechnęłam się.

– To pamiętasz może, że w tych filmach chodzono w niedzielę na spacer do parku albo na lody?

– Być może – powiedziałam, bo niespecjalnie zwracałam na to uwagę.

– Otóż dawniej był bardzo dobry zwyczaj, do którego warto by wrócić dla naszego zdrowia. Mianowicie, zamiast kupować słodczy do domu, chodziło się na miasto, żeby je zjeść. Do cukierni, do lodziarni, i tak dalej. Nawet do cioci na ciasto się jechało.

– To prawda – zgodziłam się z nostalgią, bo przypomniało mi się, jak sama jeździłam w młodości do mojej cioci Ewy, która piekła najlepszy na świecie sernik łaciaty. – Tak, to były piękne zwyczaje.

– Jeśli człowiek nie ma w domu ciasta, to się nim nie opycha. A jak ma, to zje do ostatniego okruszka, żeby się nie zmarnowało. A tak, kiedy trzeba wyjść z domu, żeby

kupić, to się dwa razy zastanowi, bo raz, że to daleko, a dwa, że to kosztuje.

– Ty wiesz, że chyba masz rację – stwierdziłam.

– I powiem ci więcej, jak już jestem u kogoś na imieninach albo w kawiarni z jakiejś okazji, to nigdy sobie nie odmawiam kawałka dobrego ciasta. Po pierwsze, zasłużyłam, bo nie jadam słodyczy na co dzień. A po drugie, od czasu do czasu trzeba sobie pozwolić na mały grzech, żeby docenić to, co się zrobiło wcześniej. Taka mała nagroda za tygodnie bezcukrowego postu. I jak już sobie zjem takie słodkie piekielko, to czuję w ustach ten cukier do końca dnia, mdli mnie i uwierzyć nie mogę, że napychałam się tym świństwem wcześniej, i to wielokrotnie w ciągu dnia, nie tylko na deser po obiedzie. Krówka do porannej kawusi, kukulka do popołudniowej, a wieczorem to już w ogóle jechało się po bandzie z lodami włącznie.

Gośka machnęła ręką i spojrzała na zegarek.

– O, rany, muszę już lecieć.

– Już...?! Tak fajnie się z tobą rozmawiało, tylu rad mi udzieliłaś. Niby to wszystko już wiedziałam, to żadna tajemnica, ale jakoś tak inaczej teraz na to spojrzałam.

– Dasz radę – powiedziała, wstając. – Wierzę w ciebie. Jakby co, to dzwoń. W chwilach słabości, i w ogóle.

– Dzięki.

– Masz mój numer?

– Mam.

– To pa! – Pocałowała mnie w policzek.

Pożegnałyśmy się i każda z nas poszła w swoją stronę. Gośka wróciła do swojego świata, a ja do swojego. I niby nic się nie zmieniło, ale ja już od samej rozmowy z nią poczułam się jakaś taka lżejsza. Nie, to nie była dieta cud. Nie zrzuciłam kilogramów od samego słuchania, ale mam wrażenie, że wiedza, jaką posiadałam, uskrzydliła mnie, dodała mi wiary i nadziei. Dowiedziałam się, co robię źle, i postanowiłam to zmienić. Zwłaszcza że z tymi cukierkami Gośka miała absolutną rację. Sama je sobie do domu znosiłam i zawiązałam w ten sposób pętlę na własnej szyi, a co gorsza – na szyjach moich dzieci. Nie wspominając już o moim mężu, któremu jakimś cudem podczas tych wspólnych lat spędzonych razem urósł brzuch zwany pieszczotliwie „piwnym”.



Wstaję rano, robię dzieciom śniadanie, piję kawę i już jest właściwie wieczór.

Cześć, co robisz? Nic

Siedziałam właśnie na podłodze w łazience pochylona nad drzwiczkami otwartej pralki, z której wystawały wilgotne rękawy mojego swetra, i zastanawiałam się, od czego zacząć. Czasami mam właśnie takie chwile, które starają się obejmować panowanie nad moim rozsądkiem. W takich chwilach, a to była taka właśnie chwila, siedzę i patrzę przed siebie bez sensu, a cały świat jakby zatrzymuje się obok. Nie, to nie żaden film. To moje życie.

No więc siedziałam tak w kucki na zimnej podłodze od jakiegoś czasu i wsłuchiwałam się w ciszę, jaką wydawała z siebie pralka, która jeszcze przed chwilą odstawiała swój jakże głośny taniec. Jako że pralka była tancerką dużej wagi o nogach metalowych, z przytupem podskakiwała tak, że pewnie słyhać ją było nawet trzy piętra niżej. Zwykle lubiłam wpatrywać się w to magiczne okrągłe okienko, za którym ubrania naszej rodziny falowały w jednostajnym rytmie, najpierw bardzo powoli, a potem coraz szybciej. Patrzenie na ten jakże banalny domowy obrazek zazwyczaj mnie uspokajało, a czasem nawet zdarzało się, że ulegałam jakiejś magicznej pralkowej hipnozie. Przyznać muszę nie bez żalu, że są takie dni, kiedy hipnoza jest mi niezbędna do życia, i wręcz pragnę jej już od samego rana. Bywa więc, że nastawiam pranie, choć wcale nie jest ono potrzebne. Mało ekologiczna ze mnie pani domu, nie ma co, ale mam nadzieję, że Matka Ziemia wybaczy mi i to. Doszłam bowiem do wniosku, że lepiej nastawić połowę prania i się uspokoić, niż rzucać szklankami o ściany i wyczyniać inne, równie szalone działania, które niewątpliwie by mi groziły, i to lada chwila.

Tego dnia jednak pranie skończyło się jakoś tak szybko, nawet nie zdążyłam się zbyt długo zapatrzeć. Inni to mają okrągłe okienka, przez które patrzą na chmury w samolocie, lecąc na egzotyczne wczasy na przykład. Mi, póki co, musi wystarczyć okienko w pralce.

Zadzwoiła komórka. Moja siostra.

– Cześć, co robisz? – zapytała od razu.

– Nic – odpowiedziałam szczerze.

– Czyli jak zwykle.

– Bo ja jestem taka zwyczajna, sama zresztą wiesz.

Westchnęła do słuchawki tym swoim korporacyjnym, nerwowym oddechem, który przywoływał do porządku nawet wróble spacerujące leniwie po parapecie.

– Miałam przecucie, że nic nie robisz – dodała moja nieomylna siostra.

– Słuchaj, chciałabym odpowiedzieć ci, że zajmuję się czymś niezwykłym, że rozwiązuję jakieś straszne kłopoty ekonomiczne świata albo chociaż robię porządki w szafce pod zlewem, ale nic z tych rzeczy. Niestety.

– A konkretnie? Przecież nie można tak zwyczajnie n i c nie robić?!

W to akurat byłam w stanie uwierzyć. Moja siostra należała w końcu do osób, które

nawet pijąc herbatę, wykonują milion rzeczy naraz. Kiedyś byłam u niej na takiej szybkiej herbatce. Już w drzwiach oznajmiła, że wypijemy w kuchni, na tak zwanej jednej nodze, bo kto ma czas na siedzenie w dzisiejszych czasach, prawda? Zrobiła herbatę, usiadłam na krześle, nie powiem, miałam wyrzuty sumienia, ale przecież przyszedłam do niej na herbatę, no nie? Ona w tym czasie nie usiadła ani razu. Dosłownie. Czasem tylko przysiadła, tak jakby połową pośladek, ale natychmiast zrywała się na równe nogi, bo przecież czekało kolejne zadanie do wykonania, i to natychmiast. Opowiadała mi w tym czasie o jakiejś aferze, w jaką wplątał się ich szef, a chodziło o wyciek poufnych danych z firmy. Do udziału w tym procederze przyznała się jego asystentka, na punkcie której miał zresztą fioła, i to od dawna. Siostra opowiadała mi tę niezwykle fascynującą historię, wycierając do sucha szklanki po obiedzie, a potem polerując blat stołu kuchennego, tak że myślałam, że dziurę w nim wydrąży tą swoją szmatką z irchy czy jak to się tam na to mówi. Następnie zdążyła wymienić przepaloną jarzeniówkę w szafce nad blatem. Jakby tego było mało, pokazała mi słoiczki, które kupiła do przechowywania kaszy oraz innego makaronu. Zachwycała się przy tym ich kształtem, że niby taki ergonomiczny, bo dzięki temu, że wydłużono szyjkę słoika, można było nasypać wszystkiego do środka po samą zakrętkę. Jakby to w ogóle miało jakiegokolwiek znaczenie. Ja tam nic nie przesypywałam i wstawiałam do szafki w opakowaniu ze sklepu. Po co niby miałabym przesypywać? Nie rozumiem takich zabaw w ogóle. Nie kręć mnie, i tyle. Siostra tymczasem wysunęła szufladę ze słoikami i nagle zamarła. Nie wiedziałam, o co jej chodzi, zwłaszcza że mina wskazywała, iż to nie przelewki.

– Słyszałaś? – zapytała, patrząc w sufit pomalowany nieskazitelną, arktyczną wręcz bielą.

– Co...?

– Ten dźwięk. – Ruszyła szufladą ponownie.

– Nic nie słyszę – odparłam.

– No tak. – Machnęła ręką. – Zapomniałam, że ty nie zwracasz uwagi na szczegóły.

– Co racja, to racja – przytaknęłam.

– Skrzypi.

– Co skrzypi?

– Szuflada.

– Nie słyszałam.

– Posłuchaj teraz. Tylko skup się.

Siostra ponownie ruszyła szufladą.

– Faktycznie – odpowiedziałam, chociaż, między Bogiem a prawdą, ja osobiście nie uznałabym tego dźwięku za skrzypienie, raczej za szcęk metalowych zasuw, które przecież muszą wydać z siebie jęk, czy raczej pisk, skoro ktoś nimi rusza.

– No widzisz, a przecież to są nowe szuflady i już skrzypią! To co będzie za rok?!

– Naoliwisz, wielka mi rzecz – stwierdziłam.

– Ale to miały być zawiasy bez naoliwiania, tak przynajmniej twierdził sprzedawca i zapewniał, że to nowy system. Poczekaj, gdzieś mam do niego ulotkę. Ja tam zadzwonię, niech sobie nie myślą... – powiedziała, wychodząc do przedpokoju.

Skończyłam pić herbatę i musiałam wracać do siebie, a siostra w tym czasie zadzwoniła do tego magika od szafek kuchennych i prawdopodobnie przez dobrą

godzinę suszyła mu głowę o tę nieszczęsną szufladę. Tak, moja siostra miała do takich rzeczy szczególny talent i nigdy nie potrafiła odpuścić, o czym wiedzieli wszyscy w naszej rodzinie.

No więc tego dnia zadzwoniła, a ja musiałam się przed nią tłumaczyć ze swojego nicnierobienia. Patrzyłam na pranie w pralce i za cholerę nie miałam ochoty go ani wyciągać, ani tym bardziej rozwieszać. Dlaczego ja zawsze muszę się tym zajmować? Rozmowa telefoniczna z siostrą okazała się dobrą wymówką, by na chwilę oderwać się od obowiązków domowych.

– A co się stało, że dzwonicz? – zapytałam w końcu.

– Właśnie! – odpowiedziała z impetem.

– Czyli jednak coś było na rzeczy.

– Siedzisz?

– Siedzę. Cały czas przed tą samą pralką.

– Dlaczego przed pralką? – zainteresowała się niespodziewanie.

– Bo muszę wyjąć w końcu z jej wnętrza pranie.

– Ojej, a ja ci przeszkodziłam?

– Ależ skąd, to może poczekać.

– Jesteś pewna? Nie zwilgotnieje ci za bardzo?

– Nie. Siedzi tam w niej już od przedwczoraj i nawet nie czuć wilgocią.

– Chcesz powiedzieć, że nie wyjęłaś tego prania od środy...?!

– Wielka mi rzecz – odfuknęłam. – Kiedyś zapomniałam wyjąć prania, jak wyjechaliśmy nad morze.

– Boże...

– Tylko trochę śmierdziało. Właściwie było już całkiem suche, tylko jakieś takie ciężkie się zrobiło.

– Błagam cię, nie opowiadaj mi takich rzeczy.

– Sama się prosiłaś.

– Ale nie miałam pojęcia, że ty takie rzeczy robisz swojej własnej pralce.

– To nie ja jej, tylko ona mnie – westchnęłam. – Chociaż, właściwie to ja ją bardzo lubię.

– Jak się coś lubi, to trzeba o to dbać.

– To dbam, przecież mówiłam, że zabieram się za wieszanie.

– To może powieś, a ja zadzwonię potem.

– Nie. – Szybko ją poprawiłam. – Najpierw powiedz, a potem będę wieszać.

Siostra znowu zrobiła pauzę, na szczęście krótką.

– Baśka – wydusiła w końcu z siebie.

– Słucham?

– Baśka, ty musisz się w końcu za siebie wziąć. Mówię ci to z dobrego serca, przecież jestem w końcu twoją starszą siostrą, tak?

– Tak... ale...

– Nie ma „ale”.

– Ale...

– Mówię, że nie ma żadnego „ale”.

I rozmawiaj tu z taką.



Miałam do lata zrzucić dwa kilo. Zostało mi jeszcze pięć.

Baśka, ty musisz się w końcu za siebie wziąć!

No masz ci los! Cała Magda. Wszystkich będzie naprawiać, już nie wystarczą jej szuflady i słoiki do przechowywania makaronu. Mnie też chce zmienić! Ratunku! W pierwszej chwili chciałam uciec, to znaczy rozłączyć się. Po co ja mam tego słuchać? Czy ja dzieckiem jestem? Czy ja nie wiem, i to od dawna, że powinnam się za siebie zabrać? Wiem. Wiem o tym doskonale i moja siostra nie musi mi o tym przypominać. Już miałam jej odfuknąć jakimś wyświechtanym komunałem, kiedy siostra powiedziała:

– I ja ci w tym pomogę.
– Ale jak...? – zapytałam miękko głosem.
– Zapiszę się razem z tobą do takiego klubu – powiedziała.
– O czym ty mówisz? – Zaczynałam się denerwować. – Jeśli masz na myśli jakiś klub grubasów, którzy razem podskakują w celu wspólnego zrzucenia kilogramów, to ja odpadam, a ciebie i tak nie przyjmą, bo tam nie wpuszczają ludzi ważących poniżej pięćdziesięciu pięciu kilogramów. Nie pytaj, skąd wiem, już tam kiedyś dzwoniłam.

– Teraz ja nie rozumiem, o czym ty do mnie mówisz, Baśka?
– No jak to o czym? Sama powiedziałaś, że mam się wziąć za siebie!
– No tak, ale ja miałam na myśli bardziej grupę rozwoju osobistego, a nie klub odchudzania.

Zrobiło mi się głupio, ale od razu wróciłam na ziemię.

– Po co mi rozwój osobisty? – spytałam do słuchawki. – Najpierw powinnam schudnąć.

– Żeby schudnąć, musisz bardziej wzmocnić się wewnątrz.

– E tam. I tak mi to nie wyjdzie.

– Sama widzisz, w jakim ty jesteś stanie – zauważyła siostra. – Ciebie nie da się słuchać. Tylko narzekanie i brak wiary w siebie.

– Zaraz, zaraz... – chrząknęłam, bo jednak coś mi tutaj nie pasowało. – A dlaczego ty chcesz zapisać się tam ze mną, co? Przecież tobie chyba wiary w siebie nie brakuje?

– No wiesz? – oburzyła się. – Ja po prostu znam swoją wartość i w przeciwieństwie do większości ludzi nie wstydzę się tej wartości podkreślać.

– No wiem. To po co ci kurs samorozwoju? Ty coś kombinujesz, Magda.

– Nie kombinuję, tylko chcę iść tam z tobą. Może usłyszę coś nowego?

– Akurat. Ty już wiesz wszystko na ten temat.

– No, dobrze – powiedziała. – Po prostu chcę tam cię zaprowadzić osobiście, żeby mieć pewność, że stamtąd nie uciekniesz.

– Ach, o to chodzi!

– No przecież sama wiesz, jaka jesteś.

– Niby jaka? – zapytałam.

– Jak się ciebie nie przypilnuje, to wybierzesz łatwiejszą opcję. Zawsze taka byłaś,

i w domu, i w szkole, pamiętam dobrze.

– Ale z muzyki byłam najlepsza!

– A czy ja mówię, że nie byłaś? To jak będzie z tym kursem?

– Boże...

– To tylko kilka godzin, może być całkiem przyjemnie, i zajęcia są w małych grupach. A nuż czegoś nowego się dowiemy?

– Ja na pewno. – Zaczęłam się zastanawiać. – Właściwie po co mi to? Do czego jest mi to potrzebne?

– Baśka, pomyśl tylko. Jesteś wykształcona, młoda, a jak się czujesz?

– Źle.

– No właśnie. A przecież całe życie przed tobą, trzeba tylko nauczyć się tym życiem jakoś zarządzać, kierować, bo ja wiem?

– To się samo toczy. To łatwiejsze, niż myślałam.

– Ale trzeba być ambitnym. Trzeba mieć jakieś cele.

– Ja już je miałam.

– Och, przestań biadolić. Nie mogę tego już dłużej słuchać – syknęła do słuchawki. – Jak cię czasami słucham, to wydaje mi się, że rozmawiam ze staruszką, która przeżyła już całe życie i jedyne, co może jeszcze zrobić, to znaleźć miejsce na swój własny grób.

– A wiesz, że ja tak się czasem czuję? I to całkiem często.

Musiałyśmy skończyć naszą rozmowę, bo pranie jednak cały czas spoglądało na mnie z otwartych drzwiczek pralki. I nawet mi się go jakoś tak szkoda zrobiło. I nawet je powiesiłam, i to od razu.



Nie jestem pewna, czy jestem głodna, ale na wszelki wypadek coś zjem.

Mam na imię Baśka i jestem gruba

No więc poszłam na ten kurs rozwoju osobistego, a raczej dałam się tam zaciągnąć. A wszystko przez moją siostrę, która, nie wiedząc czemu, się na mnie uwzięła. Zresztą i tak nie miałam co robić. Każdy mój dzień, każde popołudnie i wieczór wyglądają tak samo: po pracy wracam do domu, gotuję obiad, odrabiam lekcje z dziećmi, oglądam serial, jem kolację, patrzę w okienko pralki, w którym wiruje pranie, odpowiadam na pytania męża, czasem sama zadaję mu jakieś pytania, na które zazwyczaj i tak nie otrzymuję adekwatnej odpowiedzi.

Mój mąż, jak zauważyłam, udziela odpowiedzi według stałego, niezmiennego schematu, na który składają się zwroty typu:

„Już mi to mówiłaś, nie musisz mi powtarzać w kółko o tym samym, jak znajdę czas, to się za to wezmę”.

„Oczywiście mogę odkurzyć ten dywan, ja w ogóle wszystko mogę, tylko nie wiem, kto wtedy będzie utrzymywał rodzinę!”.

„Nie jestem cyborgiem, żeby robić wszystko naraz”.

„Wszystko”, czyli wyrzucenie worka ze śmieciami, skoro i tak schodzi przed blok do samochodu, żeby było jasne. Nikt go nie zagania do wydawania obiadów dla trzydziestu osób w ciągu piętnastu minut przecież!

Przyszło mi nagle do głowy, że może ja za bardzo mu ulegam. Może ja nie umiem nim porządnie zarządzać i stąd te wszystkie problemy? Tak, kurs rozwoju osobistego był niewątpliwie wskazany. Coraz bardziej napalałam się na uczestnictwo w tych zajęciach, a moja nadzieja na odmianę życia rosła.

Mąż również nie miał nic przeciwko temu.

– Idź, idź, rozwijaj się – powiedział, jak już skończyły się wiadomości sportowe. – Wszystkim nam by się coś takiego przydało.

– To może pójdziesz tam ze mną? – Zapropnowałam ochoczo. – Byłoby mi raźniej.

– Przecież idziesz z siostrą. Nie będziesz sama.

– Ale może ty byś wolał tam pójść ze mną?

– Może i bym wolał, ale taniej będzie, jak z nas dwojga pójdziesz ty.

– Jak to taniej? Ten kurs jest darmowy.

– Jak to? – zdziwił się.

– Nie mówiłam ci? Organizuje go jakiś klub osiedlowy z funduszków miejskich.

– Nie mówiłaś, że to nic nie kosztuje.

– No to teraz ci mówię. Machnął ręką.

– Jak darmowy... – Pociągnął nosem. – To pewnie niczego się na nim nie nauczysz.

Tak to zwykle się kończy.

– Zobaczymy. Na pewno nic nie stracę.

Kurs rozwoju osobistego był całkiem przyjemny. Przyjemnie się na niego jechało, bo spod domu odbierała mnie siostra swoim samochodem. Zajęcia odbywały się

w przyjemnym klubie osiedlowym, w przyjemnej, dobrze wywietrzonej sali na pierwszym piętrze. Na uczestników czekały wygodne krzeselka i miły pan w garniturze, który stał przy białej tablicy, na której zmywalnym flamastrem co jakiś czas wypisywał hasła mające wryć nam się w pamięć do końca życia.

Prowadzący przedstawił nam się na początku spotkania i krótko opowiedział o swojej karierze, która zaczęła się już w przedszkolu, i tam, jak się okazało, organizował wyścigi samochodzikami po dywanie. Jak zaznaczył, już w tak młodym wieku zrodziła się u niego chęć pobudzania rywalizacji u kolegów, i tę właśnie pasję postanowił rozwijać w dorosłym życiu. Coś tam bąknął nam o studiach, które ukończył i, jak podkreślił, nie był to najlepszy wybór, bo co człowiek może wiedzieć o swoich zainteresowaniach w wieku dziewiętnastu lat? Mój Boże, ja nadal nie wiem, co chciałabym robić, a mam już lat trzydzieści dziewięć.

Nasz prowadzący kazał po kolei każdemu uczestnikowi wstać z krzesła, przedstawić się i powiedzieć kilka słów o sobie. Zaznaczył przy tym, że nie musimy zdradzać swojego zawodu czy stanowiska, tylko powiedzieć w dwóch słowach, kim jesteśmy. Niektórzy bardzo się starali i mówili, że są na przykład naiwnymi optymistami albo wesołymi inaczej. Jednak zdecydowana większość wolała charakteryzować siebie tytułami zawodowymi, mówiąc: jestem inżynierem, jestem księgową, jestem matką. Moja siostra powiedziała o sobie, że jest zwierzęciem korporacyjnym, dodając, że nie uważa tego za wadę, a wręcz przeciwnie. Kiedy przyszło do mnie, wstałam i wydusiłam z siebie:

– Mam na imię Baśka, mam trzydzieści dziewięć lat i jestem uzależniona.

– Słucham...? – Pan prowadzący wbił we mnie spojrzenie pełne lęku, a może nawet pewnego przerażenia.

W tym czasie moja siostra stuknęła mnie w kostkę prawej nogi tak mocno, że aż jęknęłam.

– Bardzo przepraszam – powiedziała Magda. – Moja siostra się trochę rozpędziła.

– Ja...?! – oburzyłam się głośno. – Po prostu jestem szczerą. Chyba o to chodzi, żeby niczego nie owijać tu w bawełnę, prawda?

– Tak, tak... – Pan prowadzący skinął głową.

– Ja, proszę pana, nie mam nic do ukrycia – dodałam. – Jestem uzależniona od jedzenia.

Zdawało mi się, że ten pan odetchnął, słysząc moje słowa, ale głowy nie dam sobie uciąć.

– Jestem gruba. I to wszystko, co chciałam o sobie powiedzieć.

Usiadłam i miałam wrażenie, że wszystkie oczy na sali zwróciły się na mnie i to nawet z pewną pretensją, którą czułam zwłaszcza ze strony kobiet. Byłam pewna, że miały do mnie żal o to wyznanie. Bo my, kobiety, uwielbiamy kamuflaż. Te wszystkie małe gierki, które codziennie odgrywamy, utrzymują nas na powierzchni, jakbyśmy były gumowymi kaczkami. Tu coś zakryjemy, oko podmalujemy i zatuszujemy kurzą łapkę. Ale, żeby tak wprost?! Żeby powiedzieć o sobie: „gruba”?! Przecież jest tyle zamienników tego „fuj słowa”, jak choćby:

- przy tuszy,
- przy kości (ciekawe, której?),
- zaokrąglona,

- większa,
- puszysta (jak miś),
- w rozmiarze XL,
- grubsza.

Tak, „grubsza” a „gruba” robi kolosalną różnicę.

Cóż, przychodząc na kurs rozwoju osobistego, postanowiłam zostawić w domu wszystkie piórka mające zamydlić oczy odbiorcom. Trzeba było powiedzieć sobie szczerze: Jestem gruba. I trzeba było wyrzucić to z siebie głośno. No i stało się coś nieoczekiwanego, czego zupełnie się nie spodziewałam. Muszę przyznać, że kiedy wyrzuciłam to z siebie, bardzo mi ulżyło. Jakby kamień z serca spadł. Dziwne, bo w zasadzie nie musiałam tego mówić głośno, moja tusza była widoczna przecież gołym okiem. Tylko ślepy by nie zauważył.

Miałam w nosie, co sobie pomyśleli o mnie inni uczestnicy tych warsztatów. Pewnie wzięli mnie za lekką wariatkę, ale miałam to gdzieś. I powiem więcej, oczekiwałam, że pan coach pomoże mi w moim problemie.

– Postaram się pani pomóc – odpowiedział zresztą pan prowadzący, kiedy tak stałam, wbijając w niego spojrzenie.

– Na to właśnie liczę.

Usiadłam zadowolona, w przeciwieństwie do mojej siostry, która cała czerwona paliła się właśnie ze wstydu. A przed chwilą z taką dumą mówiła o sobie, o swoim wrodzonym zamiłowaniu do egzaminów, które są samosprawdzianem samodyscypliny wewnętrznej, i o tym, że kocha ciągle uczyć się nowych rzeczy. Pan prowadzący odczuł chyba ten dysonans, bo zapytał, czy na pewno jesteśmy siostrami, i czy od tych samych rodziców.

Jak widać, różniłyśmy się z siostrą wszystkim, i to od zawsze. Mówiąc w skrócie, ona taka chuda, a ja taka gruba. I to nie koniec różnic: ona taka rozsądna i mądra, a ja wręcz przeciwnie. A materiał genetyczny niby taki sam, no to jak to właściwie jest?

A kiedy już wszyscy się poznaliśmy, przynajmniej teoretycznie, pan prowadzący wypisał na tablicy wielkimi literami pierwsze hasło:



Biegnij za marzeniami! Nawet jeśli ich nie złapiesz, to przynajmniej schudniesz.

Jesteś kowalem swojego losu!

Takie banalne co nieco, którego każdy z nas nasłuchał się już od wczesnego dzieciństwa. Bajka o kowalu, który zamiast podkowy kuje w pocie czoła swoje życie. Jest jeszcze jedno powiedzenie w tym stylu: Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz. Kolejna ulubiona formułka każdego nauczyciela.

No więc, jak sobie pościeliłam? I czy mogłam postąpić inaczej? I czy to w ogóle by cokolwiek zmieniło?

Pan prowadzący starał się nas przekonać do tego, by zebrać myśli w głowie i zrobić rachunek sumienia, i to szybki. Zapytał, na przykład, o to, ile decyzji podjęliśmy w swoim życiu całkowicie świadomie, a ile pod wpływem zdania czy wygody innych osób. Ja wolałam w ogóle w ten temat się nie zagłębiać, bo jestem pewna, że doszłabym do wniosku, iż wszystkie decyzje podjęłam, kierując się dobrem:

- a: mojej rodziny,
- b: moich dzieci,
- c: mojego męża,
- d: mojej szefowej,
- e: swoim własnym.

Podczas gdy nasz prowadzący przeszedł już do kolejnego tematu, ja wciąż błędziłam myślami wokół jednego pytania, które brzmiało: Czy ja w ogóle myślę o sobie? Moja odpowiedź: rzadko albo wcale. Co robię dla świętego spokoju? Odpowiedź: absolutnie wszystko.

Niestety, nie mogłam dłużej zatrzymać się przy tym temacie, bo pan prowadzący wyznaczył zadania w grupach i tak się złożyło, że rozdzielił mnie z siostrą (wcale nie specjalnie, tylko tak wypadło, bo akurat na mnie kończyła się czwórka, a na siostrze zaczynała kolejna).

W mojej czwórce, oprócz mnie, znajdowała się jeszcze jedna pani w kraciastym żakieciku, chyba starsza na oko ode mnie o jakąś dychę, oraz dwóch panów, jeden łysawy na czubku i chudy, a drugi całkiem łysy i gruby. Gruby tak jak ja, więc od razu zrobiło mi się jakoś przyjemniej na duchu, widząc obok siebie kogoś, kto miał podobny problem.

Każda z grup miała osobne zadanie do wykonania, jakąś teoretyczną i mało istotną kwestię, którą należało rozwiązać razem z innymi uczestnikami. Zadanie dla naszej grupy polegało na tym, żeby, po pierwsze, wymyślić, jak małymi krokami oduczyć się oglądania telewizji, która, jak wiadomo, jest złodziejem czasu, a po drugie, wybrać przewodniczącego, który te wnioski za chwilę przeczyta na głos. Nie wiem, dlaczego, ale wszyscy z naszej grupy chcieli, żebym to ja je przeczytała. Poczułam się trochę dziwnie i wcale nie uznałam tej decyzji za wyróżnienie, wręcz przeciwnie. Pewnie uznali, że skoro już i tak się ośmieszyłam na oczach wszystkich, mówiąc o swoim problemie z wagą, to nie zaszkodzi nikomu, jeśli zrobię to ponownie. No i się

zgodziłam, bo uważałam, że i tak jest mi wszystko jedno. Na rozwiązanie zadania mieliśmy tylko dziesięć minut, więc trzeba było się brać do roboty, i to natychmiast. Pierwszy odezwał się pan łusy (i gruby).

– Uważam, że najlepiej byłoby pozbyć się telewizora w ogóle – stwierdził.

– Ma pan rację – powiedziała pani w kraciastym żakieciku. – Ale prowadzącemu chodziło o oduczanie się od oglądania telewizji, a nie pozbycie się jej zupełnie.

– Ja wiem, o co mu chodziło! – Ucieszył się ten pan łusawy, ale jeszcze nie całkiem łusy. – Ja kiedyś rzucałem palenie i tam też była taka metoda, że paczka papierosów ma leżeć na stole, a ja mam silną wolę ćwiczyć i po tego papierosa nie sięgać.

– I co? Udało się panu rzucić?

– A skąd! – Machnął ręką. – Ja właśnie wtedy zacząłem dopiero palić porządnie.

– Jak widać, mało skuteczna ta metoda – dodałam.

– Chodzi o ćwiczenie silnej woli. Ja uważam, że należy po kolei rezygnować z poszczególnych programów.

– Coś pan?!

– No, żeby zrezygnować na przykład z seriali.

– A dlaczego akurat z seriali? – Pani w żakieciku się zaciekawiła. – Ja na przykład lubię relaks przy dobrym serialu.

– Nie ma dobrych seriali, proszę pani – skwitował pan łusy.

– Ma pan rację, bez przerwy w nich tylko siedzą i gędzą o niczym – dodał drugi pan.

– Nic, normalnie, się nie dzieje.

– Tylko szkoda oczu.

– A ja się z panami nie zgadzam – odezwałam się w końcu. – Owszem, seriale są przegadane, ale wystarczy się w te rozmowy wsłuchać.

– Lepiej nie. – Pan łusawy postanowił mnie ostrzec. – Moja żona, jak się kiedyś w taki serial, za przeproszeniem, wciągnęła, to nawet na wczasy nie mogliśmy pojechać, bo akurat pod koniec lipca wypadał jakiś ślub czy inny rozwód tych bohaterów, i ona nie mogła tego przegapić, bo czekała na to od wiosny.

– Tak, seriale zdecydowanie robią wodę z mózgu – dodał łusy.

– Najpierw trzeba ten mózg mieć, proszę pana. – Pani w żakiecie wzruszyła ramionami. – Wolę seriale niż te wasze mecze. Tylko wrzaski, gwizdy i szopka na murawie.

– No tu już pani przesadziła. – Tym razem łusawy się wkurzył. – Ludzie od zawsze oglądali sport i igrzyska.

– I teatr także, już w starożytności.

– Seriale to nie teatr.

– Jak dla kogo, proszę pana.

Koniec końców, nie doszliśmy do żadnego konstruktywnego wniosku i nasza czwórka ostatecznie wypadła najgorzej na tle całej grupy. Najlepiej zaprezentowała się za to czwórka mojej siostry, która opracowała niemal doskonały program dozowania codziennej formy relaksu, bo takie właśnie mieli zadanie.

Na koniec pan prowadzący poinformował nas, że te zadania są elementem kształtowania silnej woli, która jest niezbędna w rozwoju osobistym, i że wszyscy powinniśmy takie drobne ćwiczenia praktykować w codziennym życiu.

– Jest jedna złota zasada – powiedział pan na pożegnanie. – Zawsze stosujemy

zasadę małych kroczków. Nie rzucamy się od razu na zdobycie Mount Everestu. Nie od razu przecież Kraków zbudowano. Na przykład pani, która mówiła, że walczy z wagą...

Tu oczy wszystkich znowu zwróciły się w moją stronę, tylko siostra wyglądała, jakby szukała czegoś na podłodze.

– Pani nie może przecież tak od razu zrezygnować z jedzenia – mówił coach do całej grupy. – Ale może każdego dnia odmawiać sobie batonika czy innej słodkiej zachcianki. Codziennie dokładając kolejny grzech do listy, aż uzbiera się tego cały worek, którego należy raz na zawsze pozbyć się z codziennego jadłospisu.

Patrzyłam na niego jak na Boga. Miał rację! Gdybym tak codziennie wyrzucała z mojej diety produkty, które są tuczące, może udałoby mi się na koniec miesiąca zrzucić chociaż dziesięć deko. Jak dla mnie, to i tak byłby sukces.



– Pani doktor, dostanę coś naprawdę skutecznego na odchudzanie?

– Tak, plastry.

– Na co?

– Na usta.

Wszystko zależy od pozytywnego nastawienia. Czyli jak się uprę, to nawet mur rozbiję głową, tak?

Z kursu wyszłam z pozytywną energią, która wypełniała mnie aż po czubek głowy. Wszystko wydawało się teraz jakieś prostsze, wystarczyło mieć wiarę i chęć. Co prawda obawiałam się, że mój entuzjazm wyczerpie się już po godzinie, ale póki co byłam pełna pozytywnego nastawienia. Moja siostra zresztą też.

Po kursie pojechałyśmy do kawiarni, uczcić naszą nową drogę życia, na którą właśnie wstąpiłyśmy. Siostra zamówiła sobie czarną herbatę i sałatkę owocową, a ja kawę z mlekiem i nic poza tym.

– Może skusisz się na sałatkę? – zaproponowała.

– Nie, dziękuję – odparłam z dumą. – Od teraz ćwiczę silną wolę.

– Jak chcesz, ale owoce ci nie zaszkodzą.

– Mi wszystko szkodzi, zapewniam cię. Czasem mam wrażenie, że tyję od samego patrzenia na pączki.

Wpatrywałam się w puszystego ptysia, który aż pękał z dumy za ladą, wypełniony bielusińką jak śnieg bitą śmietanką. On odwzajemniał moje spojrzenie i mówił: Weź mnie i zjedz. Siostra zauważyła mój obiekt uwielbienia.

– Ja tego nie potrzebuję – powiedziałam na głos.

– Pewnie, że nie.

– To nie jest dla mnie zdrowe...

– Prawda.

– To dlaczego, skoro to nie jest mi w teorii potrzebne, potrzebuję tego ptysia najbardziej na świecie?

– To tylko uzależnienie od cukru – powiedziała.

– A więc jednak jestem uzależniona?

– Jak większość z nas.

– Ale ty nie jesteś uzależniona od cukru. Jesteś uzależniona od zielonej sałaty.

– Ja po prostu wiem, co jem.

– A myślisz, że ja to nie wiem?! Ale nie rozumiem, dlaczego sałata jest niesmaczna, a ptysz owszem, i to jak! Mniemam!

– I tak jestem z ciebie dumna.

– Tak? – zdziwiłam się. – Niby dlaczego?

– Po pierwsze dlatego, że dałaś się namówić na ten szybki kurs i mam nadzieję, że do czegoś on ci się przyda.

– A po drugie?

– Po drugie dlatego, że nie zamówiłaś teraz tego ptysia. To już dużo.

Machnęłam ręką.

– To nie utrzyma się długo – powiedziałam.

– Nie możesz być taka krytyczna wobec siebie. Daj sobie czas.

– Ja znam siebie. I wiem, że jeszcze nigdy nie udało mi się wytrzymać przy żadnej diecie. Za to w jedzeniu krówek trwam od lat i jestem im, niestety, wierna – westchnęłam.

Zapadał zmrok i trzeba było wracać do domu.

Każda z nas do swojego. Pożegnałyśmy się, wracałam pełna wiary, że może tym razem jednak zdarzy się cud i schudnę. Chociaż kilogram. Chociaż pół. Że ta cholerna waga w łazience w końcu się nade mną zlituje i przynajmniej drgnie.



Nic nie trwa wiecznie, a już na pewno nie dieta, którą zaczęłam wczoraj.

Znana głodówka mało znanej aktorki

Każda dieta wymaga ofiar. Niestety, niektórzy biorą to zbyt dosłownie. Pewna, niemłoda już zresztą jak na początkującą aktorkę, bo na oko trzydziestoparoletnia pani, której nie udało się załapać do żadnego serialu, postanowiła zaistnieć w opinii publicznej innym sposobem, a mianowicie głodówką przeprowadzoną na sobie samej. No cóż, sposób okazał się na tyle skuteczny, że chociaż nikt z nas nie umie powiedzieć, w jakim filmie owa adeptka studiów filmowych zagrała, to każdy poznał jej płaski brzuch, którym chwali się od wielu miesięcy na Instagramie i Facebooku. Media te są zresztą jedyną formą przekazu, za pomocą których „aktorka” prezentuje się szerszej publiczności. Najwyraźniej głodowanie zajmuje jej tyle czasu, że nie starcza go już na chodzenie po castingach. A może jest jeszcze gorzej? Może reżyserzy nie chcą obsadzać w filmach kościotrupa? I co wtedy nasza biedna aktorka robi? Może głodówka poszła o jeden krok za daleko? Czy nasza gwiazda da radę wtedy przytyć na oczach swoich facebookowych fanów? No pewnie, że da radę! Skoro przeszła przez głodówkę, i to niejedną, skoro dała się wykąpać w ziołach, które podobno przeczyściły w jej organizmie wszystkie otwory tak, że aż robale z niej uciekały, o czym dziarsko i odważnie donosiła wszem i wobec we wszystkich wywiadach dla prasy kolorowej, to nasza gwiazda z pewnością da radę.

W jakiejś gazecie znalazłam nawet przepis na to, jak skutecznie przeprowadzić siedmiodniową głodówkę. Zaczynało się to mniej więcej tak: *Dzień przed głodówką jedz tylko surowe warzywa. Pierwszy dzień głodówki zacznij od szklanki wody z odrobiną soli.*

Musiałam przeczytać aż dwa razy, bo nie mogłam uwierzyć, że w ogóle są takie rady i przepisy na picie wody z solą!

Dalej zresztą nie było lepiej: *Od drugiego dnia głodówki rób sobie zaraz po przebudzeniu lewatywę z około 1,5 litra ciepłej wody.* I w tym miejscu moje czytanie tych zacnych bredni się zakończyło. Nie dałam rady, po prostu. Ale oczywiście z całego serca życzę jak najlepiej wszystkim kobietom, które dają sobie wmówić podobne rewelacje i podejmują ryzyko bycia szczuplejszymi za pomocą wlewania sobie do własnego tyłka wody. No sorry, ja też nienawidzę swojego dupska, ale jednak nie aż tak, żeby mu robić coś podobnego! No bez przesady! W życiu! Nigdy nie rozumiałam, jak można dobrowolnie poddać się głodówce, a już chwalenie się tym jest dla mnie kompletną zagadką. Człowiek tak jest stworzony, że musi jeść. A jeśli głoduje, to dlatego, że jedzenia nie ma. Głodują dzieci i dorośli w Afryce (niestety, wciąż jest to ogromny problem światowy, i do tego ciągle nierozwiązany), głodują jeńcy w obozach. I głodują gwiazdy, jak widać, choć te ostatnie mają zupełnie inny powód ku temu. Mimo że nie narzekają na brak pieniędzy i żyją w dostatku, wybierają głód, żeby lepiej wyglądać. I nie jest to głodówka jednodniowa, której od czasu do czasu doświadcza każdy z nas, zwłaszcza gdy podtruje się bigosem serwowanym na dworcu kolejowym.

Gwiazda decyduje się na tygodniowe głodowanie. A wygląda to mniej więcej tak, że na śniadanie, obiad i kolację wbija zęby w ścianę. Męczy się, kiszki marsza grają, ale ona dzielnie daje radę i jeszcze chwali się publicznie, że gdyby nie joga i medytacja, to nie byłoby to takie proste. Nic, tylko bić brawo.

A na koniec podkreśla, że taka „kontrolowana głodówka” przeprowadzana jest pod ścisłą kontrolą lekarza, co kosztuje niemało, ale warto. Pewnie, że warto. Gwiazda służy namiarami na ten ośrodek, w którym nic nie dają ludziom do jedzenia przez tydzień i jeszcze każą sobie za to płacić! Takich to czasów się doczekaliśmy.

A co na temat głodówki sądzą lekarze i dietetycy? Odpowiadają jednym głosem: głodówka dłuższa niż trzy dni ma fatalne skutki dla naszego zdrowia. Jest wręcz niebezpieczna.

Głodówka może:

- powodować rozwój kamicy nerkowej,
- wpływać na pojawienie się nadciśnienia tętniczego,
- potęgować choroby krążenia,
- przyczyniać się do zaburzeń rozwojowych u młodych osób,
- wywoływać łamliwość paznokci, wypadanie włosów.

Nie ma się zresztą co dziwić, że ciśnienie skacze. Przecież biedny organizm musi być w szoku. Nie otrzymuje energii, która jest mu niezbędna do życia. Czy ktoś słyszał o tym, żeby jechać samochodem bez benzyny lub innego zasilania? Albo czy ktoś wyobraża sobie, żeby koń miał jechać pod górkę, jeśli od sześciu dni nie dostaje ani siana, ani niczego innego do jedzenia? Tylko człowiek jest w stanie doprowadzić samego siebie do takich czy innych idiotycznych stanów. W całej przyrodzie tylko nas stać na taką pomysłowość.

Ale i tak najgorsze z tego wszystkiego jest to, że po głodówce następuje efekt jo-jo. Organizm, wycieńczony i spustoszony brakiem regularnego dostarczania niezbędnych do życia pierwiastków, rzuca się na jedzenie. I wracamy do punktu wyjścia.

Skoro aktorka przeprowadziła na sobie takich głodówek już sześć, to znaczy, że efekt ich jest dość krótkotrwały.



Najprostsze ćwiczenie odchudzające: rusz głową w lewo, potem wykonaj ten sam ruch w prawo. I tak za każdym razem, gdy ktoś zaproponuje ci coś słodkiego.

Pokochać siebie

Moja znajoma od lat chodzi na jogę i bardzo tę jogę sobie chwali.

– Słuchaj, nic mnie tak nie wycisza, nic tak nie uspokaja, jak te zajęcia. Ja sobie w ogóle bez tych naszych spotkań nie wyobrażam już życia.

– Ale ja nie lubię ćwiczyć – marudziłam, przewieszając przez ramię plecak z własną matą, którą każdy uczestnik zajęć musi przynieść ze sobą.

– To nie są żadne aerobiki. – Pocieszała mnie. – Zobaczysz, to sama przyjemność. Wzmocnisz sobie i mięśnie, i umysł. A poza tym – dodała po chwili zastanowienia – jeśli teraz nie masz czasu na ćwiczenia, to później będziesz musiała znaleźć czas na chorowanie.

Trochę żałowałam, że dałam się namówić, ale pomyślałam sobie, że w końcu raz jeden mogę spróbować. Poza tym zajęcia jogi odbywały się w klubie osiedlowym w naszej dzielnicy, więc nie musiałam nawet brać samochodu.

W niewielkiej sali gimnastycznej przywitał nas sympatyczny pan, wcale nie młody, ale też i nie stary, czyli w wieku, nazwijmy to, idealnym.

– Nie mówiłaś, że te zajęcia prowadzi facet – szepnęłam nad ramieniem znajomej.

– A to ci przeszkadza?

– Nie – wypaliłam. – Wręcz przeciwnie. Czuję, że dopiero teraz nabieram motywacji.

Poczułam w sobie nagły przyływ pozytywnej energii i z wielką nadzieją na pozytywną zmianę rozwinęłam swoją matę na podłodze. Poczekałiśmy jeszcze chwilę na kolejne uczestniczki zajęć, sympatyczny pan w tym czasie zebrał od wszystkich po piętnaście złotych, bo tyle kosztowały zajęcia, a następnie kazał nam usiąść na matach po turecku i zacząć oddychać.

– No przecież cały czas oddycham – powiedziałam do znajomej, bojąc się, że może źle go zrozumiałam.

– Chodzi o świadomy oddech.

– Jaki...?!

– Żebyś wiedziała, że oddychasz, a nie oddychała mechanicznie.

– Aha.

Nawet nie zauważyłam, kiedy nasz instruktor jogi do mnie podszedł.

– Pani jest z nami po raz pierwszy? – zapytał, siadając naprzeciwko mnie.

– Tak – odpowiedziałam. – Chciałam spróbować, ale ja nie jestem w tym dobra, więc niech się pan mną wcale nie przejmuj.

– Spokojnie – powiedział, zamykając oczy. – Proszę się uspokoić...

– Kiedy ja nie muszę, bo ja właściwie już jestem spokojna...

– Proszę nic nie mówić. – Przerwał mi kojącym głosem. – Proszę na chwilę zamknąć oczy.

– Już zamykam.

– I usta – dodał.

Czułam się jakoś podejrzenie.

W ogóle nie przepadam za zamykaniem oczu w miejscach publicznych, a zwłaszcza, kiedy taki facet siedzi metr ode mnie i być może mnie teraz podgląda.

– Proszę wciągnąć powietrze nosem, policzyć do trzech i wypuścić ustami.

– Czyli mogę już otworzyć usta?

– Odrobinę. Ale proszę nic nie mówić. Niech to „nic” wypełni panią całą. Niech pani pozwoli mu sobą zawiązać.

Czyli jestem jedno wielkie „nic”? Też mi nowina. A przecież przyszedłam tu, żeby pogodzić się ze sobą, żeby siebie polubić...

– Proszę oddychać powoli, wyobrazić sobie, że jest pani ziemią, która obraca się powoli. Płynie pani z jej rytmem jak rzeka.

– Zawsze bałam się pływać w rzekach...

– Więc proszę wyobrazić sobie, że jest pani na plaży, leży na gorącym, rozgrzanym słońcem piasku.

– To już lepsze.

Oddychałam powoli, grzecznie, tak jak kazał nam nasz instruktor.

Trzeba przyznać, że zajęcia były bardzo przyjemne. Moja wyobraźnia zadziałała i faktycznie poczułam się jak na plaży, wszystko było piękne. Niestety, już po chwili zobaczyłam w myślach siebie samą na tej plaży w bardzo skąpym bikini. Skąpym nie dlatego, że kupiłam w rozmiarze mniejszym, ale dlatego, że wałki tłuszczu zwisające nad gumką od majtek zasłaniały do połowy mój strój. Na tyłku zaś działo się wręcz odwrotne zjawisko polegające na tym, między innymi, że majteczki, które na manekinie w sklepie wyglądały tak subtelnie, na moim dupsku rozciągnęły się pod same plecy, a wszystko po to, by w desperackim geście ukryć jak największą powierzchnię moich hektarów zadnich. O Boże! Boże, po co dałeś mi tę cholerną wyobraźnię, która zepsuła w tej chwili całokształt?!

Tymczasem uczestniczki otworzyły już oczy i stojąc w rozkroku bosy, każda na swojej macie, robiły z rękoma coś, co przypominało wkręcanie żarówki. *À propos*, przypomniało mi się, że po powrocie muszę koniecznie zmusić męża, by w końcu łaskawie wymienił żarówkę w przedpokoju, która przepaliła się jakieś dwa miesiące temu.

– Nasze ciało jest nam przychylnie – powiedział instruktor, przywołując moje myśli do porządku. – Dbajmy o nie, bo jest częścią nas samych. A my jesteśmy teraz pępkiem wszechświata. Mój brzuch jest moją planetą, wokół której krążą pozostałe części kosmosu.

Miał rację! Wokół mojego brzucha kręciła się każdego dnia większość moich myśli. Trzeba było przecież ten brzuch nakarmić, mój i brzuchy innych domowników. Trzeba było potem ten brzuch wciągać, kiedy szło się na rozmowę do szefa. A rankiem trzeba było ten sam brzuch wcisnąć w spodnie po sówitej kolacji poprzedniego wieczoru. Tak, brzuch zdecydowanie był najważniejszą częścią ciała.

Tym razem instruktor kazał nam usiąść w rozkroku.

– Na dzisiejszych zajęciach poświęcimy trochę więcej uwagi samodopieszczeniu – powiedział, czym wzbudził we mnie lekką konsternację.

Zacząłam się nawet zastanawiać przez chwilę, czy będziemy dopieszczać się w parach, czy indywidualnie. Znowu kazał nam zamknąć oczy, oprzeć się na łokciach

i oddychać głęboko.

– Powtarzajcie w myślach naszą mantrę miłości – powiedział głosem niebiańskiego wręcz spokoju. – Kocham siebie. Akceptuję moje ciało. Moje myśli nie są rozbiegane, moje myśli są jak skały, ułożone równo i nieruchome. Moje nogi są lekkie jak obłoki, moje ręce giętkie jak trzcina...

Zawsze wydawało mi się, że trzcina jest łamliwa, ale uznałam, że nie ma się co czepiać słówek. Trzeba mu zaufać, skoro tak mówił, to pewnie wiedział, co mówi.

Słuchało się go całkiem przyjemnie, zwłaszcza w tych okolicznościach relaksu i kompletnego nicnierobienia. No i biorąc pod uwagę sytuację, w której się aktualnie znajdowałam, pod tytułem „dwoje rozbrykanych dzieci w domu plus mało zaradny mąż, a wszystko to na mojej biednej głowie”. Każda chwila oderwania się od tego domowego sajgonu była warta góry złota.

Tak, było mi w tamtej chwili dobrze i przyjemnie. Nikt mnie nie gonił, nikt na mnie nie krzyczał, nikt nie częstował mnie eklerką, której trudno było odmówić. Nie musiałam nikomu niczego wyprasować ani uprać, nie musiałam dostarczyć do szefa żadnego dokumentu, który był na wczoraj. Nie musiałam kłamać żadnej koleżance, że jest jej dobrze w nowej fryzurze, bo nie umiałam zdobyć się na odwagę powiedzenia prawdy w oczy. Ogarniał mnie dawno niedoświadczany przeze mnie spokój i cisza wewnętrzna. Pan instruktor w szerokich spodniach wyglądał jak Alladyn. Brakowało mu tylko turbanu. Jego mata przypominała trochę czarodziejski dywan i wyobraziłam sobie nawet, jak frunie na tym dywanie do mnie, kiedy mam zły dzień, i szepcze mi do ucha te swoje święte słowa o samoakceptacji i pogodzeniu. Gdyby przybył do mnie w krytycznej chwili sięgania po pączka, to kto wie, może uratowałby mnie przed kolejną katastrofą kaloryczną? Może udałoby się go przywołać w myślach albo chociaż nagrać na telefonie jego głos, kiedy tak pięknie do nas mówi, że jesteśmy silniejsze od demonów, które nakłaniają nas do ulegania słabościom?

– Jesteś silna. – Przekonywał każdą z nas. – Przewyciężysz najtrudniejsze chwile, bo jesteś mocna w środku. Jesteś pogodzona z tym, co przyniesie jutro. Co ma być, niech będzie. Nic nie zdoła cię zniszczyć, bo masz siłę skały, a skały nie zburzy nawet najsilniejsza wichura. I ty masz w sobie siłę tej skały. A teraz oddychaj głęboko i policz do sześciu.

Zaakceptuj siebie, powtarzałam w myślach. O pokochaniu siebie samej nie było nawet mowy, ale może chociaż siebie zaakceptuję? Może nie jestem taka do końca beznadziejna?

I z tym jakże budującym przesłaniem zakończyłam moją przygodę z panem jogą.

– To jak? – zapytała znajoma w drodze powrotnej. – Przyłączysz się do naszej grupy na stałe?

– Jasne! – zawołałam. – Z największą przyjemnością.

Jak powiedziałam, tak słowa nie dotrzymałam. Jak zwykle pragmatyzm obowiązków dnia codziennego wziął górę nad przyjemnościami czy to duchowymi, czy fizycznymi. Nigdy na lekcje jogi nie wróciłam, bo zabrakło mi czasu i motywacji. Taka prawda. Żeby ćwiczyć, trzeba mieć motywację do ćwiczeń. A z motywacją jest u mnie bardzo słabiutko. Zresztą mniej więcej z tego samego powodu nigdy nie chodziłam na siłownię. To znaczy chodziłam, weszłam tam, ale rzuciwszy okiem na przyrządy i umięśnionych trenerów personalnych, wyszłam po kwadransie. Jakoś nie kręci mnie

pocenie się w ciasnej sali i podnoszenie sztangi. I żeby jeszcze komuś za to płacić? Nie, to nie dla mnie.



Jak się nie ma, co się lubi, to się robi wszystko, żeby to mieć!

Nieustające parcie na żarcie

Czy ja muszę tyle żreć? Wygląda na to, że niestety tak. Otóż i ja bywam na diecie, i to nie jednej, lecz różnych. Być może, a nawet na pewno, tego po mnie nie widać, ale zapewniam, że bycie na diecie jest znanym mi uczuciem. W końcu jestem kobietą, a każda kobieta jest, była lub będzie na diecie. Tak już po prostu mamy. I nie ja to wymyśliłam!

Kiedyś spotkałam się ze starą znajomą, która na dzień dobry przywitała mnie tekstem:

- Ty już „po” czy może „przed”?
- Nie bardzo rozumiem, o co pytasz – odpowiedziałam.
- O dietę pytam, oczywiście.

Najwyraźniej nie było po mnie widać, że jestem „po”, więc szybko powiedziałam, że jestem właśnie „przed”, aby w ten sposób uratować jako tako swój tłusty tyłek.

Jakby tego było mało, znajoma dodała, że nie spotkała jeszcze takiej, co to nie byłaby na diecie. I chyba miała rację.

I żeby nie było, ja także umiem być na diecie. A co! Potrafię zacisnąć zęby i nie jeść. Tylko patrzę na jedzenie. Ten stan patrzenia może u mnie trwać nawet do kilku godzin. Niestety, przychodzi taki moment, kiedy po prostu głód wygrywa i wtedy odbywam istny maraton. Pędzę, lecę do tej kuchni, która wcale przede mną nie ucieka. A mimo to gonię ją, już lecę, pędzę, dopadam te drzwi prowadzące do największego wroga, którym jest lodówka, i otwieram je, a tam czeka na mnie sama radość. I jeszcze sobie tłumaczę, jak krowie na rowie, że przecież po tylu dniach głodówki nic się nie stanie, jak sobie coś przekąszę, prawda? Przecież to logiczne. Spoglądam więc na tę zieloną sałatę, która patrzy na mnie też, i błaga wręcz: Weź mnie! Zjedz mnie! Normalnie bym wzięła, bo wiem, że zdrowe to i mało kaloryczne, ale tak się składa, że po tylu dniach napychania żołądka sałatą i jej podobnymi, teraz mam na nią jak najmniejszą ochotę. I co? Łapię od razu za ser żółty, i to ten najsmaczniejszy, pełnotłusty. Swoją drogą, zastanawiam się, skąd on się w ogóle tutaj wziął?! Ale co tam, nie patrząc nawet na datę ważności do spożycia, połykam go w trybie natychmiastowym, szybciotko, żeby się po drodze przypadkiem nie rozmyślić. No co mi się stanie od jednego plasterka? Nic. Niestety, mój wygłodniały i pusty żołądek domaga się jeszcze jednego plasterka, i jeszcze szynki, całej kanapki, koniecznie posmarowanej masełkiem i pokropionej kilkoma łyżkami majonezu. No dobrze, już uciekam z kuchni, i jakby w ostatniej chwili sięgam jeszcze do tej szafki nad kuchenką, gdzie przechowuję krówki na słabsze dni. Zjadam od razu cztery. A kiedy siadam na sofie, zmęczona i przerażona zbrodnią, której się właśnie dopuściłam, myślę sobie: Co ja najlepszego narobiłam?! Trzy dni diety poszły z dymem! No taka to już moja logika nie-dietetyka. I żeby się chociaż najadła! Ale skąd! Robiłam to w takim biegu i takich nerwach, że ja to wręcz połykałam.

O jakimkolwiek delektowaniu się nie było mowy.

Boże! Boże przenajświętszy, co ja narobiłam! Gdyby tak można to wszystko cofnąć... O, nie. Nawet myśleć o cofaniu nie jestem w stanie, bo aż mi się słabo zrobiło. Muszę się uspokoić. Opanować i zacząć swoją mantrę jeszcze raz: Nie potrzebuję tego jedzenia. Te krówki nie dadzą mi szczęścia, a tylko próchnicę.

Siedzę i mam wyrzuty sumienia. I to ogromne. Ile ja mam lat? Żeby człowiek w takim wieku rzucał się na cukierki jak dziecko? Normalnie mi wstyd. Jak dobrze, że nikt tego nie widział. Hmm. Nikt nie widział, że je zjadłam, ale wszyscy je i tak zobaczą w moich boczku i dupsku, bo tego nie da się, niestety, nie zauważyć.

Wychodzę na wieczorny spacer do supermarketu z mocnym postanowieniem, że, po pierwsze, wyrzucam z lodówki wszystko, co mnie kusi i co nie jest mi do szczęścia potrzebne. A po drugie, wyrzucam lodówkę. Tak! Ludzie mieli kiedyś małe lodówki i jakoś żyli. To ja też tak potrafię.



Od tygodnia jestem na diecie cud. Jem wszystko i cud będzie, jeśli schudnę.

Lepiej odchorować, niżby się miało zmarnować, czyli mój brzuch domowym śmietnikiem na resztki z obiadu

Fuj! Co za obrzydliwa maniera! Co za zwyczaj obleśny. Ale pokażcie mi matkę, która brzydzi się zjadać po własnych dzieciach? Nigdy wam się to nie zdarzyło? Mnie zdarza się to często, niestety.

Dojadam, bo skoro już się człowiek natyrał, nagotował, to nie po to, by te produkty następnie wyrzucić i zmarnować! A po drugie, mam szacunek do jedzenia, który wyniosłam z domu rodzinnego, gdzie kromkę chleba, co to upadła na podłogę, podnosiło się, całując.

Co roku na świecie tyle dzieci umiera z głodu, a ja będę wyrzucać? Co to, to nie! Nie w tym domu. Szkoda tylko, że moje własne dzieci jakoś nie potrafią zdobyć się na odrobinę współczucia, jeśli już nie dla tych biednych głodujących małych Afrykanów, to chociaż dla własnej matki, która musi to wszystko zjeść przecież!

Boże, ile to ja się tych kanapeczek dla nich nakroiłam. Dla męża z ogórkiem ze skórką, bo tak lubi, dla synka z kolei z ogórkiem bez skórki, bo nie znosi, a dla córeczki z plasterkiem pomidora, bo nie przepada za ogórkami, podobnie jak jej matka zresztą. Kanapki na śniadanie, kanapki na podwieczorek, kanapki na kolację. Gdyby tak zliczyć i ustawić te wszystkie moje kanapki, to pewnie wyszłaby z tego góra wielkości Mount Everestu.

Ale co ja poradzę na to, że w moim domu uwielbia się jeść kanapki? Jeść, bo za robieniem ich nikt nie przepada. Zasada ta zdaje się zresztą obowiązywać nie tylko w mojej rodzinie. W niektórych domach jada się nawet kanapki na ciepło. Przełożone serem i ściśnięte w maszynie do panini, wyglądają bardzo smaczkowo. Też je uwielbiam.

Jeśli moje dzieci nie zjedzą, czyli zostawią pół kanapki na talerzu, to zanim wyląduje ona w śmieciach, dokonuję szczegółowej analizy. Może by tak dało się z niej coś jeszcze uratować? Może nie wszystko trzeba wyrzucić? No, tak. Panie domu wykazują się niezwykłą oszczędnością, nawet w wyrzucaniu produktów do śmieci, i ja właśnie do tego gatunku się zaliczam, niestety. I jeszcze żeby to miało wpłynąć na ekologię, albo chociaż uratować jakoś z pożytkiem nasze środowisko. Nie! Pójdzie mi to ratowanie śmieci w biodra, jak nic. I chociaż wiem, że to jest złe, i obiecuję sobie solennie, że już w życiu tak nie zrobię, to jednak, kiedy tak stoję z talerzem w dłoni nad koszem na śmieci, to jakoś szkoda mi tej resztki kanapki. Ten biedny kawałek szynki – ledwie nadgryzionej, dodajmy – patrzy na mnie jakoś tak błagalnie i prosi, żeby go uratować.

Jednym z najbardziej żenujących momentów pani domu ratującej resztki przed wylądowaniem na śmietniku był dzień, kiedy usłyszała za swoimi plecami głos córki:

– Mamo, co ty robisz z tym talerzem? – zapytało dziecko, zupełnie nieświadome tego,

co za chwilę miało usłyszeć.

– Jak to co, nie widzisz? – odpowiedziała mu na to matka, której wstyd było przyznać się tak wprost, że zamierza właśnie dojeść to, co po domownikach zostało. Czynność ta, w swojej formie mocno obrzydliwa, po tylu latach weszła już matce niemal w nawyk.

– Widzę – odpowiedziała córeczka. – I dlatego pytam.

– Resztki wyrzucam przecież.

– To czemu one cały czas są na talerzu?

– Bo za chwilę spadną do kosza.

– A czemu to trwa tak długo, mamo? – Dziecko nie ustępowało w dociekaniu tajemnicy tej jakże prostej czynności. Ach, pomyślała matka, żeby tak tą dociekliwością wykazała się kiedykolwiek w szkole! Ale nie, musi tu stać nad matką i obserwować jej co najmniej dziwne zachowanie. A matce wstyd było przyznać się do tego, co zamierza właśnie zrobić.

– Zaraz spadnie – odpowiedziała matka.

– To czemu nie spada?

– Nie wiem, może się przykleiły? W końcu zobacz, to cała połówka kajzerki, ledwie nadgryziona przez twojego brata. – I nagle matka wpadła na genialny pomysł, odwróciła się z talerzem w dłoni i spytała: – Słuchaj, a może zjesz jeszcze? No, szkoda mi jakoś tak wyrzucić.

– Co?! – Córeczka się oburzyła. – Ja miałabym dojadać po nim?!

– No przecież to twój młodszy brat.

– No właśnie!

– Chyba się nie brzydzisz?

– Brzydę się, i to jeszcze jak. Fuj, mamo, jak mogłaś w ogóle o czymś takim pomyśleć!

– Trudno. – Matka wzruszyła ramionami. – W takim razie ja będę musiała to zrobić.

– Ty...?!

– Jakoś szkoda mi jej wyrzucić.

– Szkoda ci? – spytała córka, po czym uratowała matkę z opresji, zabierając od niej talerz i czym prędzej przechylając go nad koszem. – I po kłopotcie, mamusiu. Cieszysz się, że ci pomogłam w kuchni?

No i co my byśmy bez tych naszych dzieci zrobiły?



Odchudzanie to jedyna gra, w której wygrywa ten, kto traci.

Kuchnia – największe zagrożenie dla pani domu na diecie

Wróciłam z zakupów. Siaty przytargane dzielnie z bazaru postawiłam za progiem kuchni, jestem tego, kurde, pewna. I co? Z łazienki, w której umyłam twarz zimną wodą – bo był taki upał, że ledwo mogłam oddychać – weszłam do kuchni, a tam jak po wybuchu bomby atomowej. W zlewie gary, które próbują uciec, bo już się nie mieszczą; na kuchence patelnia po jajecznicy, która przywarła, i nikt nie raczył nawet wodą zalać, żeby jakoś odmiękło; na stole szklanki z niedopitą herbatą i kubki z ciemnymi kołami w środku, co to od kawy się porobiły, i nikt nie ma ochoty ich zeskrobać. Jakby tego było mało, na podłodze znalazłam piętke suchego chleba. I jeszcze za cholerę w tym bajzelniku nie mogłam odnaleźć moich siatek z bazaru. No i jak ja mam wchodzić w ogóle do tego pomieszczenia? Przede mną były dwa poważne zadania do wykonania.

Zadanie pierwsze: ugotowanie rosółu z tłustego kurczaka wiejskiego, którego to zakupiłam od pani na bazarze, Zadanie drugie: utłuczenie kotletów schabowych dla rodziny na danie zwane drugim; aż się w środku gotowałam na samą myśl o tym tłuczeniu, żebym tylko nie przebiła ich tłuczkiem na drugą stronę z tej pasji do tłuczenia, która się właśnie w tej chwili we mnie narodziła!

No i, jakby nie patrzeć, z tego wszystkiego powstało zadanie numer trzy, pod tytułem „sprzątanie bajzelnika” albo chociaż zrobienie jakiegoś przejścia, chociaż do szafki z deską do tłuczenia tych schabów. O, nie. Nie, nie, nie! Nie dzisiaj, nie teraz. Błagam! Litości...

Czułam, że za gardło chwytła mnie atak paniki, a jak wiemy, ataki paniki są pierwszym krokiem do depresji, do szaleństwa ogólnie! Wyszłam więc z kuchni i udałam się w kierunku salonu celem padnięcia na kanapę i zrelaksowania się. Usiadłam, wzięłam głęboki oddech, oczy zamknęłam i zaczęłam głośno liczyć, jak ten Alladyn z jogi. Szczerze mówiąc, przywoływałam go myślami, ale niestety nie słuchał mnie i nie przybywał.

– Jedenaście, dwanaście...

Kiedy przy numerze trzydzieści sześć dotarło do mnie, że moje nerwy nadal są napięte i metoda z liczeniem nie działa, przynajmniej u mnie, otworzyłam oczy i spojrzałam za okno. Zieleń buchała obficie, listki na drzewach rosnących pod boiskiem drgały delikatnie na wietrze, słońce świeciło, ptaki śpiewały, słowem: inny świat. Dlaczego, do diabła, nie jestem sikorką i nie mogę sobie polatać z drzewka na krzaczek, tylko muszę wrócić do bajzel-kuchni i doprowadzić ją do porządku? Dlaczego ja? Dlaczego nie mam jakiejś pani do pomocy? Albo chociaż męża?

Mąż tymczasem zabrał dzieciaki na basen, a potem do kina, żebym miała chwilę spokoju, jak to powiedział.

– Kochanie – zaczął już z rana – jest sobota, a ty ostatnio taka w złym humorze ciągle.

- Nie w złym humorze, tylko źle się czułam, a to jest różnica, i to poważna.
- No mówię przecież.
- A ja mówię, że zły humor to będę dopiero mieć po tej rozmowie z tobą – odfuknęłam konkretnie mojemu ślubnemu.
- Miałaś ciężki tydzień... – kontynuował.
- To nie tydzień. To lata.
- Nie dramatyzuj, Basiu. Nikt nie ma lekko.
- Ty masz.
- Ja...?! – Oburzył się.
- Skoro ja mam ciężko, to ty musisz mieć lżej. Tak to właśnie działa, nie zauważyłaś?
- Nie bardzo...
- No widzisz. Bo jest ci widocznie dobrze.
- Widzę, że jest gorzej, niż myślałem – westchnął. – I dlatego pomyślałem sobie, że może chciałabyś się jakoś zrelaksować, odpocząć od nas.
- Już się boję, co też wymyśliłaś tym razem, mężu drogi.
- A nic takiego, nie obawiaj się. – Chrząknął. – Po prostu pomyślałem sobie, że zabiorę dzieci z domu.
- Kiedy?
- Teraz.
- Teraz...?! –
- No, tak. Ty sobie odpoczniesz, będziesz miała przedpołudnie dla siebie – powiedział rozanielony. – No wiesz, maseczka na twarz, kąpiel i takie tam babskie chwile. Normalnie nie mogłam uwierzyć w swoje szczęście.
- Ty mówisz serio? – zapytałam z niedowierzaniem.
- Jak najbardziej. – Pocałował mnie w policzek. – Dla ciebie wszystko.
- I niby mam z tą maseczką na twarzy lecieć na zakupy, a potem leżąc w wannie pełnej pachnącej pianki, jedną nogą mam obierać kartofle, a ręką tłuc schaby na kotlety, bo pewnie wrócicie głodni jak wilki? Ładny mi wypoczynek.
- To dzisiaj będą kotleciki? – krzyknął uradowany synek, który właśnie wyszedł z łazienki. – Hurra!
- Mąż tymczasem zrobił obrażoną minę.
- Myślałem, że się ucieszysz, ale tobie jak zwykle nie da się dogodzić.
- No wiesz! – Nie wytrzymałam. – Zostawiasz mnie samą z gotowaniem, zakupami, nie mówiąc już o sobotnim sprzątaniu mieszkania, i jeszcze oczekujesz, że będę się cieszyć?!
- Już nie przesadzaj z tymi obowiązkami domowymi, dobrze?
- Zapewniam cię, że nie przesadzam. Samo się nie robi. Czarodziejką nie jestem.
- Inne kobiety to robią i jakoś sobie radzą.
- Bo są i n n e, jak sam powiedziałaś. Ja widocznie jestem inna od nich i nie potrafię tego ogarnąć.
- Ale ja chciałem, żebyś sobie od nas odpoczęła.
- Po prostu zwiewasz z linii frontu i tyle.
- Dobrze, mogę zostać – powiedział.
- To nie idziemy na basen? – zapytał syn ze łzami w oczach.

To jego spojrzenie potrafi jednak złamać nawet moje serce, które podobno jest ze stali, jak twierdzi mój ślubny. Czego nie robi się dla dziecka?

– Idziecie, idziecie. – Uspokoiliam go.

– Hurra!

Synek się ucieszył, ale jeszcze bardziej ucieszył się mój mąż, który cichaczem wymknął się do kuchni i ostentacyjnie przygotował dla całej rodziny sobotnie śniadanie, z tostami i przypaloną jajecznicą włącznie. Aha, i nie zdążył po sobie posprzątać, bo chcieli zdążyć na poranną sesję na basenie, więc trzeba było się spieszyć. Taki drobiazg.

To się pospieszyli, i jeszcze po drodze podwieźli mnie na bazar (co za wspaniałomyślność!) celem wyrzucenia mnie tam z samochodu, jakbym była workiem kartofli.

– Przynajmniej tak ci pomożemy. – Mąż uśmiechnął się wylewnie.

Nawet mu nie podziękowałam, trzaskając za sobą drzwiami, które powiedziały więcej niż słowa.

Ruszyłam na bazar się relaksować, że tak powiem. A potem przytargałam moje zdobycze do domu. A teraz siedziałam na sofie i starałam się uspokoić lub, jak mawiają niektórzy: odszukać siebie w życia bałaganie.

I nagle coś mi się jednak przypomniało. Czy nie powinnam tego kurczaka wiejskiego wstawić jednak do lodówki, w końcu dzisiaj taki upał? Zerwałam się z kanapy, wzięłam głęboki oddech na odwagę i skierowałam się w kierunku pomieszczenia zwanego kuchnią. Ilość przedmiotów wywalonych z szafek raziła mnie po oczach, było to uderzenie piorunujące i powalające, ale nie dałam się tak łatwo. Dzielnie weszłam do środka, udając, że nie zwracam uwagi na ten cały bałagan. Spuściłam wzrok. Na podłodze stał worek ze śmieciami, który ktoś przygotował do wyniesienia (ciekawie, kto był tak wspaniałomyślny?). Niestety, zamiast go wyrzucić, zapomniał, i worek zaczynał nabierać właśnie mocy, zatkałam więc nos palcami i brnęłam dalej w poszukiwaniu zwierzęcia na rosół.

Gdzie jest mój kurczak? Nie było go. Nie było w ogóle siatki z bazaru, to znaczy jedna była, ta z wystającymi uszami szczypioru, a tej z kurczakiem i ziemniakami nie było. Boże! Mój mózg przeszyla myśl złowroga o początkach Alzheimerza, albo innej demencji. Może to początek? Może to są pierwsze objawy? Podeszłam do lodówki, ale przecież niemożliwym było, żebym po powrocie zachowała się na tyle racjonalnie, by schować go od razu do lodówki! To było przecież zupełnie nie w moim stylu. Mimo to, pełna nieśmiałej nadziei, otworzyłam lodówkę, w której znalazłam pleśniejącego pomidora i coś tam jeszcze, o czym naprawdę nie warto wspominać. Wszystko, tylko nie kurczaka. Nie było go tam.

Rozejrzałam się po kuchni i z bólem serca stwierdziłam, że sprzątanie tego pomieszczenia niestety nie może już dłużej czekać. Zaczynało po prostu cuchnąć.

A kurczak? Gdzie był mój kurczak?! Może zostawiłam go u tej pani na bazarku? W końcu już kiedyś mi się to przytrafiło, kiedy w roztargnieniu wróciłam do domu i dopiero wieczorem zorientowałam się, że nie mam w lodówce paru rzeczy, które z całą pewnością tego dnia zakupiłam. Tak, wtedy też myślałam o Alzheimerze, i to całkiem na poważnie. Na szczęście następnego dnia odebrałam swoją siatkę od pani z bazarku. Powiedziała, żebym się nie martwiła aż tak bardzo, bo to się zdarza, i to

nawet młodszym ode mnie.

Tak, z całą pewnością dzisiaj odstrzeliłam ten sam numer. Trzeba było zejść na dół, wrócić do tej pani jak najszybciej i odebrać zgubę, bo jeszcze kurczak zagotuje się w ten upał na amen. I powiem więcej, tym razem wezmę śmierdzący worek ze śmieciami i schodząc, wyrzucę go do śmietnika, a co! Taka jestem zorganizowana.

Złapałam śmieci w jedną rękę, klucze w drugą i otworzyłam drzwi na korytarz.

I wtedy to zobaczyłam. Moja siatka z kurczakiem stała spokojnie pod drzwiami i czekała na zabranie do domu. Ożeż! Taka właśnie ze mnie pani domu, która nawet własnych zakupów do kuchni porządnie wnieść nie potrafi. No nic. Najważniejsze, że się szczęśliwie odnalazły.

Zabrałam siatkę z kurczakiem do kuchni, a na jej miejsce postawiłam worek ze śmieciami. Nie będę przecież się przemęczać, mąż zniesie, jak wróci.



Organizm człowieka rośnie do dwudziestego piątego roku życia. Brzuch i dupa chyba o tym nie wiedzą!

Największym zagrożeniem dla mnie jestem ja sama

Są takie dni, gdy lepiej, żebym nie pokazywała się światu na oczy. Jak ja wtedy zazdroszczę takim ślimakom czy żółwiom. Szast-prast i po krzyku, schowa się taki przed światem w swoich czterech ścianach i po sprawie. A ty się męcz, człowieku, i jeszcze strasz ludzi podkrążonymi oczami. Takie zwolnienie od życia powinno przysługiwać każdej kobiecie przynajmniej raz w miesiącu. I nie mam na myśli „tych” dni, tylko dni, kiedy jest nam źle i nic nie jest wtedy w stanie nas lepiej zrozumieć niż... tabliczka czekolady. To bardzo przykre, że tak jest, ale taka prawda, niestety. Na męża nie mam co liczyć, bo w takich stanach to właśnie on wkurza mnie najbardziej i lepiej, dla jego własnego dobra, żeby po prostu zszedł mi wtedy z drogi. Nie mam najmniejszej ochoty słuchać tych jego dyrdymałów o tym, że mam się wziąć w garść. Jak niby mam to zrobić?! Moja garść jest malutka, a ja cała jestem wielka. To się przecież kupy nie trzyma. I w ogóle doszłam do wniosku, że takie smutne dni po prostu się od czasu do czasu zdarzają i trzeba je jakoś przetrwać. Tak, przetrwać, a nie z nimi walczyć. Są jak deszcz, który czasem pada nawet w lecie. Popada, wyleje się, i przejdzie. Najważniejsze, żeby nie dać się zatopić w kałuży łez.

Nauczyłam się, że w smutne dni nie wolno mi podejmować żadnych ważnych, strategicznych życiowo decyzji. Niestety, tak się składa, że to właśnie w takie dni mam niezwykle tendencje do planowania na wiele lat w przód. Myślę sobie wtedy o mnie, o tym, że się robię coraz starsza, że za dziesięć lat to ho, ho, będę mieć tyle lat, że wstyd będzie się dzieciom przyznać. Będę starą matką. Starą, grubą i nikomu niepotrzebną.

W takie smutne dni nie powinnam też brać się za porządki. Ja wiem, że jak człowiek wkurzony, to najlepiej wyładować się, przekopując szafę z ubraniami i segregując zimowe obuwie, ale w moim przypadku kończy się to niestety tak, że połowę rzeczy wyrzucam. A potem, zwykle po kilku dniach, kiedy już mi wraca humor, i szukam jakiejś dawno nienoszonej sukienki, dociera do mnie, co najlepszego narobiłam, wynosząc ją na śmietnik, szlag mnie trafia po raz kolejny.

Tak, zdecydowanie w smutne dni mój mózg przestaje pracować. Najlepszym przyjacielem jest dla mnie wtedy koc w kratkę, kubek gorącej herbaty i dobra książka. Albo film, tylko koniecznie z dobrym zakończeniem. W takie dni mam ochotę uwierzyć w największe głupstwo, w najdurniejszą bzdurę, którą próbują mi wcisnąć reżyser do spółki ze scenarzystą. I ja chcę im wierzyć, łykam te czułe słówka, łzy mi płyną po policzkach i jestem pełna współczucia i zrozumienia dla innych.

Amerykańskie matki zapytane o to, czego sobie życzą najbardziej na Dzień Matki, odpowiedziały następująco: 8% pragnęło ciszy; 13% chciało się wyspać; 21% zażyczyło sobie zjeść wreszcie coś, czego nie muszą same przygotować; 26% marzyło o tym, by w końcu wysikać się bez zakłóceń w postaci wizyt dzieci w toalecie. Co ciekawe, aż 32% mam zgodnie odpowiedziało, że marzą o... czekoladzie! I ja je doskonale

rozumiem.

Czekolada od lat jest najlepszym lekarstwem antydepresyjnym, które dostaniemy bez recepty. Skąd kobiety wiedzą, że to właśnie czekolada działa najlepiej na ukojenie nerwów? Podpowiada nam to nasza niezłomna kobieca intuicja, której należy słuchać i nie należy się tego wstydzić. Czekolada gorzka wzmacnia wydzielanie się endorfin, zawiera także magnez, który zwiększa odporność na stres i przeciążenia psychiczne, tak dobrze znane każdej kobiecie. Badania potwierdzają, że zjedzenie czekolady może poprawić samopoczucie (*Yes! Yes! Yes!*), ale tylko nieznacznie (*Nie! Nie zgadzam się z tą teorią i będę jej bronić, dopóki żyję!*). Czekolada pomaga utrzymać układ krwionośny w dobrym stanie. Osoby lubiące czekoladę rzadziej mają zawały serca (*A nie mówiłam!*). Czekolada chroni także przed udarem mózgu. Co ciekawe, nie ma tu znaczenia, czy wolimy czekoladę gorzką, czy mleczną. To wspaniała wiadomość, bo osobiście nie przepadam za gorzką czekoladą. Czekolada jeśli ma być dobra, musi być chociaż trochę słodka, prawda?

Czy czekolada ma jakieś wady? Tak. Niestety, tabliczka czekolady jest wysokokaloryczna. W stu gramach może mieć nawet 500 kalorii i 30% tłuszczu.

Ale nie to jest jej największym grzechem. Najgorszą wadą czekolady jest to, że uzależnia. Tęsknię za jej smakiem i wiem, że nie jestem w tej tęsknocie osamotniona. Mam wrażenie, że ona również za mną tęskni.

A wszystkiemu winien jest nie kto inny, tylko Krzysztof Kolumb, który wraz z odkryciem Ameryki przywiózł do Europy nasiona kakaowca. Majowie, którzy poznali się na smaku czekolady jako pierwsi, rozdrabniali nasiona, mieszały je z miodem i zalewali wodą. Taki napój podawany był oczywiście tylko wodzom podczas modłów i odpraw rytualnych. W Europie dopiero w XVII wieku picie czekolady zalewanej gorącą wodą z cukrem zaczęło wchodzić na salony. A kiedy jaśniepanie popróbowowały cudownego napoju, to wypuścić go już z rąk nie chciały. I to akurat nie zmieniło się do dzisiaj.



Serce mi podpowiada: czekolada i wino, a rozum mówi: Kobieto, na miłość boską, zjedz sałate!

Kim jestem i dokąd zmierzam?

Jest dwunasta dwanaście, siedzę w stołówce, bo mam przerwę na lunch, mam trzydzieści dziewięć lat i do diabła nadal nie wiem, kim jestem, a przede wszystkim, dokąd zmierzam. Po pracy pójdę do domu, potem z domu pójdę znowu do pracy, i tak w kółko. Ale dokąd ja tak właściwie zmierzam, to nie mam bladego pojęcia. Tak właśnie wygląda moje życie. I powiem więcej, jestem pewna, że tak samo ciekawie wygląda życie większości moich koleżanek. Wszystkich poza jedną. Otóż mam jedną koleżankę, która odkąd sięgam pamięcią żyła tylko i wyłącznie miłością. Już w liceum kochała zbierać po lekcjach kwiatki i suszyć je między kartkami ukochanej książki, koniecznie o miłości. Potem ta jej miłość z kwiatków przeniosła się na facetów, i pomimo że czas płynął, nadal kochała ich kolekcjonować. Nie wiem, czy też ich potem suszyła, jak te swoje kwiatki, ale w kwestii uwodzenia i łamania serc tym biednym baranom, którzy świata poza nią nie widzieli, była mistrzynią. I, co gorsza, nadal nią jest.

No więc ta moja znajoma żyje miłością. To ją bawi, podnieca (wiadomo!) i daje jej chęć, tak powiedziała, chęć do życia. Nie założyła rodziny, bo twierdzi, że ma na to jeszcze czas. Skoro tak mówi, to pewnie ma rację. A może po prostu ciągle szuka tego najlepszego i wciąż go nie znalazła?

Czasem lubię do niej wpaść, do tej mojej znajomej, bo jej mieszkanko, ta istna jaskinia miłości, tak bardzo się różni od mojej, powiedzmy sobie szczerze, nory szarej myszy, że lubię sobie popatrzeć na jej ściany i meble jak na egzotyczną wystawę. Po pierwsze, ponieważ moja znajoma nie ma dzieci, to nie ma w domu tego całego bałaganu, który niesie za sobą posiadanie potomstwa. Boże, jak ja jej zazdroszczę tego, że jej salon zawsze, podkreślam zawsze, wygląda jak salon, a nie tak jak u mnie, jak bawialnia połączona ze stołówką, w dodatku z telewizorem na samym środku. U mojej znajomej nigdy nie można potknąć się o samochodzik zostawiony pod lustrem w przedpokoju, czyli tam, gdzie człowiek doprawdy by się go nie spodziewał. U mojej znajomej w łazience nie ma też tony ręczników, niekoniecznie czystych, i piżam walających się w każdym kącie domu. Moja znajoma nie musi potem zbierać tych resztek po nocnym odzieniu i dobierać do kompletu, bo samo się przecież nie robi. Tak, dzieci są słodkie. Niestety, szybko z tej słodyczy wyrastają.

Znajoma nie ma dzieci i nigdy nie żałowała, że ich nie ma, posiada za to dom pełen pamiątek. Nie, nie z ciekawych miejsc czy dalekich podróży. Moja znajoma kompletuje pamiątki po byłych. A że było ich kilku, to i pamiątek się nazbierało. I tak, na przykład, już w przedpokoju, zaraz przy wejściu, wita nas łyse poroże po jakimś biednym jeleniu czy innym łośniu, które to zostało zdobyte w nierównej walce, jaką stoczył niejaki pan R., z którym moja znajoma spotykała się jakiś czas temu, i to dość intensywnie. Ów pan z pasją od lat jeździł na polowania, więc jego żona była przyzwyczajona do częstej nieobecności swojego męża, zwłaszcza w nocy. Bo ten pan

R. miał oczywiście żonę, i to od wielu lat tę samą, co mojej znajomej zupełnie nie przeszkadzało, a nawet podobało się.

– Przynajmniej nie będzie mi się oświadczać – stwierdziła któregoś razu, kiedy zapytałam ją, czy jej to faktycznie nie przeszkadza.

– Bój się Boga, Marta! – Nie mogłam uwierzyć w jej postawę, bo należę do tych naiwnych, którzy wierzą, że jak ktoś jest zameżny, to znaczy, że wolny nie jest. Niestety, moja znajoma pojmuje ten stan w zupełnie inny sposób.

– Ale że co? – zdziwiła się, zdejmując kolczyki w kolorze krwistej czerwieni. – Że ma żonę?

– No wyobraź sobie!

– Co to za kobieta jest, co pozwala swojemu mężczyźnie wychodzić z domu nocami, i to od lat? Ty byś się na coś takiego zgodziła?

– Przecież to jest jego hobby!

– Gdybym kogoś kochała, to nie wypuściłabym go z łóżka. Najwyżej musiałby zmienić hobby.

– Dla ciebie wszystko – westchnęłam. – Jak ty to robisz?

– Nie wiem. Samo się robi.

Łatwo powiedzieć.

Nie, żebym jej zazdrościła, Boże broń! Ja już mam męża, dzieci, dom. Jestem przecież szczęśliwa, bo oni, moi najbliżsi, są szczęśliwi. Jestem dobrą matką, nie porzuciłam swoich dzieci, choć przysięgam, nie raz, i nie dwa dały mi ku temu solidne powody. Obiad też umiem ugotować, zdarza się, że nawet na czas. Ze smakiem wychodzi mi już gorzej, ale nie można być dobrym we wszystkim, prawda? I pranie nastawię, i podłogę umyję, jak już się kapcie zaczynają do niej przyklejać. Nic, tylko medal powinnam dostać, a raczej sobie kupić. Nawet wiem gdzie, w papierniczym u nas na dole sprzedają takie plastikowe medale, sama kupowałam kiedyś taki dla synka za to, że pomagał mi odkurzać.

Kupię sobie taki medal. Koniecznie.

A tymczasem, popijając pyszną kawę u mojej koleżanki, rozglądałam się po jej mieszkanku. *À propos*, kawę też piłyśmy z pamiętki po którymś eks. Z tego, co pamiętam, rozwoził ekspresy do kawy po knajpach, tam zresztą poznał moją koleżankę i tak się zagadali na temat walorów smakowych kawy parzonej w ekspresie, że rozmowa się przedłużyła i musieli ją skończyć w jej sypialni. Podobno już na trzeciej randce wparował do niej z tym ekspresem zapakowanym porządnie i elegancko w papier ozdobny. Nawet był kokardą przewiązany, trzeba przyznać, że ten przedstawiciel handlowy naprawdę się postarał. Niestety, cała znajomość nie trwała długo, bo pomimo swojej szczodrości okazał się bardzo nudnawym typem, który mógł rozmawiać tylko na jeden temat, kawy oczywiście, co moją koleżankę dość szybko znużyło. Odprawiła go zatem z kretelem po kilku zaledwie spotkaniach, ale nie na tyle szybko, żeby się obraził. Z taktem i wrodzoną elegancją stwierdziła, że jej mąż postanowił wrócić. Notabene ukartowany z góry tekst z byłym mężem zawsze najlepiej się sprawdzał w podobnych sytuacjach.

– Jaki... mąż?! – spytał kochanek, który w oczach zbaraniał. – Nie mówiłaś, że masz... męża!

– Oj, nic nie mówiłam, bo jesteśmy w separacji, to po co miałam mówić. To znaczy...

byliśmy w separacji.

– I co?! Odseparował się, a teraz chce wrócić?

– Na to wygląda.

– I ty go przyjmiesz?!

– Muszę, robaczku. W końcu to jest mój mąż, jakby nie było.

– Aha.

– Właśnie. Więc w tej sytuacji, sam rozumiesz, że nie będziemy mogli się dłużej spotykać.

– Ale ja już się przyzwyczailem – powiedział po chwili, czym swoją koleżankę ubawił tak mocno, że aż się jej go szkoda zrobiło i postanowiła okazać mu nieco współczucia, co w jej przypadku nie zdarzało się często.

– Ależ kochanie – powiedziała, obejmując go z czułością matki. – Odzwyczaisz się i poszukasz sobie kogoś innego. Tak będzie najlepiej dla nas obojga. Uwierz mi.

– Ale ja ciebie...

– ...ja ciebie też, głuptasie! I obiecuję, że nigdy cię nie zapomnę.

Oszołomiony zupełnie, podobno rozejrzał się jeszcze po pokoju i zapytał, już prawie na odchodne:

– A mój ekspres do kawy...?

– Chciałeś powiedzieć „mój”? – Poprawiła go dyskretnie.

– Nasz.

– N a s z ekspres może zostać u mnie, kochanie – stwierdziła, trzepocząc mu rzęsami przed nosem. – Postanowiłam zostawić go sobie na pamiątkę naszych spotkań. Będę wspominać cię za każdym razem, kiedy zaparzę sobie poranne cappuccino z pianką.

– Tak, to dobry pomysł – odpowiedział niepewnie. – Tylko obiecuj mi jedno.

– Wszystko, czego chcesz, mój drogi.

– Obiecuj, że on, no wiesz, nie będzie pił kawy z naszego ekspresu, bo tego bym chyba nie przeżył.

Na co moja koleżanka odpowiedziała, kładąc wątlą swą dłoń na sercu:

– Ależ nie musisz sobie tym głowy zaprzętać, bo tak się składa, że mój mąż w ogóle nie pija kawy.

– Tak? – zdziwił się. – Co to za typ musi być! Żeby kawy nie pić?!

– No sam widzisz, z kim się związałam.

– Ale może ci jakoś pomóc, może nie warto do niego wracać...? – Trzymał się jeszcze ostatniej deski ratunku, która już mocno trzeszczała.

– No cóż – westchnęła znajoma. – Prawdziwe uczucie wymaga poświęcenia. I ja się teraz poświęcę. Żegnaj, kochany mój. Będę żyć wspomnieniami naszego uczucia.

– Ale...

– Czas już na ciebie.

– Ja...

– Żal mi się z tobą rozstawać, ale cóż, obowiązki wzywają.

– Jednak...

– Pa!

– Daj sobie...

– Do widzenia.

– Posłuchaj...

– Będę cię zawsze mile wspominać.

Jęczał jeszcze przez chwilę, dyskretnie wypychany za drzwi, ale w końcu się poddał i odszedł na zawsze.

Tak. Moja znajoma ma doskonałe życie. Szast-prast i po krzyku. Było miło, ale się skończyło. Nie musi się przynajmniej męczyć każdego dnia, jak inni.

Po co mi był ten ślub? Co ja sobie wtedy myślałam?



– *Dlaczego się malujesz?*

– *Żeby lepiej wyglądać.*

– *A kiedy to zacznie działać?*

Czy ty mnie jeszcze kochasz?

Wieczorem czekała mnie rozmowa z mężem, której nie mogłam już dłużej odkładać. Tak to już jest w życiu małżeńskim, że są tematy, które trzeba przegadać. Bo jak się tego nie zrobi, to przychodzi chwila, kiedy wszystko wybucha niczym woda z pękniętej rury.

Póki co, nie chciałam, żeby moja rura pękła. Jaki on jest, taki jest, ale mój mąż nie jest znowu taki najgorszy, żeby na poważnie z nim zrywać. Owszem, jak każdej porządnej żonie tłucze mi się od czasu w głowie myśl o rozwodzie. Ale myślę sobie, że jeszcze nie teraz. Jeszcze dam mu szansę, być może tę ostatnią. Niech zna dobre serce swojej niedobrej żony.

Położyłam dzieci grzecznie spać, wskoczyłam pod prysznic, a następnie nasmarowałam się balsamem o zapachu masła kakaowego. Broń Boże, żadnych niecnym planów nie miałam wobec własnego męża, chciałam po prostu ładnie pachnieć i tyle.

Zarzuciłam na siebie szlafroczek, ten z jedwabiu, przepasałam się paseczkiem wąskim jak źdźbło trawy i już miałam z łazienki wychodzić, by dzielić się ze światem swoim chwilowo łagodnym usposobieniem, kiedy paseczek jak nie trzaśnie mi w pasie! No nie! Nie, nie, i jeszcze raz nie! Znowu pas mi się powiększył, znowu utyłam! No ile można, ja się pytam?

Postanowiłam mimo wszystko się nie załamywać. Trudno, najwyżej wystąpię przed mężem bez tego idiotycznego paska. Zresztą on pewnie i tak nie zauważy takiego drobiazgu, bo jak każdy mężczyzna nie zwraca najmniejszej uwagi na szczegóły, a w szczególności na szczegóły damskiej garderoby. Poza tym, patrząc na siebie w lustrze, stwierdziłam, że bez paska prezentuję się nawet lepiej.

Wyszłam z łazienki krokiem lekkim, niczym świtezianka wparowałam do salonu i łagodnie ocierając się prawym biodrem o męża przysypiającego w fotelu, opadłam na sofę najzgrabniej, jak umiałam.

No i jak się skończyło? – zapytał nagle mąż, prostując się w fotelu. – Kto wygrał?

– Nie mam pojęcia – odparłam, przeczesując dłonią wilgotne nadal włosy. – Nie oglądałam tego meczu przecież.

– Nie? Wydawało mi się, że siedziałaś tu cały czas ze mną.

– Boże, człowieku, życie przelatuje ci koło nosa, a ty myślisz, że ja tu siedzę bez przerwy? Kąpiel wzięłam.

– Kąpiel?! – zdziwił się najwyraźniej. – A po co mi o tym mówisz?

Jezus Maria, trzymajcie mnie. A chciałam przecież dobrze.

– Faktycznie, pachniesz jakoś tak ...

– No jak?

– Jakoś tak ciekawie.

Przynajmniej to zauważył. I co więcej, zaczął mi się podejrzliwie przyglądać.

– Coś ty się tak wystroiła w ogóle? Co tu się dzieje?

– Nic.

– No przecież widzę.

– Co niby widzisz?

– No ten szlafroczek, co to go zawsze zakładasz, kiedy, no wiesz... – Puścił do mnie oko.

– To nie to, o czym myślisz. Nie tym razem.

– Nie?!

– Na takie rzeczy trzeba sobie zasłużyć, a ty mnie ostatnio wkurzyłeś, i wiesz o tym dobrze.

– Nadal się gniewasz?

– Być może.

– No to ja znam świetny sposób na pogodzenie się. – Podniósł się z fotela i usiadł bliżej mnie na kanapie.

– Posłuchaj, wiele się ostatnio wydarzyło – powiedziałam, siadając na drugim brzegu kanapy. – I myślę, że czas, żebyśmy sobie tak szczerze porozmawiali.

– Rozmawiajmy. – Zgodził się, i w ogóle zrobił się jakiś taki potulny.

– Chciałam ci zadać jedno pytanie.

– Słucham. Odpowiem na wszystkie.

– Mówiłam, że będzie tylko jedno.

– Wal śmiało.

– Dobrze. – Przełknęłam ślinę. – Czy ty mnie jeszcze kochasz?

Najpierw nastąpiła cisza. Potem znowu była cisza, a mąż wyglądał, jakby chciał coś powiedzieć, ale zrobił tylko głupią minę.

– A więc nie kochasz mnie już? – zapytałam, kiwając głową.

– Nic takiego nie powiedziałem.

– Nie powiedziałeś też, że mnie kochasz.

– Bo o takich sprawach niełatwo się mówi.

– No wiem! O meczu, o piwie z kolegami, nawet o niedosolonych kartoflach to ty możesz rozmawiać bez przerwy. Ale o tym, co najważniejsze, to nie umiesz. Cały ty!

– Ty też mi tego nie mówisz. – Obruszył się. – Wcale nie jesteś lepsza.

– Ja to co innego.

– Niby dlaczego?

– Bo nie będę wyznawać miłości osobie, która mi tego nie robi nigdy.

– Ja mogę powiedzieć dokładnie to samo.

– Takim gadaniem to daleko nie zajedziemy – odparłam. – Albo się kogoś kocha, albo nie.

– Ja ciebie kocham.

– Słucham? – nie mogłam uwierzyć, że wyznał mi to w końcu, i to w tak szybkim tempie.

– Kocham cię – powtórzył.

– Jesteś tego pewien?

– Oczywiście.

– Ale ja przecież jestem teraz kimś innym niż wtedy, kiedy się poznaliśmy.

– No i co z tego?

– Dwadzieścia kilo temu byłam innym człowiekiem. Nikt nie mógł wtedy przewidzieć, że urośnie mi dupsko i w ogóle.

– Oj, przestań się nad sobą użalać. Mnie tam podobasz się taka, jaka jesteś.

– Tak mówisz, żeby mnie pocieszyć.

– To co mam powiedzieć?

– Prawdę! – krzyknęłam. – A prawda jest taka, że jestem gruba i beznadziejna, i nic mi nie wychodzi.

– Ależ kochanie...

– Nie przerywaj mi. Ja wiem, że nie jestem królową gotowania, nie umiem ani sprzątać, ani nawet zrobić porządnej listy zakupów...

– Ale za to pięknie czytasz dzieciom bajki na dobranoc – powiedział.

– Naprawdę tak uważasz?

– Naprawdę. Ostatnio jak się wczułaś w tego niedobrego liska, to sam się zacząłem bać, chociaż siedziałem w drugim pokoju.

– Głupi!

Usiadł bliżej i objął mnie ramieniem z czułością.

– Za dużo myślisz o tym odchudzaniu – powiedział.

– Bo chcę z tym w końcu skończyć.

– Ja rozumiem. Ale to nie jest przecież najważniejsze.

– Dla mnie jest.

– A dla mnie najważniejsze jest, że jesteś. W ogóle.

Czyli jednak ten balsam o zapachu masła kakaowego podziałał. I nawet mój osobisty mąż zaczął mówić ludzkim głosem. Tak więc, jakby co, polecam ten kosmetyk. Zdziałał cuda!



Kiedy przed ślubem wspominałem, że marzę o wielkiej rodzinie, nie chodziło mi o to, żebyś pięć lat później ważyła sto kilo.

Chcę schudnąć. Ale wieszakom mówię: nie!

Obraz kobiety w dzisiejszych reklamach czy filmach jest bardzo mocno wypaczony. Na wybiegach wciąż promuje się chudość, z telewizora uśmiecha się do mnie szkielet, który chce mnie do czegoś tam przekonać. I jakby tego było mało, jakaś gwiazdka próbuje mi wmówić, że głodówka to najlepsze, co ją w życiu spotkało. To ja się pytam, jakie życie ta pani ma? Mit chudości i lansowanie ciała przypominającego wieszak prowadzi do tego, że kobieta nie jest już kobietą i nie ma w ogóle kształtów. Czy naprawdę nikt tego nie widzi? I komu to się w ogóle podoba? Co złego jest w krągłościach? Dlaczego kobiety dały sobie wmówić, że należy je obciąć, zrzucić i wyrzucić? Kto powiedział, że mamy przypominać nastoletnich chłopców, tyle tylko, że z długimi włosami? Owszem, nie zgadzam się na dodatkowe kilogramy, które ciążyą mi każdego dnia, zwłaszcza wtedy, kiedy muszę podnieść się z kanapy. Ale, na miłość boską, nie chcę być chudzielcem, którym zresztą i tak nigdy nie zostanę. I tu wcale nie chodzi o mnie, tylko o moją córkę. Ja się nie zgadzam, nie chcę, żeby patrzyła na te modelki i myślała, że tak wygląda zdrowa, idealna kobieta. Nie chcę, by zadręczała się dietami, które mają na celu obcięcie kobiecych naturalnych kształtów. Co ja jej powiem, kiedy zaczną rosnać jej piersi i biodra? Jak mam ją przekonać do tego, że jej ciało jest piękne, kiedy z każdej gazety dla młodych dziewczyn patrzą na nią ciała płaskie z każdej strony?



Dwie dziewczynki stoją przy wadze. Po chwili jedna mówi do drugiej: Nie wchodź na to. Od tego się płacze.

Poród i wygląd po wyjściu ze szpitala

Moje obydwie porody i ciąże przebiegały bez zakłóceń. Owszem, przytyłam w każdej z nich po dyszce, ale dzieci urodziły się zdrowe i rumiane. Nie wiem, czy to była zasługa wcinania lodów bez ograniczeń, w myśl zasady obowiązującej wszystkie przyszłe matki: w ciąży nie odmawiam sobie niczego. Że niby to ma być dobre dla dziecka. Pośrednio jest. Bo zadowolona (czytaj: najedzona lodami) matka, to zadowolone dziecko, nawet to jeszcze nienarodzone. Nie mówię, że jadłam za dwoje, aż tak tradycyjna nigdy nie byłam, ale łakoci sobie faktycznie nie odmawiałam.

No i potem nadziwić się nie mogłam, że po porodzie brzuch jakoś tak dziwnie najpierw opadł grubą fałdą, a potem zniknął. A dupa została. Dodajmy: wielka dupa, dużo większa niż ta przed ciążą. Stałam przed lustrem i nie mogłam od niej oczu oderwać. Najgorsze, że dupsko okazywało się na tyle złośliwe, że widać je było nawet wtedy, kiedy stałam przodem. Więc, przynajmniej w teorii, nie powinnam była jej widzieć, tak? No co to za dupa jest, ja się pytam, skoro widać ją z przodu? Miejsce dupy jest z tyłu przecież. No to co mi tu bokami wystaje i psuje całokształt, ja się pytam?

Obróciłam się lekko, nie za mocno, bo przyznać muszę, że aż się bałam spojrzeć tej dupie w oczy. Niestety, pozycja boczna w lustrze okazała się mało trafiona, bo oprócz tyłka widziałam jeszcze brzuch. Ten sam brzuch, który jeszcze kilka tygodni wcześniej otulał sobą moje maleństwo. Opadł, ale nadal był duży, wystający i lekko sterczący. A wszystko po to, żeby mnie wkurzyć. Do brzucha miałam jednak inne, nazwijmy to, sentymentalne podejście. Mogłam mu zresztą wiele wybaczyć, bo miał niezłą robotę do odwalenia i spisał się wspaniale. Co się dziwić, że się tak porozciągał. Dzieci nie biorą się przecież z kapusty, nie przynosi ich też w dziobie bocian. Dzieci biorą się z brzucha kobiet takich jak ja, które pozwalają im się rozgościć w brzuchu i rosnąć przez całe dziewięć miesięcy. Niech im to miejsce wychodzi na zdrowie, proszę bardzo. Taka rola matczynego brzucha.

Ale tyłek?! Żeby tak rósł razem z brzuchem?! Co za bezczelność i megalomania. Co on sobie wyobraża w ogóle? Tyłek jest do siedzenia, nie ma żadnej innej roli. No chyba, że z kompleksów wobec brzucha tak mi urósł. Było to jedyne rozsądne wytłumaczenie.

Po odejściu od lustra miałam niczym niezachwiane wrażenie, że oto nagle, po urodzeniu pierwszego dziecka, z mojego ciała zostały tylko zgliszczka. Jakaś, za przeproszeniem, wojna przetoczyła mi się pod żebrami i czułam się jak jeniec, który nagle odzyskał wolność i podpierając się na kulach, musi wrócić do normalnego świata. Aż się bałam pomyśleć, co będzie po kolejnym dziecku, które było przecież w planach moich i mojego męża.

Normalny świat, do którego trzeba było jak najszybciej powrócić z sali porodowej, składał się z koleżanek w pracy, które wywijają tymi swoimi szczupłymi łydkami pod biurkami i dziwiły mi się, że jeszcze nie wróciłam do formy. A ja przecież czułam się

świetnie, byłam zdrowa, moje dziecko było zdrowe. Jednak według całego świata nie byłam w formie. A wszystkiemu winne było moje dupsko. Doszło do tego, że wychodząc z domu z dzieckiem na spacer, miałam wrażenie, że składałam się wyłącznie z jednej części ciała zwanej tyłkiem, dodajmy: ogromnym tyłkiem, tyłkiem w rozmiarze XXL, tyłkiem, który nie chciał za żadne skarby wcisnąć się w dżinsy, które nosiłam przed ciążą. Tyłkiem, który sprawiał, że moja ulubiona spódnica podnosiła się teraz dziwnie z tyłu, jakby ktoś dodał tam winde. Tyłkiem, którym zaczepiałam o półki w supermarkecie, przeciskając się z desperacją po puszkę groszku konserwowego, bo mąż miał właśnie imieniny i zawsze z tej okazji robiłam mu domową sałatkę jarzynową. Staralam się, jak mogłam, żeby być dobrą żoną i matką, ale i tak wszyscy widzieli we mnie tylko jedno: wielki tyłek, który oznaczał, że nie jestem w dobrej formie.

Kiedy córeczka skończyła roczek, a mój tyłek nadal był najbardziej rzucającą się w oczy częścią mojego ciała, zaczęłam zastanawiać się, czy tak to już zostanie. No zasiedziało się u mnie najwyraźniej! Chyba było mu u mnie dobrze, za to mi było z nim bardzo źle. No i w końcu chciałam się za siebie wziąć, wrócić do formy, jak to się mówi, ale okazało się, że i tak mi się to nie opłaci, bo zaszłam w drugą ciążę, tym razem z synkiem, jak się później okazało. No to po co miałam się odchudzać, skoro zaraz miało mi się przytyć? Bez sensu, no nie? Jeszcze jedną krówkę poproszę w takim razie.

A po drugim porodzie było jeszcze gorzej. Dupsko nie dość, że nie zmniejszyło się samo w cudowny i jakże oczekiwany przeze mnie sposób, to jeszcze jakoś tak się zasadziło na mnie kwadratowo, jakby patrzyło mi z lustra w twarz, mówiąc: No i co mi zrobisz?! Zauważyłam też, że poszło mi w uda, i to znacznie. Jednym słowem, porażka na całej linii. Na szczęście synek rósł jak na drożdżach, dużo się śmiał, a ja razem z nim, bo co innego mi pozostało.

Któregoś dnia pojechałam z dziećmi do mojej mamy. Córeczka zrobiła sobie popołudniową drzemkę w sypialni swojej babci, a synek miał akurat czas na małe co nieco. Wyjęłam więc z torby słoiczekowego banana przetartego z dodatkami i zaczęłam go karmić. A że dzieciak od małego lubił wszystko, co dobre, to wcinał, aż mu się uszy trzęsły.

– No popatrz tylko, jak on pięknie je! – zawołała moja mama z zachwytem. – Aż miło popatrzeć.

I wtedy, słysząc te słowa, wypowiedane przez tysiące babć każdego dnia w kierunku swoich wnuków, pomyślałam, jaka to niesprawiedliwość jest, że tylko małe dzieci chwalimy za piękne jedzenie. Bo przecież ja też pięknie zjadam. Wszystko, co do ostatniego okruszka. Ale nie, mnie się za to nie chwali, a wręcz odwrotnie, gani się mnie, że nie umiem wrócić do formy.

Taka kolej rzeczy. Najpierw wpychamy dzieciom jedzenie, czasem nawet w nadmiarze, a potem uczymy je, jak tego jedzenia sobie odmawiać. Ale na taką chwilę moje dzieci miały jeszcze dobre kilkanaście lat. A póki co, niech sobie jedzą, na zdrowie.

– Jak on cudownie rośnie! – Babcia wprost nie mogła od niego oderwać oczu.

Tak, mam, dodałam w myślach, rośnie, rośnie. A ja rosnę razem z nim. Już nawet mam opór, by wejść na wagę, ze strachu, że skala się niebawem skończy. Nie

chciałam tego mówić głośno, no bo co moja biedna matka mogła mi powiedzieć? No co? No właśnie! Że mam się za siebie wziąć i wrócić do formy. Nikt tu nic nowego nie wymyśli, niestety.

Strasznie zazdroszczę kobietom, które wychodzą ze szpitala po porodzie w tych samych dżinsach, w których przyszły rodzić. Mnie to nigdy nie spotkało. Dla mnie mąż musiał przywozić z domu worek, w który i tak ledwie się zmieściłam, a sukienki ciężowe, o spodniach z gumką w pasie nie wspominając, nosiłam jeszcze przez długie miesiące po porodzie.

Gwiazdy chudną już w pierwszą noc po urodzeniu dziecka. Wychodzą ze szpitala i promieniają swoim blaskiem już od wczesnych godzin porannych, o czym można się przekonać, przeglądając kolorową prasę między jedną kawą a drugą. No, ale one zazwyczaj były chude już przed porodem, a nawet w ciąży przytyły niewiele. Pewnie zasługa to nie tylko ich silnej woli, ale również trenera personalnego i osobistego dietetyka. Tak myślę. Chociaż niektóre kobiety nie zatrudniają orszaku do pilnowania ich linii, a mimo to nie tyją w ciąży. I ja znam takie kobiety, a jedną to nawet dość dobrze.

Moja siostra, na przykład, należy do takich właśnie osób. Zero wysiłku podczas zrzucania ciała po kolejnych ciążyach. Jakby w ogóle w tej ciąży nie była. Na brzuchu płaskim jak talerz zero rozstępów, biodra w takim samym kształcie jak w liceum. No jednym słowem: szczęściara.

– Nie jestem żadną szczęściarą – odpowiedziała mi któregoś dnia, gdy zagadnęłam ją o ten jakże drażliwy dla mnie temat. – Ja po prostu uważam na to, co jem.

– Ja tak nie potrafię.

– To się naucz. Trzeba wiedzieć, co się je. I nie zapycham się bez sensu produktami, których moje ciało zupełnie nie potrzebuje.

– Ale przecież jesz ciastka, sama widziałam u mamy ostatnio.

– A dlaczego mam nie jeść?

– Bo są szkodliwe?

– Owszem, w pewnych ilościach faktycznie są. Ale nikt mi nie zabroni delektować się kawałkiem szarlotki raz na dwa tygodnie, prawda?

Ba! Gdybym tylko umiała jeść słodkie tak rzadko!



Pesymistka: Znowu utylam. Optymistka: O, waga się zepsuła.

Książki o odchudzaniu

Od pewnego czasu zaczytuję się w literaturze dietowej. Mam wrażenie, że im więcej czytam, tym moja talia robi się węższa. Ech, gdyby kobieta chudła od samego czytania, to teraz wyglądałabym jak Grażyna Torbicka. Wracając do moich ulubionych książek w tym temacie, to czytałam już chyba wszystkie poradniki odchudzania, wszystkie książki o dietach, a nawet kiedyś koleżanka w pracy podrzuciła mi psychologię odchudzania. Bardzo ciekawa była ta książka, ale, niestety, niewiele mi pomogła.

Ale nie ma tego złego. Z każdej z tych książek dowiedziałam się wielu ciekawych rzeczy i moja wiedza o kobietach i ich walce z wagą w różnych częściach świata bardzo się poszerzyła. Na przykład w książce o odchudzających się Francuzkach było napisane, że kobiety znad Sekwany za żadne skarby świata nie odmówią sobie dziennej porcji bagietki i czekolady. A chciałam zauważyć, że zarówno bagietka, jak i czekolada należą do produktów wysokokalorycznych. No i jak one to robią, że mimo wszystko są chude? Otóż w tak zwanym „międzyczasie” między bagietką a kostką czekolady zapychają się nie pizzą i makaronem, ale sałatkami. I żeby było jasne: nie sałatkami jarzynowymi ociekającymi majonezem. Francuskie kobiety jadają wyłącznie sałatę skropioną octem. I może w tym tkwi ich tajemnica? Również w kwestii deserów przejawiają inne upodobania niż reszta świata. Zamiast kremówki czy innego makowca na deser wolą bowiem zjeść kawałek pokrojonego melona. Może też powinnam się przekonać do tych egzotycznych owoców?

W kolejnej książce, tym razem z drugiej półkuli, opisującej tajemnicę szczupłych Japonek, przeczytałam, że mieszkanki Kraju Kwitnącej Wiśni słodyczy prawie w ogóle nie jedzą. Ich dieta nie różni się niczym od tego, co jedli ich przodkowie tysiąc lat temu, i składa się głównie ze świeżych warzyw, ryb i ryżu. Niby nic nowego, bo my w Polsce też przecież jadamy warzywa, ryby i ryż, i to od dawna. A jednak różnica tkwi w szczegółach, jak zwykle zresztą. Otóż my te warzywa dusimy w ciężkich sosach, ryby smażymy w głębokim tłuszczu, a ryż też musi być polany czymś mokrym, bo na sucho nam raczej nie smakuje. Owszem, Japończycy smażą w tłuszczu, ale robią to o wiele krócej i szybciej niż my, co ma zapewnić potrawom mniejszą kaloryczność. Ryby, jak wiadomo, jadają nawet na surowo, a surowa ryba tuczy najmniej. Jednak to, co najbardziej rzuciło mi się w oczy podczas lektury, to wielkość miseczek, z których Japończycy jedzą. Są one o wiele mniejsze niż nasze talerze. Można powiedzieć, że porcja ryżu zmieści się w dłoni. Jedzą mniej, to i są mniejsi od nas. No, może poza zawodnikami sumo, którzy mają odwrotne cele, i ich miski, jak się domyślam, są jednak dużo większe.

Spodobał mi się też włoski sposób na jedzenie. Okazuje się, że Włosi lubią słodycze, ale z rana. Do śniadania piją cappuccino i do tego jedzą słodkiego rogalika z bitą śmietaną albo kremem czekoladowym. I to właściwie jest włoskie śniadanie. Cud

malina! W ciągu dnia nie sięgają już po słodyczne, wystarczają im makarony i pizza, a na deser piją dobre wino, zagryzając je kawałkiem sera i winogronami.

Wydaje mi się, że takie spożywanie cukru z rana, a nie na wieczór, ma sens. Niestety, w moim przypadku taka zmiana jest bardzo trudna do przeprowadzenia, gdyż to właśnie wieczorem mam największą ochotę na ciastka.

A może powinnam potrenować oszukiwanie organizmu i nauczyć go nowej rutyny?



- *Pamiętaj, że jesteś tym, co jesz.*
- *W takim razie muszę zjeść jakiegoś sportowca.*

Do czego kobiecie potrzebny jest mąż?

Powiedzmy sobie szczerze, uzbierało mu się już o dawna. W życiu każdej zameężnej kobiety, a do tego podgatunku zaliczam się od wielu już lat, przychodzi tak zwany moment tąpnięcia. Kiedyś usłyszałam to określenie w wiadomościach i bardzo mi się spodobało. Dla jasności wytłumaczę, że nie chodzi mi o zamiłowanie do katastrof górniczych, Boże broń, ale do słowa. Tąpnięcie oznacza bowiem osunięcie się masywu ziemi czy skały, co powodowało lawinę, która niesie za sobą zasypanie. Tak też się czułam i ja. Chociaż nigdy górnikiem nie byłam i już pewnie nie będę. Zresztą, nie przepadam za chodzeniem po podziemnych korytarzach, gdzie ciasno i ciemno. Nie jestem kretem, wolę delektować się życiem na ziemi, w promieniach słońca, które uwielbiam.

Czasem i ja doświadczam w swoim życiu owych tąpnięć i choć nie mieszkam na Śląsku, doskonale rozumiem to uczucie. Ziemia się pode mną osuwa, ściana spada na głowę, a sufit bez gracji ląduje pod moim nogami. Tąpnięciami nazywam te bezduszne chwile, kiedy świat objawia mi się w całej złej swej naturze. Niestety, muszę przyznać, że zazwyczaj powodem takiego tąpnięcia jest nie kto inny, jak mój ślubny właśnie. Jakiż to paradoks, drogie panie, że to właśnie ten, którego wybrałyśmy na towarzysza naszego życia, któremu przysięgałyśmy i który nam również odwdzieczył się tym samym, czyli przysięgą, ten człowiek, niby ukochany, wybraniec naszego serca, ten, kurna, jedyny, bez którego w zamierzchłej przeszłości zdawało nam się, że żyć nie będziemy umiały, bo on i powietrze nam dawał, i dobre słowo, ten sam człek obecnie to samo powietrze najbardziej nam psuje. I nie mówię tu o pewnej fizjologicznej czynności, jakże dobrze znanej każdej mężatce z doświadczeniem, kiedy to okazuje się, że mąż też człowiek i bąki puszcza, i to jakie! Gdyby istniały mistrzostwa świata w puszczeniu najgłośniejszego bąka, nasz ślubny z całą pewnością zajmowałby jedno z pierwszych miejsc. Zresztą lata ćwiczeń czynią mistrza z każdego. Ale nie! Nie ma takich zawodów, ja przynajmniej o nich nie słyszałam, a on i tak się ściga i za każdym razem popisuje głośnością i długością takiego strzału, nie mówiąc już o jego mocy, o czym pisać tu nie zamierzam, żeby co młodszych chętnych do zostania żoną nie zniechęcać.

I w ogóle osobiście uważam, że od momentu, kiedy mąż puszcza swojego pierwszego głośnego bąka, kurtyna opada. Jak to się mówi, koniec miesiąca miodowego, teraz zaczyna się miesiąc dziegiowy, czyli bez zbędnego słodzenia. Tak, moje drogie. Facet to jest człowiek w najbardziej biologicznej postaci, o jakiej w życiu słyszałyście. Niekiedy nawet podczas wizyt w ogrodach zoologicznych, kiedy patrzymy razem na te biedne szympansy czy goryle pozamykane w klatkach, mam wrażenie, że zwierzęta te, z natury swojej przecież dzikie, są o wiele bardziej ucywilizowane i kulturalne niż niejeden z panów, z którymi miałam wątpliwą przyjemność spotkać się lub minąć na swojej życiowej drodze.



Żona mówi do męża:

– Wiesz, kochanie, dzisiaj w autobusie ustąpiło mi miejsca dwóch mężczyzn.

– I co? Zmieściłaś się?

Mężczyzna za kierownicą

Pod względem prowadzenia samochodu mężczyźni różnią się od kobiet zwykle tym, że oni lubią jazdę przede wszystkim szybką, a one – bezpieczną. Jednak różnice nie na tym się kończą, a jest to wręcz ich początek. W kwestii poruszania się samochodem różni nas w zasadzie wszystko. Zacznijmy od tego, jak mężczyzna traktuje auto. No, jak? Jak dostawczaka, który dostarczy go z domu do pracy i z powrotem. Znaczący się samochód można zdeptać, zabłocić, nawtykać chusteczek higienicznych we wszystkie możliwe kieszonki w drzwiach – i jazda. Aha, i jeszcze jedna ważna sprawa, bagażnik traktowany jest przez faceta jak składzik, w którym można, a wręcz należy, przewozić cały niezbędnik, od młotka po skrzynkę z działki, bo po co wyjmować, skoro znowu trzeba będzie włożyć. Czasem takie bagażniki wyglądają tak, że nie da się w nich nawet zakupów pomieścić.

Mężczyzna też umie dbać o samochód, to znaczy uważa, że odkurzanie i mycie w środku jest całkowicie zbędne, odkąd wymyślono choinki zapachowe wieszane na lusterku. Kurczę, przecież wystarczy je tylko regularnie zmieniać, po co sprzątać?! I żona aż boi się pomyśleć, że mąż mógłby zwyczaj taki przenieść do domu. Co do dbania o serwis, to tutaj muszę mężczyzn pochwalić, bo każdy z nich pilnuje regularnego przeglądu swojego auta z dużo większym oddaniem, niż na przykład dba o własny serwis, czyli zdrowie. Jak tylko kontrolka mu się zaświeci, to w te pędy gna do mechanika czy po olej.

A kobieta? Kobieta dba o samochód tak samo jak o mieszkanie. Odkurza, pucuje i sprząta. Dla kobiety samochód ma pachnieć czystością, a nie choinką dyndającą pod lusterkiem. W bagażniku kobieta wozi co najwyżej złożony wózek dla dziecka, koniecznie apteczkę pierwszej pomocy i ekologiczne siatki, które przydadzą się w razie zakupów.

Ale to nie koniec różnic, które dzielą nas podczas prowadzenia samochodu. Ileż to razy widziałam kierowców płci męskiej, którzy stojąc na światłach, korzystali z chwili spokoju i chwilę tę natychmiast postanawiali wykorzystać w celu poprawienia swojej urody. Powiecie, nic w tym nadzwyczajnego, jako że kobiety również poprawiają urodę, zwłaszcza w lusterku wstecznym, i to nie tylko w czasie postoju na światłach, niestety. Wystarczy jednak drobna obserwacja kierowców płci męskiej i żeńskiej, by dostrzec różnice, jakie występują w zachowaniach tych dwojga osobników należących, bądź co bądź, do tego samego gatunku *homo sapiens*. Otóż, po pierwsze, kobieta poprawiająca urodę w samochodzie doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że znajduje się w miejscu publicznym. Oznacza to, że każdy ją widzi. Ba! Widzi ją z każdej strony, bo samochód jest tak zbudowany, że szyby są przecież naokoło. Trzymając się zatem tej zasady, z gracją godną gwiazdy Hollywood odsłania górne lusterko schowane pod sufitem samochodu lub, jeszcze lepiej, wyjmuje własne z torebki podręcznej. Następnie wyciąga szminkę i z szybkością rakiety odkręca ją, muska nią usta swe, po

czym mlaska razy dwa dla utrwalenia koloru lub przesuwając palcem, zwykle małym, po wargach, zależy, jakie ma przyzwyczajenia. A kiedy światła zmieniają się, zakręca szminkę, chowa ją z powrotem do torebki i odjeżdża, zostawiając za sobą zapach perfum o lekkiej nucie konwalii wymieszanej z jaśminem kwitnącym o północy. Aż miło popatrzeć, przyznacie same.

A co w tym czasie robi facet? Jeśli widział przed chwilą to samo zjawisko, co my, to z całą pewnością użyje jednego z wyświechtanych i bardzo charakterystycznych dla mężczyzn kwestii wypowiedzianych w podobnych okolicznościach, typu: „Patrz, jaka malowana lala, kilometra nie ujedzie, żeby nie sprawdzić, czy nie ma jej w lusterku!” albo: „Baba, niby za kierownicą, a myśli, że cały czas jest jeszcze u fryzjera”. Tak. Znamy to, prawda?

No to teraz przyjrzyjmy się naszym panom, tym mistrzom kierownicy, co to uciekają setką po mieście, chociaż nikt ich nie goni. Ale od czego jest wyobraźnia, prawda? Naoglądał się taki jeden z drugim i udaje Bonda w tym swoim pyrkającym autku. Jak nie zabawa w pościg, to jeszcze gorzej. Otóż zauważyłam, że co poniektórzy panowie, zwłaszcza ci po sześćdziesiątce, biorą udział w zabawie polegającej mniej więcej na jeździe powolnej, a do tego środkiem ulicy. Nie wiem, na czym jeszcze ta zabawa polega, ale zauważyłam, że ma ona coraz więcej wielbicieli. Poznać ich można po jeszcze jednej charakterystycznej rzeczy, a mianowicie po tym, że z uporem maniaka, nawet latem, nigdy, podkreślam: nigdy i w żadnych okolicznościach, nawet tych łagodzących pod tytułem „zar lejący się z nieba”, nie zdejmują oni nakryć głowy. Mamy więc przekrój najróżniejszych męskich kaszkietów, kapeluszy i czapek. Nie wiem, nie rozumiem, dlaczego ich nie zdejmują. Prawdopodobnie wierzą, że w razie wypadku nakrycie ochroni im głowę niczym kask u motocyklisty.

O ile największą wadą kierowcy biorącego udział w pościgu, który widzi tylko on sam, jest to, że zazwyczaj cierpi on na niedosłuch, w związku z czym muzyki, której słucha w swoim aucie, słucha razem z nim również cała ulica, o tyle największą wadą kierowcy w kapeluszu jest jego niezachwiana niczym wiara w zdolności przywódcze. Objawia się to między innymi tym, że jedzie, dajmy na to, pod górkę z zawrotną prędkością dwadzieścia na godzinę w miejscu, w którym jest zakaz wyprzedzania, o czym on doskonale wie, bo szykował się do tego numeru już od poprzednich świateł, które wyminął. Kierowca jedzie więc najwolniej, jak się da, ciągnąc tym samym za sobą w ogonku rządę posłusznych mu jak cielęta pozostałych użytkowników dróg publicznych, którzy wleką się tak, zszokowani, że dali się w taki kanał wpuścić, i to na dobry kwadrans. A kiedy zakaz wyprzedzania się kończy, przejeżdżają obok takiego delikwenta, pokazując mu wymownie, co o nim sądzą. A co się przy tym nawymachują, nastukają, nachrzakają i nakrzyczą, to wie każdy, kto w takiej sytuacji znalazł się chociaż raz, czyli każdy.

Ale zostawmy męskich kierowców samym sobie i wróćmy do tego, od czego zaczęliśmy. A zaczęliśmy od zachowania mężczyzny stojącego na światłach. Podstawowa cecha, która odróżnia go od kobiet kierujących autem, polega na tym, że facet za kółkiem myśli (co ja mówię, on jest święcie przekonany!), że jak siedzi w swoim samochodzie, to nikt inny go nie widzi. Jest to bardzo zgubna logika, bo, jak dobrze wiemy, widzą go wszyscy. Ale on myśli, że nie widzi go nikt, więc zabiera się za toaletę osobistą. Niestety, muszę o tym napisać. Ja wiem, że przyjemne to nie jest, ale,

na Boga, taka jest o nich prawda!

Facet czekający w samochodzie na światłach, o ile nie ma współpasażera, korzysta z każdej sekundy. W takiej sytuacji może dłubać:

- w zębach paznokciem specjalnie w tym celu wyhodowanym u najmniejszego palca lewej dłoni,
- wykałaczką, którą, dodajmy: jedną i zawsze tę samą, nosi w prawej kieszeni kurtki, bo nigdy nie wiadomo, kiedy może się przydać,
- w nosie paluchem, a wydłubaną zawartość wytrzeć, wcale nie dyskretnie, w kierownicę, na przykład (wiem, okropne, ale gdybym tego na własne oczy nie widziała, to bym nie pisała przecież!),
- w uchu czymkolwiek, po czym znalezisko owo oglądać z przejęciem, a następnie wytrzeć w klapę marynarki albo inne siedzenie samochodowe.

Mężczyźni należą zwykle do dłubaczy, czyli w każdej wolnej chwili na światłach lubią sobie w każdym otworze podłubać. Bywają też tacy, którzy zamiast dłubać:

- otwierają paszczę najmocniej, jak się da, by w lusterku wstecznym dokładnie obejrzyć swoje uzębienie,
- oglądają łysinę, a każdy znaleziony na głowie włos traktują z namaszczeniem, układając go na odpowiedni bok,
- wyjmują ze schowka samochodowego składany komplet do obcinania paznokci, uchylają okno i tną te paznokcie w oczekiwaniu na zmianę światła.

I zaznaczmy, że wszystkie te czynności wykonują na oczach ludzi, którzy ich mijają na przejściu, w autobusach i innych pojazdach, i wszyscy ich widzą, i widzą, co robią najlepszego, aż się flaki wywracają od tego widoku. Problem jednak jest taki, że sami sprawcy siebie nie widzą. I myślą, że inni nie widzą ich. Taka to męska logika.



Spotykają się dwie koleżanki na spacerze z dziećmi w wózkach. Jedna mówi do drugiej:

– A więc to jest ten słynny kabriolet, który Jacek obiecał ci przed ślubem? Jak widzę, twój mąż również dotrzymał słowa.

Moje dzieci są dla mnie wszystkim

Moje dzieci są dla mnie najważniejsze. Kochają mnie bez względu na to, czy jestem gruba, czy chuda, młoda, czy stara. Są po prostu kochane. One są moimi dziećmi, a ja jestem ich jedyną matką.

Oczywiście domyślałam się, że woleliby mieć mamusię z reklamy, co to z nieustającym uśmiechem na ustach podciera im tyłki i nigdy nie narzeka, i zawsze jest najchudsza ze wszystkich mam i najmłodsza. Taka mama-ideał spodobałaby się każdemu, moim dzieciom także.

Ale ja taka nie jestem. I powiem więcej, nie znam takich matek. Takie matki istnieją tylko w filmach. W prawdziwym życiu matki wyglądają bardziej, jakby to powiedzieć, realnie. Tak, tak. Ideał sięgnął bruku i ledwo się z niego podnosi. Połowa matek, które znam, krzyczy na swoje dzieci i nawet sobie nie zdaje sprawy z tego, że krzyczy. Po prostu tak już nauczyłyśmy się zwracać do swoich pociech. Krzykiem. I wcale nie był to nasz wybór. Skoro zwykłą mową nie docierało do jaśniepanny raz i drugi, to zaczęłyśmy mówić głośniej. A że ta metoda się sprawdziła, nawyk przyjęłyśmy za normę. Niestety, tak to już bywa, że komunikacja między rodzicem a dzieckiem jest często brutalna i głośna. Czasem po prostu inaczej się nie da.

Osobiście staram się na swoje dzieci nie krzyczeć, i niestety na staraniach zwykle się kończy. Jak one razem zaczynają szarpać się za łby, to przysięgam, że o łagodnym tonie można zapomnieć. W pokoju moich dzieci codziennie dochodzi do wojny. A na linii frontu raczej trudno wymagać zachowania delikatnego i z gracją, prawda? Toteż, jak większość matek, zamieniam się każdego dnia w generała, który musi wykrzyczeć swojemu pułkowi niesfornych sierżantów odpowiednie rozkazy. W związku z tym, chociaż nikt mnie tego wcześniej nie uczył, musiałam przyswoić sobie w trybie natychmiastowym polecenia i sformułowania typu:

„Marsz do łazienki posprzątać tej bajzel po sobie!”

„Szorować do salonu i pozanosić chociaż talerze po sobie do kuchni!”

„Jazda do sypialni pościć łóżka!”

„Biegam do przedpokoju, ustawić buty pod ścianą!”

I zaczyna się wtedy nasz domowy bieg na orientację oraz inne, bardzo przydatne, zabawy ruchowe, w których szkolimy się każdego dnia.

Boże, jaką ja jestem złą matką! Czego to ja się muszę nasłuchać podczas tych ćwiczeń! Ile to ja się nowych rzeczy dowiaduję o sobie. Czasem zastanawiam się, czy te moje dzieciaki na pewno mówią o mnie, czy mnie czasem z jaką diabolicą nie pomyliły. Ale nie, one mówią o mnie, o ich matce jedynej! Moje dzieci mówią w takich chwilach o mnie, nie inaczej jak:

„Jesteś jak najczarniejsza czarownica, mamo!”

„Jesteś zła i niedobra dla nas”.

„Nie lubię cię! Jesteś okropną matką, inne koleżanki to mają bardzo fajne matki,

tylko ja mam złą matkę”.

Odpowiadam im wtedy, raczej krzycząc:

„Tak, jestem złą matką, bo mam złe dzieci, które robią wszystko, żebym była dla nich złą matką, chociaż miałam zupełnie inny plan, kiedy was urodziłam”.

Na co odgryzają mi się:

„To trzeba było nas wcale nie rodzić, mamo!”

Już nie pamiętam nawet, ile razy od nich usłyszałam ten, jakże subtelny, argument. Początkowo używała go wyłącznie córka, ale jej młodszy brat szybko podłapał to zdanie, z którego, powiedzmy sobie szczerze, niewiele rozumiał. Tak, takich rzeczy moje dzieci uczą się bardzo szybko.

– Ale was urodziłam! – krzyknęłam pewnego razu nad ich głowami. – I macie mnie słuchać, bo jestem waszą matką. A matkę ma się tylko jedną, zapamiętajcie sobie to.

– A wcale, że nieprawda – wciął mi się w zdanie mój najmłodszy.

– Z czym nieprawda? – spytałam.

– A bo Janek z naszej klasy ma teraz drugą mamusię, bo tata się rozwiódł z tą pierwszą mamusią, bo ona strasznie krzyczała, tak jak ty teraz, mamusiu, i ta nowa mamusia wcale nie krzyczy. I jest bardzo miła dla Janka.

– Jeszcze jest miła – dodałam. – Daj jej jeszcze chwilę, a przekona się, że wychowanie dzieci to nie jest bułka z masłem.

– A z czym, mamusiu?

– Z solą. Z samą solą, od której aż twarz się wykrzywia. No już, pozbierajcie te zabawki, bo zaraz kolacja.

A kiedy już tak sobie pokrzyczymy, wyrzucimy z nas wszystko, to w domu jest taka błoga cisza, że miód wraca na serce i moje dzieci są znowu najukochańsze i najwspanialsze na świecie. Przynajmniej do kolejnej awantury o buty rozrzucone w kuchni albo inny ręcznik w koszu z owocami.



Tegoroczne walentynki spędzę z moją prawdziwą miłością. Z sernikiem wiedeńskim.

Zawsze podziwiałam szczupłe kobiety

Mój podziw dla nich znacznie wzrósł zwłaszcza po trzydziestce, kiedy sama utyłam i zobaczyłam, jak trudno z wiekiem zachować linię. A przecież dawniej podziwiano i mnie. Byłam szczupła, byłam młoda. Byłam inna.

Moja lekarka mówi, że takie mniemanie ma o sobie większość pacjentów.

– Kiedyś wszyscy byliśmy szczupli – powiedziała mi podczas jednej z wizyt kontrolnych po zapaleniu oskrzeli, czym dobiła mnie strasznie.

– Ale ja naprawdę byłam szczupła, pani doktor.

– A czy ja mówię, że pani nie wierzę?

– Tak właśnie się poczułam – odparłam. – A ja mam zdjęcia na dowód...

– Proszę pani, z całym szacunkiem, ale kogo to obchodzi? Komu chce pani tymi fotkami zaimponować, bo chyba nie mnie?

– Ale ja chciałam tylko wytłumaczyć, że ja nie zawsze tak wyglądałam...

Lekarka westchnęła.

– Powiem wprost, a właściwie powtórzę: Jest pani otyła, waży pani całe dwadzieścia kilo więcej, niż powinna. Rozumie pani, co ja mówię?

– Rozumiem.

– Nie interesuje mnie to, w jakim czasie się pani doprowadziła do takiego stanu.

– No właśnie...

– Proszę mi nie przerywać. – Upomniała mnie po raz kolejny. – Pani obecny stan nie jest wysoce niepokojący.

– Czyli nie jest ze mną tak źle?

– Jest. Bo balansuje pani na linie, z której bardzo łatwo spaść.

Że też musiałam trafić na taką bezduszną lekarkę. Czego oni ich uczą na tej medycynie? Czy ja wyglądam jak przedmiot? Ja mam uczucia, pani doktor...

– Jest pani ogólnie zdrowa. – Spojrzała w komputer, gdzie wyświetliły się wyniki moich badań.

– No to kamień z serca.

– Zaraz, zaraz. Niech się pani tak nie relaksuje. Przy pani wadze tylko patrzeć, jak pojawią się kłopoty z sercem, kłopoty z krążeniem, a po trzecie, i najważniejsze, cukrzyca.

– Cukrzyca...?! Co pani mówi?

– Mówię, że w pani wieku takie igranie z własnym zdrowiem to tylko chwilowe szczęście. Pani nie ma już dwudziestu lat...

– No przecież wiem.

Organizm się starzeje, nogi puchną, a z oddawaniem moczu też już nie to co dawniej. I powiem pani więcej: lepiej nie będzie. Będzie tylko gorzej, jeśli nie weźmie się pani za siebie i nie schudnie. Tylko patrzeć, jak wątroba pani wysiądzie. Zdaje się, że miała pani już raz atak woreczka?

– Woreczka...? – powtórzyłam.

– Żółciowego.

– A tak, ale to było jakiś czas temu.

– Tylko czekać, aż znowu się powtórzy.

– Pani myśli, że mi grozi kolejny atak, pani doktor?

– Nigdy nie wiadomo. – Wzruszyła ramionami. – Najlepiej będzie go zoperować.

I wyciąć – dodała.

– Wyciąć...?!

– Wypiszę pani skierowanie na operację.

– Słucham...?

Spojrzała na mnie, jakby ducha zobaczyła.

– Chyba że woli pani czekać na kolejny atak.

– Ale ja przyszedłam na kontrolę oskrzeli, a nie po skierowanie na operację, pani doktor...

Jednak to prawda, co mówią, że jak pójdziesz do lekarza, to znajdzie ci chorobę.

– Ma pani kamienie w woreczku. Badanie USG wykazało, że są one co prawda niewielkie, ale już kwalifikują się do usunięcia. Na co tu czekać?

– Ale ja nie chcę iść pod nóż.

– Oczywiście, możemy z tym poczekać, decyzja należy do pani...

– No właśnie. – Ucieszyłam się. – To ja się decyduję poczekać, dobrze?

– No cóż, możemy poczekać, póki co. Ale mamy tu inny, dodatkowy problem – powiedziała nieco spokojniejszym tonem.

Teraz to naprawdę mnie przestraszyła.

– Jaki... problem?

– Mówiąc krótko, pani waga.

– Nie, ja jestem spod znaku barana!

– No widzę właśnie. – Spojrzała znad okularów, które zakładała do czytania, po czym dodała: – Pani sobie nie wyobraża, jak trudno operuje się osoby z tak dużą tkanką tłuszczową w okolicach brzucha. Przecież nawet w przypadku zabiegu laparoskopowego, jaki pani przysługuje, trzeba się przez te fałdy jakoś przebić, żeby dostać się do biednego woreczka żółciowego, prawda?

– Boże, ja nie miałam pojęcia...

– No chyba nie wyobrażała sobie pani, że można operować przez gardło! Musimy się tam jakoś dostać...

– Wystarczy. – Przerwałam jej, bo czułam, że dłużej już tego nie wytrzymam.

– W przypadku osób otyłych nie tylko sama operacja jest problemem. Rekonwalescencja, czyli powrót do zdrowia po zabiegu, jest o wiele dłuższy i bardziej skomplikowany niż u osób szczupłych. Mówiąc w skrócie, wszystko się dłużej i gorzej goi.

Patrzyłam na nią zimnym, lodowatym wręcz wzrokiem.

– To co ja mam zrobić, pani doktor? – zapytałam ostatkiem nadziei.

Jak to co? – spytała z oburzeniem lekarka. – Schudnąć. Ma pani schudnąć. Nie mówię o dwudziestu kilogramach, bo to jest naprawdę trudne. Ale niech pani postara się chociaż dwa kilo zrzucić, dobrze? Umówmy się tak, wróci pani do mojego gabinetu za jakieś pół roku, dobrze? I zobaczymy. Aha, i proszę pamiętać, że każdy kilogram na

minus jest ważny i się liczy. Niech pani schudnie chociaż pół kilo!

– Ba! Gdyby to było takie proste, pani doktor, i gdyby to ode mnie zależało... Zrobiłam wszystko, co w mojej mocy.

– A od kogo to zależy, jeśli nie od pani?

– On. – Poklepałam się po brzuchu z niesmakiem. – On zawładnął mną całkowicie. Nie potrafię nad nim zapanować.

– Co też pani bredzi, że tak powiem brzydko.

– Ale to prawda! W głębi duszy ja wcale nie chcę jeść tego wszystkiego i kiedy o tym tylko pomyślę, to aż słabo mi się robi. Ale, z drugiej strony, jeść trzeba, prawda?

– Owszem, trzeba jeść, ale z głową! Następnym razem zanim włoży pani coś do ust, niech się pani nad tym dziesięć razy zastanowi. Niech pani pomyśli, co ten konkretny produkt, który właśnie pakuje pani do ust, wnosi do pani organizmu. Jakie pani ciało będzie mieć z tego korzyści.

Trzeba przyznać, że lekarka miała dużo racji. Zwłaszcza to ostatnie zdanie utkwiło mi w głowie. Wracając z przychodni do domu, rozmyślałam całą drogę. A było nad czym, oj było.



Motywacja do odchudzania przychodzi zawsze wtedy, gdy jestem najedzona.

Jakie mam korzyści z jedzenia?

Już samo pytanie wydaje się z lekka absurdalne. No bo jak to? Przecież wiadomo. Największą korzyścią z jedzenia jest zaspokojenie głodu, czyż nie? Jak człowiek głodny, to zły. Trzeba jeść. Wiadomo. Ale czy koniecznie trzeba jeść tak dużo? Nie, nie, i jeszcze raz nie.

Podobno jogini himalajscy jedzą w ciągu całego dnia tylko tyle, ile zmieści im się w dłoni, i twierdzą, że jest to wystarczająca porcja dla dorosłego człowieka. Przysięgam, że nie wiem, jak oni to robią. W jednej dłoni nie zmieści mi się nawet moje śniadanie, a co z obiadem, kolacją i deserem. Nie wiem, może jogini mają większe dłonie niż Europejczycy?

Wracając od mojej lekarki do domu, zdecydowałam się pójść na skróty przez park, którego zwykle unikałam ze względu na okupujących go bez przerwy samozwańczych kierowników osiedla. Ta niepisana administracja osiedlowa urzędowała całymi dniami pod drzewami, racząc się w wolnych chwilach miejscowym winem. A że w zdecydowanej większości czasu członkowie takiego towarzystwa nie pracowali, toteż delectowali się napojem z procentami od bladego świtu aż do późnego wieczora. Jedyna ich praca polegała na pilnowaniu aut, których wcale pilnować nie trzeba było. Za wymuszone dwa złote obiecywali pilnować samochodu na parkingu. Kiedy mówiło się takiemu, że osobista ochrona nie jest nam potrzebna, kierownik informował nas wtedy ochoczo o możliwościach samoistnego zarysowania się auta. Człowiek przerażony perspektywą dość kosztownej wizyty u lakiernika odpalał mu wtedy kilka monet i z czystym sumieniem wracał do domu. Kierownik osiedla w tym czasie z wyszarpanymi złotówkami udawał się w kierunku najbliższego sklepu monopolowego celem nabycia wybornego, lecz najtańszego w ofercie jabola, którym to jabolem raczył delectować się do końca dnia w owym osiedlowym parku właśnie, którym aktualnie szłam.

Tego dnia park był jednak dziwnie pusty. Okoliczne ławki niejako z utęsknieniem wyczekiwały osób chcących na nich przysiąść, ale żaden chętni nie pojawiali się na horyzoncie. Może godzina była nie ta? Albo pogoda nie sprzyjała spacerom? Nie wiem, ale muszę przyznać, że samotna przechadzka bardzo podniosła mnie na duchu. Miałam oto wolną chwilę, by pomyśleć, zastanowić się nad swoim dalszym, jakże otyłym życiem.

Trzeba jeść z głową! – Kołatały mi w głowie słowa lekarki. Mam myśleć przed jedzeniem, a nie najpierw się napchać, a potem żałować i biadolić nad wrąbaną w dwadzieścia sekund kanapką z boczkiem i listkiem sałaty, który to listek miał uspokoić moje wyrzuty sumienia.

Jakie ja mam korzyści z jedzenia? Największą z nich jest uczucie sytości, które daje mi spokój i poczucie bezpieczeństwa. Tak, jem, kiedy jest mi źle. Jem, kiedy coś mi nie wychodzi, a innym wychodzi. Wtedy jem najczęściej i najszybciej, niestety. Jem po

kolejnym telefonie od teściowej, w którym dowiaduję się, że jestem złą matką, ale to i tak pół biedy, bo najgorsze, że według mojej teściowej, rzecz jasna, jestem złą, jędzowatą żoną, na którą nieszczęście miał trafić jej ukochany i w dodatku jedyny syn, czyli mój mąż właśnie. Po telefonach od teściowej jem najwięcej. Drugie miejsce w rankingu powodów do jedzenia z nerwów zajmują telefony od mojej własnej matki, która, jakżeby inaczej, również mnie poucza i wychowuje, bo, jak twierdzi, ma prawo mówić własnemu dziecku, co ma robić, do końca życia swojego i dziecka.

Moje jedzenie z nerwów jest szybkie i bezmyślne, nie przeczę. Najczęściej wygląda to tak, że wchodzę (a właściwie, żeby lepiej oddać prawdę, powinnam powiedzieć: wpadam jak huragan) do kuchni i wtedy niech lepiej nic nie staje mi na drodze, bo przetrączę kark. Otwieram lodówkę z desperacją chorego, który w apteczce szuka lekarstwa ratującego mu życie. Jestem przy tym niecierpliwa, oszołomiona głodem, który zaślepia zdrowy rozsądek i każe sięgać w takich chwilach wewnętrznej słabości po rzeczy jak najbardziej niezdrowe i wysokokaloryczne. Powiem więcej! W nerwach jakiś głos wewnętrzny ma czelność podpowiadać mi, że to właśnie owe niezdrowe produkty są dla mnie w obecnej sytuacji jak najbardziej wskazane i tylko spożycie ich może mnie uratować i oczyścić moje myśli. A ja mu ufam, bo już to przecież wcześniej praktykowałam wielokrotnie, i wiem, że to działa.

Nie daj Boże, żeby w takiej chwili na mojej drodze znalazła się jakaś kiełbasa toruńska albo inny plasterek salcesonu. Zjem, połknę, wrzucę w siebie z szybkością rakiety nuklearnej. A śpieszę się przy tym straszliwie, jakby mnie ktoś gonił. Nie, ja przed nikim nie uciekam, jeśli już, to przed własnymi wyrzutami sumienia. Ja po prostu chcę to mieć już jak najszybciej za sobą. Wiem, że to nieunikniona czynność w nerwach. Zupełnie jak z zastrzykami: trzeba to zrobić jak najszybciej, i po bólu!

Poza tym nie chcę, żeby, broń Boże, któryś z domowników mnie w tym stanie zobaczył. Co za wstyd! Co za hańba, żeby się tak rzucać na własną lodówkę, we własnej kuchni. Bywają i takie dni, że sobie tego wszystkiego z lodówki nawyjmuję i dawaj, zabieram się za robienie kanapek. Ale nie od razu całej góry! Po kolei. Najpierw robię sobie niewinną jedną kanapeczkę, bo naiwnie wierzę, że na tej liczbie się skończy. Niestety, mój żołądek bardzo szybko wysyła do mózgu informację, z której jasno wynika, że to było tylko takie *entrée*, na zachętę, na pobudzenie apetytu. Wracam więc do kuchni i robię sobie drugą kanapkę, i żeby znowu nie kursować między pokojem, gdzie akurat leci ulubiony serial, a kuchnią, szykuję sobie jeszcze kilka kanapek. I tak docieramy do sedna sprawy: góra kanapek po mniej więcej kwadransie zamiast na talerzu znajduje się we mnie. Czary-mary, normalnie. Były, nie ma. Są. Oczywiście, że są. Wypełniają po same brzegi mój brzuch, wróciły tam, gdzie ich miejsce, tam, gdzie będzie im najlepiej.

A ja? Leżę wtedy rozłożona na obydwie łopatki i wyglądam, jakbym walkę życia stoczyła. I tak mniej więcej się czuję. Zmęczona jedzeniem (tak, ruchy żuchwą to moja ulubiona gimnastyka od czasu ostatniego porodu), życiem zmęczona, nie widząc światełka w tunelu. To właśnie ten stan wypełnienia i zmęczenia jest moim celem, moją mekką, do której dotarłam po zderzeniu się z drzwiami lodówki. Nie w głowie mi już słowa teściowej. Nie myślę już o tym, co mi powiedziała, w ogóle o niczym nie myślę. Chcę teraz siedzieć przed telewizorem i się gapić.

A życie toczy się dalej, gdzieś obok mnie.



Jestem na diecie od dwóch tygodni.

A ile straciłaś?

Czternaście dni.

Rozmowa z mężem z rana podnosi ciśnienie szybciej niż kawa

Poranek był całkiem zwyczajny. Nic nie zapowiadało wojny wiszącej w powietrzu, na którą zawsze można liczyć w związku zwanym powszechnie „małżeńskim”. Dzieci szykowały się do szkoły, mąż golił się w łazience, a ja, jak to ja, szykowałam kanapki dzieciom i jeszcze plecak na wycieczkę dla synka. Bo tak się składa, że tego dnia jego klasa miała iść na wycieczkę do muzeum i obowiązkiem rodziców było przygotować suchy prowiant zapakowany w plecak. No to zrobiłam kanapki, do termosu nalałam soku, dorzuciłam jeszcze paczkę sucharów, bo od kiedy wzięli się za zdrowe żywienie w szkołach, to nie można dzieciom dawać chipsów na wycieczki.

Następnie wszyscy zeszliśmy na dół do samochodu i ruszyliśmy najpierw do szkoły, a potem do pracy. Mąż miał mnie wyrzucić pod biurem i pojechać do siebie, bo u niego jest tańszy parking, więc bardziej się opłacało ustalić taki rytm. Kiedy podjeżdżaliśmy pod szkołę, mój szanowny mąż zauważył plecak synka.

- Coś ty mu dała? – zapytał.
- Plecak – odpowiedziałam, niczego nieświadoma.
- No przecież to jest worek, a nie plecak.
- A czym one się różnią? – Wzruszyłam ramionami. – Przecież to wszystko jedno.
- Plecak ma wygodne ramiona – stwierdził. – A ten worek ma jakieś sznurki. Teraz dziecku będą się wrzynać przez całą wycieczkę!
- Nie przesadzaj... – jęknęłam, bo trochę racji jednak miał.
- Przecież specjalnie kupiłem mu ostatnio porządny plecak, właśnie po to, żeby nie nosił tego beznadziejnego worka!
- O Jezu, zapomniałam.
- Jak zwykle.
- No wiesz!
- Dziecko raz w roku ma wycieczkę, to mogłabyś się jednak wysilić.
- A ty, co zrobiłeś?
- Jak to co? Kupiłem mu ten plecak wygodny, chociażby.
- To dlaczego mówisz mi o tym dopiero teraz, pod szkołą, a nie w domu?
- Bo w domu byłem zajęty. Dlatego.
- Ciekawe czym.
- Szykowaniem się do pracy. Nie jestem w stanie robić wszystkiego w tej rodzinie.

O, przepraszam! – Podniosłam palec prawej dłoni. – Ja wstaję codziennie dwadzieścia minut przed wami, żeby wszystko przygotować. To ja robię kanapki i śniadanie nie dla siebie, ale dla was! To ja szykuję dzieciom stroje do szkoły, a ty z rana myślisz tylko o sobie, żeby się ogolić, wykapać i wypachnić przed wyjściem z domu! Jeśli ktoś tutaj nie jest w stanie robić wszystkiego naraz, to nie ty, tylko ja, mój drogi.

- Ale ja lubię ten worek, bo ma fajny wzór – odezwał się w mojej obronie syn.

– Plecak też ma dobry wzór, sam go wybierałem przecież! – dodał mąż.

– I pudło! – dodała córka.

– Jak to pudło? Przecież z tymi żółtymi stworkami, tak jak lubicie.

– Lubiliśmy je w tamtym sezonie – odpowiedział syn.

– No i coś ty mu kupić? – zapytałam z politowaniem i mąż nie odezwał się już do końca naszej podróży.

Nawet mi się go trochę szkoda zrobiło. No, ale sam jest sobie winien. Po co się wyrywał?



Drogie panie, pamiętajcie, żeby na męża wybierać faceta z mózgiem. Bo to między nogami to ma każdy.

Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj

Kiedyś ludzie to dopiero mieli przerąbane. Słowa modlitwy, którą w Polsce zna każde dziecko i którą przed snem odmawiają tysiące, co ja mówię, miliony, uświadomiły mi niedawno, co tak naprawdę za nimi stoi. No bo skoro modlono się o chleb, to znaczy, że tego chleba nie było. A był za to głód. Ludzie modlili się o chleb, żeby przeżyć. Mało tego, ludzie, a zwłaszcza Polacy, przez wieki za tym chlebem wyjeżdżali, płynęli za ocean, żeby mieć tego chleba pod dostatkiem. I to całkiem nie tak dawno temu.

Sama jeszcze pamiętam wyjazdy na zimowe ferie do moich dziadków za miasto. Już następnego dnia, z samego rana, babcia strofowała dziadka, żeby leciał do sklepu i ustawił się w kolejce, bo tego dnia mieli dowieźć chleb. Do miasteczka chleb dowożono tylko co trzeci dzień i bywało, że nie starczało go dla wszystkich. Takie to były czasy w Polsce. I dziwić się, że wszyscy wtedy szczuplejsi byli?

Co ciekawe, w dawnej Polsce wszystko się jadało z chlebem albo z ziemniakami. I zaznaczyć trzeba, że obie te potrawy są dość tuczące. Chleb ze smalcem na śniadanie, na obiad gulasz z pajdą chleba, a wcześniej krupnik z chlebem pokrojonym w kosteczkę i podsmażanym na patelni. A na deser kromka chleba ze śmietaną i to wszystko posypane cukrem. Tak się jadało, a grubych było niewiele. Dlaczego? Ano dlatego, że po takiej strawie lud szedł w pole kartofle kopać, snopki zboża na polu ustawiać albo krowy do obory zagonić przed wieczornym udojem. A co się człowiek nabiegał przy tym, nagonił, napodnosił! Gdzieżby tam wtedy jakieś siłownie były komuś w głowie. Po całym dniu marzyło się tylko o tym, żeby wypocząć, wyspać się, bo następnego dnia robota czekała od nowa. I tak w kółko, bez przerwy. W niedzielę też, bo krowa musi jeść bez względu na dzień tygodnia i postu nie uznaje.

Życie wyglądało prosto i zdrowo. Ludzie chorowali wtedy tak samo jak dzisiaj, ale nie tyli, bo nie było jak i kiedy. Żeby na brzuchu mogła urosnąć oponka, trzeba było się o nią postarać, trzeba było sobie ten tłuszcz samodzielnie wyhodować. A do tycia potrzebny był bezruch. Toteż w owych czasach szanowało się grubasów, bo to świadczyło o tym, że są zamożni. Skoro gruby, to znaczy się, że zamiast pracować, tak jak wszyscy, tylko siedzi w miejscu i je. A kogo na to stać, żeby nie pracować? Tylko bogatych.

Moja babcia zwykła była mówić: Dobrze wyglądasz, poprawiłaś się. Trzeba zaznaczyć, że w ustach babci był to komplement. Babcia pochodziła jeszcze z pokolenia, które doświadczyło wojny i braku chleba. Dla niej ktoś, kto dobrze, czytaj: grubo, wyglądał, znaczyć miało, że dobrze mu się powodzi i chleba na jego stole nie brakuje.

Jakże wszystko to zmieniło się na przestrzeni lat. Dzisiaj nikomu nawet do głowy nie przyjdzie, by osobie grubej powiedzieć, że dobrze wygląda. Wręcz odwrotnie: skoro utyła, to znaczy, że wygląda nieatrakcyjnie, źle, okropnie! Dzisiaj tak świat stanął na głowie, że koścista, wychudzona twarz jest ideałem zdrowia i piękna. Nogi jak patyki,

które przez całe pokolenia stanowiły w szkole przedmiot wyzwisk, są dzisiaj ideałem, o jakim marzy co druga dziewczyna. Pызate policzki są dopuszczalne i akceptowane społecznie tylko u dzieci, i to wyłącznie tych bardzo małych. Pucułowaty sześciolatek już będzie bowiem oskarżany o zadatki na otyłość. Nie ma lekko, nawet dzieci muszą teraz trzymać fason, nie to co dawniej, kiedy o grubych dzieciakach kręcono nawet seriale.



W dzisiejszych czasach małżeństwo jest zgodne wtedy, kiedy żona panuje nad mężem, a mąż panuje nad sobą.

Dieta pudełkowa

Przyznaję się bez bicia, że to Danka, a nie ja, wprowadziła ten zwyczaj w naszym biurze. Któregoś dnia po prostu wpadła do naszego pokoju, jak zwykle w czasie przerwy na drugie śniadanie, i oznajmiła już w drzwiach:

- Idziemy na taras coś zjeść? Taka piękna pogoda dzisiaj.
- Ja nie mogę, bo muszę dokończyć obliczenia dla prezesa – powiedziała pani Zosia.
- A poza tym dzisiaj nie wzięłam nic do jedzenia.
- To ja się z panią podzielę kanapką – zaproponowałam. – Bo akurat zrobiłam dwie.
- Bardzo pani dziękuję, pani Basiu, ale mam sporo pracy...
- Praca nie zajac, nie ucieknie – powiedziała na to Danka. – Jeść trzeba regularnie, zwłaszcza w naszym wieku, pani Zosiu.
- Ale ja jestem od pań dużo starsza. – Pani Zosia spojrzała na nas, lekko się czerwieniąc.

- To tym bardziej powinna pani dbać o zdrowie.
- Skoro już mnie panie tak namawiają. – Zgodziła się ostatecznie. – Zwłaszcza że dzień dzisiaj faktycznie piękny.
- A przerwa nam się ustawowo należy, prawda?

Pojechaliśmy windą na ostatnie piętro naszego biurowca i wyszliśmy na wąski taras, z którego mogli korzystać wszyscy pracownicy. Stały tam ławki i popielniczki dla palaczy, a widok rozciągał się tak piękny, że nikomu z tego tarasu wracać do pracy się nigdy nie chciało.

Usiadliśmy na ostatniej wolnej ławce. Pani Zosia podziękowała za kanapkę ode mnie, ja zaczęłam swoją rozpakowywać z folii. Danka tymczasem postawiła sobie na kolanach kwadratowe plastikowe pudełko.

- A to co? – Pani Zosia się zdziwiła. – To pani dzisiaj będzie jeść?
- Od dzisiaj jestem na diecie pudełkowej – oznajmiła Danka z dumą i otworzyła wieczko.
- Może ja się jednak podzielę z panią tą bułeczką? – Pani Zosia zaproponowała ochoczo. – Nie, dziękuję.

Danka była przeszczęśliwa. Nigdy nie przypuszczałabym, że pokrojone w słupki warzywa mogą komuś sprawić tyle radości, a już Dance zwłaszcza!

- Patrzcie, jak je sobie równiutko pokroiłam.
- No, bardzo ładnie – przyznałam. – I chciało ci się tak z rana? Skąd ty bierzesz na to czas?
- Z rana? Oszalałaś? Z rana to ja ledwo trafiam na przystanek, a co dopiero mówić o zadaniach z nożem w rękę.
- No przecież chyba same się tak równiutko nie pokroiły?
- Przygotowałam je wieczorem poprzedniego dnia.
- I nie zeschły się?

– A skąd! Schłodziły w lodówce i teraz są nawet bardziej chrupiące. Chcesz spróbować? – Podsunęła mi pudełko wypełnione kolorowymi warzywami po brzegi.

– Może poproszę jedną papryczkę czerwoną.

– Pani Zosiu?

– A ja się skuszę na pomidorka, jeśli można.

– Można, można. Nawet trzeba.

Chrupałyśmy równocześnie niczym króliki. I muszę przyznać, że było to całkiem smaczne doświadczenie.

– I ty się tym najesz? – zapytałam z ciekawości.

– A wyobraź sobie, że tak. Samo zdrowie, po prostu jem to samo, co wy, tylko bez tłuszczu i chleba. Dodałam tylko trochę pieprzu i odrobinę soli.

– W sumie to niegłupi pomysł na takie śniadanka – stwierdziła pani Zosia. – I to pudełeczko takie poręczne.

– I lekkie – stwierdziła Danką.

– No i ty też będziesz lżejsza, bo chleb strasznie rozpycha, a potem leży w brzuchu jak kamień, wiem coś o tym – westchnęłam. – Człowiek robi te kanapki sobie, mężowi, dzieciom. Bardziej z przyzwyczajenia niż dla smaku.

– No właśnie. A ja pomyślałam, że coś zmienię. Nie dość, że będzie zdrowiej, to jeszcze ciekawiej, bo coś nowego.

– Ale mi by się chyba nie chciało.

– Znowu marudzisz! – Danką mnie upomniała. – Takie pudełko to żaden kłopot.

– Tak się tylko mówi, ale przecież trzeba pójść po te warzywa, znaleźć je, no i pokroić.

– Faktycznie ciężkie zadanie do wykonania! – parsknęła. – Przecież warzywa kupujesz do obiadu, czyż nie?

– Fakt.

– No to jaki problem kupić trochę więcej?

– Żaden.

– No właśnie. Zwłaszcza że akurat zaczął się sezon i warzyw na bazarach pod dostatkiem.

– Pani Danusiu? – wtrąciła się pani Zosia, którą najwyraźniej ten temat nieco zainteresował. – A jakie warzywa pani poleca do takiego krojenia?

– Wszystkie. A najbardziej mi smakuje ogórek pokrojony w paseczki, i to razem ze skórką, nie tak jak do mizerii. Soczysty i chrupiący, pycha! Nieźle sprawdzają się też kolorowe papryki, pomidory, marchewka, rzodkiewka, kalafior...

– Na surowo?

– Oczywiście, ale jak ktoś woli, to można podgotować, tylko nie za mocno, bo się w pudełku rozsypie. A chodzi o to, żeby to się dało jeść palcami. Można też dodać jajko na twardo albo kawałki sera.

Pani Zosia pokiwała głową z uznaniem.

– Chyba mnie pani przekonała – stwierdziła. – Od jutra i ja przyjdę ze swoim pudełkiem.

Powiem szczerze, że pomysł na krojone warzywa przypadł i mi do gustu, zwłaszcza że ostatnio moja rodzina jadła ich zdecydowanie za mało, a to był niezły pomysł na dostarczenie organizmowi dodatkowej liczby korzystnych składników. Nie

wspominając już o największej zalecie takich przekąsek: były mało kaloryczne i nietuczące. I kosztowały grosze. Danka powiedziała, że dla urozmaicenia zaczęła też warzywa jeść razem z humusem ze zmielonej ciecierzycy, który traktuje jak sos do surowych warzyw.



Właśnie zapomniałam o wszystkim, co miałam dzisiaj do zrobienia.

Wypalenie zawodowe kontra wypalenie życiowe

Nasz kierownik w biurze powiedział, że wszyscy, którzy są zatrudnieni dłużej niż trzy lata, muszą wziąć udział w szkoleniu. A że ja pracuję już sporo dłużej, zostałam wpisana na listę bez mrugnięcia okiem. Szkolenie miało być z wypalenia zawodowego. „Czy jesteś w zagrożonej grupie?” – tak brzmiało hasło wypisane na tablicy w sali, w której siedziałyśmy z Danką.

Roztropnie, tak jak dawniej bywało w czasach szkolnych, zajęłyśmy ostatnie miejsca, żeby nikt nam nie przeszkadzał w gadaniu. Na szczęście pan prowadzący szkolenie okazał się bardzo w tym temacie wyrozumiały i nie tylko nas nie rozsadzał, mało tego, nawet nie kazał nam usiąść bliżej. Już na początku szkolenia z wypalenia opowiedział nam kilka słów o sobie. Okazało się, że z wykształcenia jest aktorem. Nie znałam go, Danką zresztą też nie.

– Pewnie się wypalił i zmienił zawód – dodała ze smutkiem.

– A szkoda, pewnie był przystojny – zauważyłam.

– Nadal jest – stwierdziła.

– Poczekaj, posłuchajmy, o czym mówi. Niestety, słuchać się tego za bardzo nie dało.

Pan aktor, owszem, próbował rozbudzić w nas jakiś zapał, ale efekt był wręcz odwrotny. Żal mi się go w ogóle zrobiło, bo, faktycznie, jak na aktora warunki miał niezłe, więc co on tu robił? Zamiast grać w serialu, grał przed nami fachowca od relacji społecznych, który wiedział o naszej pracy tyle, co kot napłakał, czyli nic.

Mimo to przyjemnie się go słuchało, bo głos miał niski i bardzo seksowny. Przynajmniej tyle, bo tego, o czym do nas mówił, akurat słuchać się nie dało.

– Ja jestem wypalona – powiedziałam po godzinie słuchania.

– Ja też. Aż uszy więdną – dodała Danką.

– Ale ja jestem wypalona podwójnie, bo nie dość, że zawodowo, to jeszcze życiowo.

– O, to ja też.

Pan prowadzący jakby usłyszał nasze narzekanie, bo powiedział głośno:

– W życiu trzeba zawsze podnosić sobie poprzeczkę. Zawsze!

– Ale po co? – zapytałam trochę za głośno, chociaż wcale nie miałam takiego zamiaru. Samo tak mi się jakoś wyrwało.

– Słucham? – zapytał, podchodząc do naszego stolika. – Pani ma jakiś z tym problem?

– Ja...?

– No tak, pytała pani przecież...?

– To prawda. Właściwie to nie rozumiem, po co mam to robić. – Przyznałam się bez bicia.

Oczy uczestników jednodniowego szkolenia, w tym oczy Danki, były wbite we mnie, oczekując natychmiastowego wytłumaczenia się, i to przed wszystkimi.

– No jak to po co? – powtórzył pan prowadzący – Żeby się rozwijać.

- Ale po co? – ciągnęłam temat.
- Żeby być lepszym – odpowiedział.
- Ale nadal nie rozumiem, po co?
- Pani nie chce być lepsza?
- Jest mi dobrze tu, gdzie jestem. Po co mam się narażać?
- Choćby po to, żeby zarabiać większe pieniądze – odpowiedział pan aktor szybko.
- Większe pieniądze zarobi moja firma. Nie ja.

Na serdecznym palcu prawej dłoni nosił obrączkę. No tak, tacy przystojni faceci nigdy nie są samotni. Ja zresztą także nie byłam samotna, a moje zainteresowanie jego stanem cywilnym wynikało wyłącznie z ludzkiej ciekawości.

- Firma? – powtórzył. – Nie ma takiej pewności.
- Jest, proszę pana.

Pan aktor zmierzył mnie wzrokiem, a kolor jego błękitnych oczu przypominał morze o poranku, dopiero teraz to zauważyłam, kiedy stał blisko i pachniał tą swoją wodą kolońską.

- Od jak dawna pracuje pani na swoim stanowisku pracy?
- Będzie już ponad dziesięć lat. – Nawet nie wiem, kiedy to zleciało. Przecież dopiero co szukałam pracy.
- Czy myślała pani o awansie?
- Szefa czy moim?

Koszulę miał idealnie białą i doskonale wyprasowaną, nawet na mankietach. Widocznie jego żona przykładała się do pracy odpowiednio, nie to co ja. Bo ja zwykle prasuję koszule mężowi tylko z przodu, bo z tyłu przecież i tak nie widać, to po co? Tak, żona tego pana na pewno nie cierpiała na syndrom wypalenia.

- Trzeba myśleć o awansie, to najlepsza motywacja do rozwoju.
- Ale mi się nie chce. Mi jest dobrze przy moim biurku i nie zamieniłabym go na nic innego.
- Ja także – dodała Danka, stając jakby w mojej obronie. – Bo my pracujemy na tym samym piętrze, proszę pana.

- I żadna z pań nie marzy o karierze? – Pan aktor był zaskoczony i w dodatku wcale tego nie krył.

- Ależ marzymy! Tylko że ja nie jestem pewna, czy nasza firma zdołałaby zaspokoić nasze pragnienia.

- Śmiało – podpowiedział prowadzący. – Proszę spróbować opowiedzieć nam wszystkim, co chciałaby pani robić? W czym się pani widzi?
- Ja...?! – Znowu poczułam na sobie wzrok całej sali.
- Tylko szczerze, proszę pani.
- Ja... – wydusiłam z siebie. – Ja, proszę pana, gdyby było to możliwe...
- Słuchamy.

- To ja bym chciała się porządnie wyspać.

- I ja też mam podobne marzenie – dodała Danka szybko.

Pan aktor zrobił dziwną minę, taką niewyuczoną, do bólu szczerą.

- No dobrze – powiedział po chwili. – A jak już się panie wyśpią, to co dalej?

- Dalej to nie wiem, bo myśl o wyspaniu się tak mnie angażuje, i to od lat, że przepraszam, ale nie jestem w stanie myśleć o tym, co byłoby dalej.

– Rozumiem.

– Nic pan nie rozumie – powiedziałam. – Żeby to zrozumieć, musiałyby pan być mną, mieć dwoje dzieci, męża, dwadzieścia kilo do zgubienia i uzależnienie od słodyczy.

– Od słodyczy? – powtórzył zaskoczony. – Zawsze to lepsze niż od alkoholu.

– Alkoholizm, proszę pana, w tej sytuacji też mi grozi. To jest tylko kwestia czasu.

– Potwierdzam to, co mówi koleżanka – odezwała się znowu Danka. – Wiem, co mówi. Ja ją znam.

Pan prowadzący westchnął głośno i powiedział.

– Pani jest po prostu wypalona.

– Tak pan myśli?

– Jestem o tym absolutnie przekonany. I powiem więcej.

– No, no? – wtrąciła Danka.

– Pani potrzebuje pomocy.

– Ja także – znowu się odezwała.

– W takim razie obie powinny panie udać się do profesjonalisty. I to jak najszybciej.

– To pan przyjmuje także prywatnie?

– Nie miałem na myśli siebie.

– A czy kolega jest równie jak pan przy...

Musiałam ją kopnąć w kostkę, bo patrzyła na niego tym swoim maślanym wzrokiem, że aż niedobrze mi się zrobiło. Owszem, był przystojny, ale bez przesady. A poza tym Danka miała męża.

– Koleżanka chciała zapytać, czy pan kolega pomaga w równie przystępnych cenach, co pan?

– Jaki kolega?

– No ten, do którego chce nas pan odesłać.

– Ja?! Miałem na myśli profesjonalistę z dziedziny, nazwijmy to, psychologicznej.

Uważam, że paniom potrzebny jest terapeuta. Ja tutaj już nic nie zdziałam.

Po szkoleniu, które skończyło się około osiemnastej, razem z Danką i jeszcze jedną panią, która, jak się okazało, pracuje w ubezpieczeniach i też brała udział w tym szkoleniu, i była równie wypalona co my, udałyśmy się do kawiarni na lody malinowe z polewą i koniak.

I muszę przyznać, że w życiu tak mi lody i koniak na poprawę humoru nie pomogły jak tego dnia właśnie. I to jest właśnie ta ukryta, cudowna moc, jaką skrywają w sobie produkty niezdrowe. I w dodatku kosztują dużo mniej niż wizyta u specjalisty, nie trzeba się do nich umawiać i nie zadają pracy domowej. O!



Minęły czasy, kiedy kobiety prały, sprzątały i gotowały jak ich matki. Teraz kobiety piją jak ich ojcowie.

A może ja nie chcę być dorosła? Wolę być syrenką

Czasem wydaje mi się, że nigdy nie wyrosłam z pytania: Co dalej, maturzysto? Jakoś tak dziwnie mi się wydaje, że ten temat cały czas mnie dotyczy. I chociaż nie jestem w wieku maturalnym i przynajmniej w teorii powinnam już dawno wiedzieć, co zrobić ze swoim życiem, to nadal codziennie męczy mnie to pytanie. No bo, co dalej?

Dzieci już podrosły i są coraz bardziej samodzielne, mąż już nie taki rześki jak dawniej, choć i tak dobrze, że nic jeszcze mu nie strzyka, ale wiadomo, że to się wkrótce zacznie. Danka w ogóle stwierdziła pewnego dnia, że w naszym wieku to już się to zaczyna.

– Co? – zapytałam zza biurka.

– Jak to co? Choroby. Starość się zaczyna.

– Ale ja na nic nie choruję, dziękować Bogu. – Ucieszyłam się, ale moja radość trwała tylko chwilę.

– To tym gorzej.

– Dlaczego gorzej? – Zaniepokoiłam się.

– Bo to będzie dla całego organizmu szok, jak już się pojawi.

– Ale co się ma pojawić?

– Bo ja wiem? Cukrzyca, nadciśnienie albo, w najgorszym wypadku, zawał.

– Jezus Maria! – Pani Zosia się przestraszyła. – U mojej sąsiadki to na przykład wysiadła wątroba. I to tak nagle, z dnia na dzień. A taka zdrowa była, na działkę biegała, i w ogóle była młoda, pięćdziesiąt dwa lata.

– Dlaczego mówi pani „była”? – Danka się zainteresowała.

– Bo się zawięła. Trzy miesiące to trwało, nikt nie mógł uwierzyć.

– Ale co konkretnie jej było?

– No jak to co? Rak.

– O Boże.

– Teraz to są takie choroby na świecie, że człowiek nie ma szans nawet doczekać się swojej kolejki u lekarza, proszę pań.

– Ale co też pani mówi, pani Zosiu. Właśnie teraz medycyna jest na takim poziomie, że człowiek żyje dłużej!

– Tylko co to za życie – westchnęłam, zasuważąc szufladę.

– Też prawda, pani Danusiu. U nas na osiedlu jest taka babcia, co to dyplom od prezydenta nawet odbierała, bo dożyła setki.

– No widzi pani.

– No tak, ale tej babci wszystko już się pokićkało, swoich nie rozpoznaje i raz nawet to jej rodzina po całym osiedlu szukała, bo miała wyjść do kuchni, a wyszła z domu, i nikt nie zauważył.

– I co, i co? Znaleźli ją?

– Tak. Po dwóch dniach. W Słupsku. Do tej pory nikt nie wie, jak na gapę udało jej

się przejechać przez pół Polski, i jeszcze nie była głodna, więc musiała się gdzieś stołować.

– Straszne.

– Ja takiej starości dożyć bym nie chciała – stwierdziła pani Zosia. – Już wolę, żeby mnie ten tego... – I tu wykonała ruch dłonią w okolicach szyi.

– To nasze życie jest bez sensu – dodała Danką. – Człowiek żyje, żyje, a na koniec umiera.

– Taka jest biologia.

– I co mi po takim życiu? Co ja takiego zrobiłam? Do czego doszłam? Owszem, człowiek spłacił mieszkanie, dzieci posłał do dobrych szkół i na balet – mówiła Danką.

– Ale żeby tak zrobić coś tak dla siebie, dojść do czegoś, to blado to wygląda, oj blado.

– A co ty byś od razu chciała jakiś wynalazek po sobie zostawić? – Uśmiechnęłam się. – Nie każdy ma to szczęście, żeby być od razu Kopernikiem.

– Nie wynalazek – odpowiedziała. – Ale cokolwiek. Żeby to życie nie przeleciało na marne. Nie uważasz?

– Nie. Ja na szczęście nie mam takich ambicji i w ogóle mam po dziurki w nosie tej dorosłości. Najchętniej byłabym syrenką, siedziała na kamieniu i patrzyła w morze. Codziennie.

– Od takiego siedzenia na kamieniu to można tylko wilka złapać. – Pani Zosia wstała zza biurka. – Idę do kadr, jakby mnie szefowa szukała.

Człowiek całe życie za czymś goni, pędzi, szuka czegoś, chociaż sam nie wie, czego. A kiedy umiera, to okazuje się, że ta cała gonitwa była bez sensu. I że to, czego się tak długo szukało, było cały czas obok nas, na wyciągnięcie ręki, całkiem blisko.

Doszłam do wniosku, że podobne rozmyślenia nie służą mi zupełnie i tylko potęgują moją wewnętrzną frustrację. Zresztą, tylko czekać, aż dzieci podrosną i zaczną zamęczać mnie podobnymi pytaniami. Tak, poczekam aż wydorośleją i wtedy wspólnie zastanowimy się nad sensem życia. Kto wie, może nawet się od nich czegoś nauczę?



Po trzech tygodniach odchudzania wreszcie zrzuciłam wagę. Z szóstego piętra!

Pani domu piecze tort na ósme urodziny syna

– No nie wypada. Nie wypada i już! – stwierdziła Danka, przysiadając na moim biurku.

– Jak nie wypada, jak wszyscy tak robią – broniłam się.

– Jacy wszyscy? Jakieś wyrodne matki, zaganiane własną karierą. One, owszem, mogą tort na urodziny dziecka zamówić w cukierni i postawić na stole. Ale ty, Basiu, taka nie jesteś przecież.

– Nie jestem? – powtórzyłam z lekkim niedowierzaniem.

– No nie jesteś. Ty jesteś prawdziwa matka, prawdziwa żona.

– Masz rację. – Skinęłam głową. – Gdzie mi tam karierę robić, no chyba że w przypalaniu zupy. Obawiam się, że w tej dziedzinie jestem najlepsza, w naszym bloku na pewno.

– Każdemu się zdarza.

– Ale mnie się rzadko zdarza jej nie przypalić.

– To zacznij gotować ziemniaki!

– Myślisz?

– Zawsze możesz spróbować. Ale na początek upieczesz tort!

– Już to widzę – parsknęłam.

– To wcale nie jest takie trudne, a zobaczysz, ile to ci sprawi satysfakcji.

– Raczej wątpię. Tylko zasyfię sobie kuchnię, a i tak nic z tego nie wyjdzie.

– Ale ja mam świetny przepis na biszkopt! – odezwała się pani Zosieńka.

– A po co mi biszkopt? – zdziwiłam się.

– No jak to, po co? – Oburzyła się, całkiem zresztą słusznie. – Biszkopt jest potrzebny na tort.

– Tak? Nie wiedziałam.

– Nie dziwię się. Pani Basiu, pani się nie obrazi, ale pani o ciastach to niewiele wie. To znaczy o pieczeniu, bo jeśli chodzi o konsumpcję ich, to tutaj jest pani absolutną specjalistką, muszę przyznać.

– Dobrze – chrząknęłam. – Wróćmy do tego, jak mu tam, biszkoptu.

– Pani Danusia ma rację. Tort to żadna filozofia. To tylko udekorowany biszkopt.

– No widzisz, miałam rację – dodała Danka. – Dasz radę. Zawsze miałaś zdolności plastyczne.

– A ten cały biszkopt, to trudno się piecze?

– To zależy.

– A od czego?

– Czy będzie pani piekła z sześciu, czy od razu z dwunastu jaj – odpowiedziała pani Zosia.

– Ja w ogóle nie zamierzam tego piec. Ale gdybym jednak się podjęła, to co by pani radziła?

– Ja piekłabym od razy z dwunastu. W końcu to ma być tort urodzinowy, jeśli dobrze zrozumiałam, więc musi być na bogato.

– Zgadzasz się. – Danka podała mi gazetę. – Tutaj jest przepis, zrobisz rach-ciach, a potem tylko udekorujesz, i tort będzie jak znalazł.

– Łatwo ci powiedzieć. To tylko w przepisie wygląda tak prosto, już nie raz się przekonałam.

– Oj, Baśka, więcej wiary w siebie, dziewczyno! Poza tym, to są urodziny twojego rodzzonego syna, tak? Chyba można się poświęcić.

– Ale ja nic innego nie robię, jak tylko bez przerwy się dla nich poświęcam.

– Taka rola matki.

– Amen.

A jednak się nie podjęłam. Wystraszona doświadczeniami pieczenia domowej pizzy, na którą się kiedyś skusiłam, i która wyszła twarda jak deska do krojenia, że zęby można było sobie na niej połamać, postanowiłam nigdy więcej nie brać się za pieczenie. Wyciągnęłam właściwe wnioski co do swoich możliwości w dziedzinie sztuki kulinarnej. Poza tym, nie chciałam dziecku zepsuć imprezy. To nie było nic wielkiego, urodziny w gronie rodzinnym, na które miała przyjść moja mama i siostra z dziećmi. No i jakoś tak na samą myśl o jej obecności na tej domówce zrobiło mi się dziwnie i obleciał mnie strach. No bo jak to, miałam zamówić tort w cukierni, żeby mama znowu powiedziała, że powinnam brać przykład z Magdy, która zawsze na urodziny sama piecze tort, bo dla chcącego nie ma nic trudnego przecież! W moim przypadku to powiedzenie działało odwrotnie: dla trudnego, nie ma nic chcącego!

Postanowiłam więc pójść na kompromis, który polegał mniej więcej na tym, że biskopt zamówiłam u pani Zosi, która w niejednym już piecu chleb piekła i, jak sama powiedziała, zawsze jej to wychodziło. No więc pomyślałam, co ja mam się zarzynać, skoro wiadomo, że mi nigdy nie wyjdzie tak dobry jak pani Zosi. Pani Zosia przyniosła mi biskopt do pracy, zapłaciłam i zabrałam do domu. Postawiłam na szafce w kuchni, specjalnie wysoko, bo to było jedyne bezpieczne miejsce, i wiedziałam, że nikt mi na tym nie usiadzie i nie będzie podjadał.

Moim zadaniem było tylko ten biskopt przekroić, posmarować dżemem i całość oblać czekoladą i udekorować, czyli drobnostka. Phi, jak to się mówi. Nawet się przed wykonaniem tego zadania specjalnie nie stresowałam, bo wiedziałam, że przyjdzie na to czas trochę później, więc nie ma co nerwów szarpać bez powodu. Wszystko miało pójść jak z płatka.

Mogłam to ciasto udekorować dzień przed urodzinami. Mogłam, ale nie zrobiłam tego, bo wydawało mi się, że czekolada się rozpuści, a zapowiadali upały. Zresztą gości zaprosiliśmy na pierwszą, więc miałam mnóstwo czasu, no tak czy nie? Nawet sobie budzik nastawiłam w sobotę, żeby się przygotować. Wstałam bladym świtem o ósmej, cała rodzina jeszcze spała, a ja, jak ten kuchcik, czmychnęłam do kuchni. Nawet włączyłam sobie radio, żeby mi pięknie grało. Wzięłam głęboki oddech, żeby się przed zadaniem odpowiednio przygotować psychicznie, i zdjęłam biskopt z górnej szafki. Rozpakowałam go ostrożnie i postawiłam na stole. Wyglądał dziwnie. Okrągły, trochę żółtawy, przypominał bardziej okrągłą gąbkę niż ciasto. Dotknęłam go palcem. Był pulchniutki. Trzeba przyznać, że nasza pani Zosia ma rękę do ciast, w przeciwieństwie do mnie. Taka pani Zosia w pracy to skarb. Tak się rozochociłam,

że postanowiłam zamówić u niej biszkopty na urodziny męża, córki, moje, a może nawet na urodziny mamy? Kto wie? Może właśnie narodziła się we mnie nowa pasja do dekorowania ciast? Może czekała mnie nawet kariera w tej dziedzinie?

Ponieważ było wcześniej, to żeby czasu nie marnować, najpierw postanowiłam wypić sobie na spokojnie kawusię. Nastawiłam wodę, przeciągnęłam się i otworzyłam okno, żeby wpuścić trochę rześkiego, acz miejskiego, powietrza. Zawsze lepsze to niż kuchenny zaduch. Kawkę wypiliśmy, słuchając wiadomości radiowych, bez nerwów, jakby to w ogóle mnie nie dotyczyło, jakbym w tym kraju była tylko przejazdem. A kiedy kawa w filiżance się skończyła, zabrałam się do roboty z wielkim zaangażowaniem i poświęceniem.

Tymczasem wzięłam nóż, najdłuższy, jaki w domu miałam, i zgodnie z zaleceniem pani Zosi zabrałam się do przekrajania placków biszkoptowych. Szło mi gładko i wcale nie było to takie trudne. Przynajmniej pierwsza połowa krojenia szła dobrze. Niestety, im głębiej wbijałam ten nóż w biszkopt, tym czułam większy ciężar na ostrzu noża. Na koniec, kiedy udało mi się dobrnąć do końca, okazało się, że zamiast trzech placków, będą tylko dwa, bo nóż poleciał mi dziwnym trafem po skosie, z jednej strony zaczęłam kroić na górze, a z drugiej skończyłam na dole. Dziwnie to wyglądało, przyznaję, ale nie miałam pojęcia, jak to naprawić. Nie chciałam tego jeszcze bardziej kroić, chociaż mogłam zepsuć te skosy i ściąć je całkiem, ale bałam się, że jak będę te skosy dżemem smarować, to rozsypią się całkiem. Postanowiłam zostawić tę katastrofę tak, jak jest. Zresztą nie było dramatu. Przecież to wszystko i tak miało być w środku. Nikt tego przecież nie zobaczy, prawda? Postanowiłam, że nawalę tam podwójną porcję dżemu, tak żeby nikt nie mógł się domyślić, do czego tu doszło. I po sprawie! Przynajmniej w teorii.

Kolejnym punktem programu miało być rzeczony smarowanie dżemem. Prościzna! Nawet dziecko to potrafi.

À propos, w kuchni pojawiło się właśnie moje starsze dziecko, i to od razu z chęcią pomocy, czyli tak, jak je wychowałam. Duma mnie rozpieszała.

– Mamo? – zapytała córeczka. – Czy mogę posmarować te placki?

– Ależ oczywiście.

Podaliśmy jej słoiczek, który wcześniej odkręciłam.

– Tylko uważaj, żeby ich nie połamać.

– To one już nie są połamane?

– Są pokrojone – poprawiłam ją. – Trochę mi nie wyszło z jednej strony, ale tego i tak nie będzie widać. Najważniejsze, że same zrobimy ten tort, prawda?

– No pewnie.

– To ja może teraz rozpuszczę czekoladę w rondelku, tak jak napisali w przepisie. Tylko gdzie my mamy rondelki? Widziałaś go może gdzieś?

– Tak. Chyba stoi pod zlewem w łazience, tam gdzie cały czas cieknie.

– Masz rację, córeczko – powiedziała zachwycona. – Zbudzimy tatę i powiemy, żeby w końcu zabrał się za ten kran, to znaczy za zlew, który przecieka. Jest po temu dobra okazja!

Obudziłam męża. Nie był zadowolony, bo chciał się wyspać, ale niestety, była robota do zrobienia. Zabrałam ochoczo rondelki, do którego, muszę przyznać, nakapało już sporo wody, wyszorowałam go porządnie i wrzuciłam do niego tabliczkę białej

czekolady. Oczami wyobraźni widziałam już tę białą jak śnieg polewę, którą miałam ozdobić tort, i kuleczki z marcepanu, którymi trzeba było obsypać brzegi ciasta. Marcepan chłodził się w lodówce, czekolada topiła się rondelku, wszystko było pod kontrolą.

Jakby tego było mało, mąż naprawiał zlew w łazience i szło mu całkiem dobrze, przynajmniej coś tam robił. Jubilat w tym czasie oddawał się swojemu ulubionemu zajęciu, jakim było wylegiwanie się w łóżku i nicnierobienie, co słusznie mu przysługiwało raz w roku, w dniu urodzin właśnie. Zasada ta zresztą obowiązywała wszystkich domowników, nie wyłączając mnie, chociaż akurat w przypadku mojej osoby słabo to się sprawdzało, bo zawsze ktoś mnie do czegoś i tak potrzebował.

I nagle, ni z tego, ni z owego, cały mój ład i porządek, cały spokój sobotniego poranka, szlag trafił, i wszystko, dosłownie wszystko, zaczęło się walić i palić. A czas naglił, bo zrobiła się dziesiąta! Najpierw córce upadł nóż na podłogę, i dżem, który cały czas był na tym nożu, rozpryskał się pod stołem, i trzeba było sprzątnąć, i to szybko, bo lepiło się to dziadostwo strasznie. Złapałam szmatę i krzycząc: „Nic się nie stało, córeczko, to się zdarza!”, zabrałam się za wycieranie kafelków, a przy okazji znalazłam pod stołem zakrętkę do sosu słodko-kwaśnego, której szukałam od zeszłego wtorku.

A kiedy podniosłam głowę spod stołu, z przerażeniem stwierdziłam, że jest już w pół do jedenastej. Musiałam natychmiast brać się do roboty, i to tej konkretnej.

– Mamo, to się pali – powiedziała córka.

– Co się pali?

– To w rondelku.

– Rany boskie! Czekolada!

Kompletnie o niej zapomniałam, ale, szczerze mówiąc, nie sądziłam, że stopi się w tak ekspresowym tempie. Złapałam rondelk i wrzuciłam go natychmiast do zlewu, i dopiero po chwili poczułam, że mnie pali w palcach. Tak, w tych, którymi ten rozgrzany rondelk złapałam.

– Aaaa! – rozdarłam się.

– Co się dzieje? – Do kuchni natychmiast wpadł mąż, który trzymał w rękach jakieś narzędzia, strasznie brudne i całe w smarze.

– Mama się poparzyła, bo czekolada się spaliła.

– Nic ci nie jest?

– Nic mi nie jest – odpowiedziałam. – Ale czekolada się wygotowała i strasznie przywarła do dna.

– Gotowałaś czekoladę...?!

– Tak. Miała być polewa na tort.

– Boże, kobieto! Czekolady się nie gotuje, tylko podgrzewa w takich szklanych miskach, które stawia się na garnku z gotującą wodą.

Spojrzałam na niego przerażona.

– A od kiedy ty jesteś takim specjalistą od czekolady, co? – spytałam.

– Po prostu widziałem to nieraz w telewizji, w tych wszystkich programach, które zresztą ty też oglądasz. Dziwię się, że nie zwróciłaś uwagi na taki podstawowy szczegół.

– No popatrz, jakoś mi umknęło – westchnęłam. – Mam nadzieję, że już kończysz w tej łazience.

– Tak samo jak ty w tej kuchni.

Okręcił się na pięcie i wyszedł.

– I co ja mam teraz zrobić? – zawołałam za nim.

– Pojęcia nie mam.

– Mamo? – zapytała córka. – A gdybyśmy tak stopiły krówki i oblały nim tort?

– Dobry pomysł. Ale skąd je weźmiemy? Przecież nie ma czasu na chodzenie teraz po sklepach.

– Z szafki.

Odpowiedź córki szczerze mnie rozbawiła. Bo, po pierwsze, gdyby w tej szafce były krówki, to już dawno by ich tam nie było, bo bym je zjadła, albowiem jestem od nich uzależniona i nie potrafię im się oprzeć. A po drugie, nie pamiętałam, żebym ostatnio je kupowała, więc skąd miałyby się wziąć w mojej kuchennej szafce. Chyba że zdarzył się jakiś cud, o jakim nikt mnie nie zawiadomił...

Tymczasem córka otworzyła drzwiczki szafki tej obok zlewu, co to od lat upycham w niej garnki, durszlaki, blachy do pieczenia ciast, których nigdy zresztą nie piekę, przykrywkę oraz inne instrumenty niezbędne do wykonywania codziennej muzyki kuchennej.

– No chyba nie powiesz mi, że tam są krówki...?

– Jak ostatnio wyciągałam garnek do gotowania jajek na twardo, ten, co utknął między przykrywką do prodiża a rynienką do pasztetów, to widziałam róg torebki – powiedziała. – O tam.

Włożyłam głowę do szafki.

Faktycznie, pod samą ścianą, z góry, wystawał róg torebki z krówkami.

– Bidulki! – powiedziałam – Musiały utknąć, spadając z szuflady.

– Wyciągniesz je, mamo?

– Oczywiście.

Wyprostowałam rękę i dwoma energicznymi ruchami pociągnęłam pudełko w dół. Poszło gładko. Opakowanie było co prawda trochę powyginane, ale, co najważniejsze, pełne.

– Poczekaj, sprawdzimy datę ważności – powiedziałam i odetchnęłam z ulgą. – Co za szczęście!

– Dlaczego, mamo?

– Bo nie dość, że je znalazłyśmy, to w dodatku w ostatniej chwili. Popatrz, mają datę ważności do jutra! Dawaj garnek, będziemy je topić.

– Ale może one potem nie zastygną mamo?

– Jak to nie zastygną? Oczywiście, że zastygną, zobacz, jakie są twarde. Wystarczy je potem szybciotko wystudzić.

Córeczka otwierała krówki z papierków, a ja wrzucałam je do miski, która stała w garnku z gotującą się wodą, tak jak kazał mąż. Wszystko było doskonałe, co prawda dochodziła już dwunasta, ale i tak nie było źle, bo polewa była uratowana i to dodawało mi energii do dalszych działań.

Po jakichś pięciu minutach, kiedy płynna breja była gotowa do wylania, założyłam rękawice kuchenne, żeby znowu się nie poparzyć, i przechyliłam ją nad plackami tortu przełożonymi wcześniej dżemem. W całej kuchni w dodatku pachniało krówkami tak, że można było oszaleć. Dosłownie. Dałam córce miskę i łyżkę do wylizania,

a sama zabrałam się za wygładzanie tortu szerokim nożem. Muszę przyznać nieskromnie, że całość prezentowała się znakomicie. W karmelowym kolorze mu bardzo do twarzy, temu tortowi! Powiem więcej, nawet wyglądał lepiej niż w czekoladzie, bo w tej sytuacji polewa czekoladowa wydawała mi się jakaś taka banalna.

I dokładnie w chwili, kiedy miałam już ten tort włożyć do lodówki, oczom moim ukazał się jakiś dołek, jakby wgniecenie. Niby nic wielkiego, ale że znajdowało się ono na samym środku tortu, to przykuwało niepotrzebnie uwagę. Wyglądało to tak, jakby zrobiło się jezioro, w którym zebrał się krówkowy karmel. Szybko chwyciłam nóż i zaczęłam rozsmarowywać go na wszystkie strony. Jezioro zrobiło się od razu płytsze. Było dobrze.

Zanim jednak tort krówkowy wylądować miał w lodówce, postanowiłam przełożyć go na właściwą tacę, którą miałam później postawić na stole.

Poprosiłam córkę, żeby wyjęła mi z szafki okrągłą plastikową tacę, która wydawała mi się idealna, i w dodatku można ją było spokojnie zarysować nożem podczas krojenia, bo była tak zniszczona, że już nic jej nie mogło zaszkodzić.

– Potrzyмай – poprosiłam córkę. – Tak na wszelki wypadek, jakby ciasto chciało zjechać na stół, to masz je łapać, dobrze?

– Ale jak, mam?

– Nie wiem, okaże się w praniu. Gotowa?

– Tak.

Przechyliłam nieco talerz z tortem, nożem podważyłam go od spodu i ostrożnie zaczęłam przekładać go na tacę. Z początku szło nawet dobrze, tort szedł na tacę zgodnie z moimi przewidywaniami, ale, niestety, od drugiej połowy zaczął się dramat.

– Mamo, on zaraz pęknie – powiedziała córka lekko przerażonym głosem.

– Nie pęknie...

– Zobacz, coś mu się zrobiło na środku.

– Gdzie?

I dopiero po chwili dotarło do mnie, że jedna połowa ciasta leży już spokojnie na tacy, a druga wcale nie chce się odkleić. No to musiałam jej pomóc! I tak tort pękł w dwóch miejscach, masa zawałiła się, i wszystko opadło w karmelową kałużę. Myślałam, że się rozplącę.

– I co teraz będzie, mam?

– Nic, córeczko. Mama zaraz to pozbiera, poskleja i będzie git!

Najpierw próbowałam drugą połowę dokleić do tej pierwszej nożem, potem łyżką, a na koniec zaczęłam robić to placami. Niestety, tort to nie plastelina, i nie dało się z niego nic wyklepać.

Tort wyglądał jak obraz nędzy i rozpaczy, moje ręce były utyłane w krówkowym sosie aż po łokcie, a z oczu lały mi się słone łzy, które spływały wprost na to pobożowisko.

– I co teraz będzie, mam?

Wzięłam głęboki oddech, podniosłam tacę i zrobiłam to, co zrobić należało: przechyliłam ją nad koszem ze śmieciami. Zrobiłam to szybko, bo nie chciałam, żeby mąż to zobaczył, i, co najważniejsze, żeby widział to nasz syn.

Spojrzałam na zegarek. Był kwadrans po dwunastej. Wzięłam kluczyki i ruszyłam

na miasto w poszukiwaniu otwartej cukierni, w której będą mieć jakiś tort na wynos, nawet pączki, które ostatecznie ułożę w wieżę, na czubku której wbiję świeczkę, cokolwiek, co będę mogła postawić na stole. Było mi wszystko jedno.

Jadąc, ryczałam jak dziecko, którym przecież już od dawna nie byłam. Co więcej, to ja miałam dziecko, któremu musiałam kupić tort, bo to był mój obowiązek rodzicielski, i chociaż tak bardzo się starałam, to wszystko i tak mi nie wyszło, jak zwykle zresztą.

Trzeba było się wziąć w garść, i to szybko.

Zatrzymałam się przy pierwszej lepszej cukierni, jaką zobaczyłam. Zaparkowałam i wpadłam do tej cukierni jak burza.

– Torty są? – zapytałam od razu w drzwiach.

– Jakie?

– Obojętnie jakie. Pytam, czy w ogóle.

– W ogóle to mamy aktualnie tylko owocowe – odpowiedziała pani w białej czapeczce.

– Zapakować?

– Tak! – odpowiedziałam szczęśliwa jak nigdy. Dopiero wtedy nerwy mnie opuściły i wrócił spokój.

Zabrałam tort, wcześniej zapłaciwszy niemało, ale co tam! Najważniejsze, że impreza była uratowana.

W drzwiach do cukierni minęłam się jeszcze z jakąś kobietą, która wyglądała, jakby diabeł ją gonił, i która już od drzwi wołała głosem lekko opętanym:

– Torty są?

A więc nie byłam jedyną nieperfekcyjną kucharką w tym mieście! Od razu poczułam się lepiej.



Chciałam zrobić pierogi. Niestety, motywacja mi siadła już przy wyjmowaniu stolnicy.

Samolubna matka to ta, która zamyka się w łazience przed dziećmi

Zaczęło się od... śniadania. Był niedzielny poranek, leżeliśmy z mężem w łóżku, dzieci spały w swoich pokojach, a letni wiatr lekko szarpał firanką, która tańczyła w uchylonym oknie.

– No, czas wstawać – powiedziałam, przeciągając się.

– Jeszcze minutkę, kochanie.

– Jest już po dziewiątej. Jeśli mamy jechać na piknik nad rzekę, to trzeba wstawać i przygotować śniadanie.

I tu mój małżonek anielskim wręcz tonem zakomunikował:

– Kochanie, może zrobisz taką pyszną jajeczniczkę jak ostatnio.

– Słucham?! – Usiadłam na łóżku jak oparzona. – Przypominam ci, że to twoje zadanie. Ja robię wam śniadania, obiady i kolacje codziennie, więc chyba mam prawo RAZ w tygodniu sobie odpuścić.

– Ale twoja jajecznica jest pyszna!

– Twoja również nie jest najgorsza. A poza tym mam inne plany. Idę pod prysznic, potem układam włosy, a potem siadam do stołu, który ty nakryjesz.

– Jasne.

– Możesz poprosić do pomocy dzieci, ale nawet nie próbuj wołać mnie z łazienki, bo nie wyjdę za żadne skarby świata.

Uwielbiam te moje należące do rzadkości poranki w łazience, kiedy mogę побыć chwilę sama, pod warunkiem, że pod drzwiami nie ustawia się od razu kolejka zniecierpliwionych domowników. Dlatego zawsze, zanim zamknę się w mojej świątyni na wieczność trwającą całe dziesięć minut, informuję cały dom:

– Za chwilę będę w łazience, jeśli ktoś bardzo potrzebuje, to albo teraz, albo za kwadrans najwcześniej! Słyszycie?

Ponieważ zazwyczaj odpowiada mi milczenie, wchodzę do łazienki i zaczynam mój kwadransowy relaks niedzielny.

Pierwsze pukanie do drzwi słyszę po jakichś dwóch minutach. Tylko na to czekałam. Namydlona krzyczę wtedy, ile sił w płucach:

– Ćwicz mięśnie brzucha, kimkolwiek jesteś! Uprzedzałam.

Przez pierwszą chwilę oczywiście jest mi żal biednej duszyczki przebierającej nogami pod drzwiami łazienki, ale już druga myśl stawia mnie do pionu: bądź konsekwentną matką i żoną, inaczej niczego nie nauczysz swojej rodziny, a przecież musisz być odpowiedzialna. Nie mogę być mięczakiem, muszą zrozumieć, że z moim zdaniem trzeba się liczyć. Przecież uprzedzałam, a oni nie mają dwóch latek i są chyba w stanie ocenić możliwości swojego pęcherza!

Oddycham głęboko i zrelaksowana własnymi myślami, które koją wszelkie wyrzuty

sumienia, wylewam na dłoń odrobinę ulubionego balsamu do włosów, który pachnie jak rajska plaża. I zaczynam, tak jak to sugerują reklamy telewizyjne szamponów i odżywek do włosów, myśleć o czymś przyjemnym.

Tym razem miało być podobnie. Zamknęłam oczy i pozwoliłam, by woda spokojnie spływała mi od czubka głowy po małe palce u stóp. Spokój, cisza, nicość, wolność...

Zakręciłam kran i od razu usłyszałam walenie do drzwi łazienki. Oczywiście.

– Boże, czy w tym domu nie można wziąć normalnego prysznica?! Pięciu minut nie możecie beze mnie wytrzymać?! – Otworzyłam drzwi, owijając się ręcznikiem.

W progu stał mąż z synem, który trzymał wysoko rękę owiniętą białą ściereczką kuchenną w wielkie, czerwone maki. I wtedy dotarło do mnie, że ja przecież w mojej kuchni nie mam ściereczki o takim wzorze...

– Matko święta, co się stało?!

– Trzymaj wysoko, żeby zatamować krwotok. – Mąż wprowadził syna do łazienki.

– Czy ktoś łaskawie mi powie, co się stało?!

– Kroił pomidory na sałatkę... – wyjaśnił mąż.

– ...i odciąłem sobie kciuka – dokończył syn, unosząc dłoń obandażowaną białą ściereczką. – Chciałem pomóc tacie.

– Boże! Dlaczego nikt mi nie powiedział! – krzyknęłam.

– Próbowaliśmy od dobrych pięciu minut, ale nie otwierałaś. A przecież apteczka jest w łazience.

Moje wyrzuty sumienia, obwinianie się, że jestem złą matką, która zamiast zająć się synem, namydła się i namydła, sięgnęło zenitu. Mój syn mnie potrzebował, krew sikała mu z ręki na wszystkie strony, córka wyglądała tak, jakby miała za chwilę zemdleć, a ja nie mówiłam nic, bo czułam się tak, jakby mi mowę odebrało. Tylko mąż nie poddawał się sytuacji. Szybko wyjął z apteczki bandaż i zrobił z dłonią syna, co trzeba. Syn też był dzielny. Podziwiałam ich wszystkich, a siebie najchętniej wymieniłabym na jakiś lepszy egzemplarz.

Sytuacja była w miarę opanowana i po oględzinach, które odbyły się trzy kwadranse później na pogotowiu, powiedziano nam, że rana na szczęście nie wymaga szycia. Zaklejono ją jedynie plastrem, ale nie takim zwyczajnym, tylko specjalnym, który miał odpaść sam po tygodniu.

Odetchnęłam z ulgą. W nagrodę poszliśmy wszyscy na lody, a piknik przełożyliśmy na następny weekend.



Podoba mi się moje życie. Tak. Mam bardzo fajne życie. Co dzisiaj na obiad? Co jutro na obiad? Gdzie schowałaś moje skarpety? Kto idzie na zebranie do przedszkola, przecież jeśli pójdziemy razem, to będzie to strata czasu. No więc tym razem to na mnie padło stracić czas. Fajne życie mam.

Miłość wymaga poświęceń

Sąsiadka wpadła z niezapowiedzianą wizytą, na jaką mogą sobie pozwolić tylko starzy sąsiedzi. Sąsiadka co prawda była młoda, nawet młodsza ode mnie, ale jej staż jako mojej sąsiadki był już całkiem spory, bo mieszkaliśmy obok siebie od dobrych dziesięciu lat.

– Może napijemy się herbaty? – zaproponowałam już w drzwiach.

– Bardzo chętnie.

– Tylko że u nas nie ma nic do herbaty, bo jestem na diecie i staram się nie kupować. Zresztą nawet jakbym kupiła, to dzieci i tak by wszystko zjadły.

– Wiadomo!

– Dzieci zawsze wyczują najlepsze nawet skrytki, nic się nie da przed nimi ukryć.

Sąsiadka weszła do środka i starym, sąsiedzkiem zwyczajem usiadłyśmy w kuchni.

– Jesteś na diecie? – zapytała.

– Wiem, że nie widać, ale to dopiero początek.

– Nie o to mi chodziło.

– A o co?

– O to, że znowu. Ty właściwie zawsze jesteś na diecie, odkąd cię znam, jesteś na jakiejś diecie – powiedziała.

– Niestety, tak wyszło. – Nastawiłam wodę w czajniku.

– Kiedy cię poznałam, byłeś na diecie kopenhaskiej.

– Pamiętam! Od tamtej pory nie mogę patrzeć na sałatę.

– A teraz?

– Co: teraz?

– Na jakiej diecie jesteś obecnie?

– To dłuższa historia. – Usiadłam na stołku.

– Zamieniam się w słuch.

– To nic wielkiego. Po prostu odstawiam cukier.

– I myślisz, że to wystarczy?

– Jeśli uda mi się nie jeść słodczy, to już będzie sukces, i to poważny.

Postawiłam przed nią filiżankę z herbatą.

– Masz rację – stwierdziła. – Cukier to samo zło.

– Niestety, zło smakuje najlepiej. Nie wiem, jak długo wytrzymam w abstynencji cukrowej.

– Najlepiej rzucić razem ze wszystkimi. To tak jak z paleniem, kiedy żona rzuca, mąż też nie powinien palić.

– Taaa... – westchnęłam. – Spróbuj wytłumaczyć to moim dzieciom.

– Ale to właśnie dzieci nie powinny jeść słodczy. Zwłaszcza one!

– No przecież wiem!

– To dlaczego im na to pozwalasz? – Wbiła we mnie spojrzenie pełne pretensji,

słusznych zresztą.

– Bo jestem najgorszą matką na świecie. Dlatego. Może jabłuszko albo gruszkę? – zaproponowałam, stawiając przed nią kosz z owocami.

– I to jest bardzo dobry pomysł.

Sąsiadka wzięła się za gruszkę, która była żółta i słodka, prawdziwie wiejska, jakby wczoraj spadła z drzewa przy drodze. Wiadomo, z bazaru, a nie z supermarketu.

– Słuchaj, wpadłam do ciebie... – powiedziała, wycierając papierową serwetką sok, który spływał jej po rękach. – Ależ ona jest soczysta. Czyste złoto!

– Polecam panią Kazię z naszego bazaru. Co rano ma świeże owoce ze wsi.

– Tak, wiem. Też u niej kupuję, ale zwykle kapustę i sałatę – chrząknęła. – No więc, przyszłam, bo mam pewien kłopot.

– Jaki kłopot? – zaciekawiałam się.

Podniosła na mnie wzrok pełen takich maleńkich iskierek. Wyglądała, jakby chciała się rozplakać.

– Co się dzieje...? Bo zaczynam się bać...

– Nie, nie. – Machnęła ręką. – To niby nic takiego.

– No to mówże wreszcie, jak mawiają krakowiacy.

– No to już powiem. – Znowu wzięła głębszy oddech. – Pamiętasz, jak mówiłam ci o tym moim znajomym z Facebooka?

– Tym, z którym chodziłaś do podstawówki i odnaleźliście się po latach?

– Pamiętasz...?

– No jasne. Byłaś tak podekscytowana odkryciem tego wykopaliska, że trudno zapomnieć.

– No bo się ucieszyłam.

– No wiem. Bo on się nic a nic nie zmienił.

– To też. Ale okazało się, że podobnie jak ja jest już po rozwodzie.

W ustach mojej sąsiadki zabrzmiało to tak, jakby rozwód, zwłaszcza z pierwszym mężem czy żoną, był tylko kwestią czasu. Aż mi ciarki przebiegły po plecach, zwłaszcza na myśl o moich dzieciach.

– No więc, sama rozumiesz, wiele nas łączy.

– Tak. Wspólna szkoła i rozwody. A poza tym?

– Poza tym, to on jest całkiem fajny. Zresztą zawsze taki był.

– Spotkaliście się?

– Cały czas do siebie piszemy.

– Tego się domyślam. – Odstawiłam pustą filiżankę na spodeczek. – Ale czy tak naprawdę już się spotkaliście?

– Nie, bo on teraz mieszka na drugim końcu Polski.

– Ale zaraz, zaraz. Ja tu czegoś nie rozumiem. Czym ty się tak zdenerwowałaś?

O czym chcesz mi powiedzieć, co?

– Bo on właśnie chce się spotkać.

– No to w czym problem? Przecież zdjęcia twoje widział, wie jak teraz wyglądasz.

– Oj, nie chodzi o to.

– A o co? – spytałam, gdyż moja ciekawość stawała się coraz bardziej nagląca.

– Bo on to jest taki świr, rozumiesz?

– Nie rozumiem.

– No, szalony jest. Zrozum, ja mam trzydzieści sześć lat, a on wyskoczył mi tu z jakimś weekendem pod gwiazdami.

– Boże, to nie jest żaden świr, tylko ten, jak to się nazywa, romantyk!

– Romantyk to by mnie zaprosił na romantyczną kolację przy świecach. Tam też doskonale ogląda się gwiazdy.

– A on tak właściwie to gdzie cię chce zabrać, bo jeszcze mi nie powiedziałaś?

– Tylko się nie śmieję – westchnęła. – W Bieszczady.

– No i super.

– Pod namiot – dodała rozpaczliwie.

– Pod namiot...?! – powtórzyłam.

– Wyobrażasz to sobie? Ja pod namiotem, w moim wieku.

– Ale poczekaj, pod namiot namiotowy? Taki na kempingu z wychodkiem wspólnym dla wszystkich?

– A znasz inne namioty? No, błagam cię.

– Jezus Maria. Ale czad. W życiu bym nie pomyślała, że w naszym wieku można bawić się jeszcze w harcerzy?

– Pomyślałam dokładnie to samo. I nawet mu to napisałam.

– No i co?

– Odpisał mi natychmiast, że on nie znosi hoteli, że dusi się w nich, a taka noc na łonie natury jest niezapomnianym przeżyciem, i że jeszcze będę mu wdzięczna... – Prawie mi się rozplakała nad tą resztką herbaty, zimnej już zresztą. – Niezapomniane przeżycie, już to widzę. Wrócę stamtąd cała poobijana od patyków, które będą mi wlaźić przez materac w plecy, i w ogóle pewnie już pierwszego dnia padnę ofiarą wszystkich okolicznych komarów i będę wyglądać jak Rudolf.

– Ten z czerwonym nosem?

– Ten sam.

Oparłam łokcie na stole.

– Trafił ci się facet z wyobraźnią – westchnęłam. – Ale może faktycznie będzie to ciekawe przeżycie.

– Ale ja nie lubię wsi. Nigdy nie lubiłam, ja kocham miasto i miejskie spacerki, a teraz jest lato i to jest najlepszy czas na takie wieczorne wycieczki.

– To może go zaprosić tutaj.

– Nic z tego. Powiedział, że najpierw musi mnie zabrać pod ten cholerny namiot.

– Słuchaj, a ty się go nie boisz?

– No wiesz?

– Tak sami w lesie, różnie to może być.

– Nie, on ma na profilu mnóstwo zdjęć z takich wypadów. To faktycznie jest jego hobby.

– A czy na tych zdjęciach widać jeszcze jakieś kobiety?

– A czemu o to pytasz?

– No wiesz, może on je wszystkie tam zabiera, a wraca sam?

– Też wymyśliłaś? I niby co miałyby z nimi w tym lesie robić?

– Nie wiem. Może piecze je na ognisku?

– Wariatka! – Popukała się w czoło. – On zabierał pod ten namiot kobiety, owszem, a właściwie jedną kobietę. Jego była.

– I, jak widać, nie wytrzymała tego psychicznie i go zostawiła w cholerę.
– Powód był znacznie poważniejszy, ale o tym opowiem ci innym razem. Muszę już wracać do siebie, bo on tam biedny czeka na moją odpowiedź.
– Jak to: czeka...?
– Dał mi trzy dni do namysłu, i dzisiaj mija trzeci.
– Tylko trzy dni?
– Bo nie wie, czy ma kupić mi śpiwór, i takie tam duperele.
– Nie martw się. Na pewno ma ten, który został mu po żonie. – Uśmiechnęłam się złośliwie.
– Nie będę spać w niczym, co po niej tam zostało! – odpowiedziała sąsiadka. – Tego tylko by brakowało!
– Żartowałam.
– Łatwo ci mówić.
– To fakt. Ja w życiu bym się nie zgodziła na takie wynalazki. Doszłam do takiego punktu w życiu, gdzie ceni się najbardziej wygodę i bezpieczeństwo. A noc pod gwiazdami i na materacu, z którego w każdej chwili może zejść powietrze, takich warunków mi nie zagwarantuje.
– No to co ja mam mu w końcu napisać? – zapytała zrozpaczona, podchodząc do drzwi.
– Jak to co? Że się zgadzasz, oczywiście.
– No ale jak...
– Normalnie. W imię miłości robi się niejedno głupstwo, a właściwie popełnia się wyłącznie same głupstwa, więc jesteś usprawiedliwiona.
– Serio?
– Nie masz innego wyjścia, kochana. Skoro to jest jego jedyna wada, to ja bym się nie zastanawiała. Najwyżej potem będzie ci musiał te obolałe miejsca porządnie wymasować. – Puściłam do niej oko, bo synek akurat wyszedł z pokoju i zaciekawiony naszą rozmową stanął obok i zaczął się przysłuchiwać, jak to dziecko.
– Ciocia jedzie pod namiot? – zapytał niewinnie.
– Na to wygląda – jęknęła.
– To super. Mogę cioci pożyczyć zestaw menażek i taki nóż do otwierania konserw. U nas w klubie mają też przenośną toaletę z plastiku z wkładem wymiennym, mogę zapytać instruktora, czy cioci wypożyczy.
– Nie trzeba, synku – odpowiedziałam szybko, widząc jej minę. – Ciocia już ma takiego drużynowego, który, jestem tego pewna, pomyślał o każdym szczególe. I wszystko zorganizował.
– Powodzenia! – zawołałam za nią, kiedy stała już na klatce, a jej twarz była tak blada, że aż mi się jej szkoda zrobiło. No cóż, jak to mówią, miłość wymaga poświęceń. A mojej sąsiadce taka miłość z poświęceniami najwyraźniej się właśnie przytrafiła.



Kiedy mówiłam, że nie możesz kupić mojej miłości, chodziło mi wyłącznie o to, że

za mało zarabiasz. Nie myślałeś o zmianie pracy, kochanie?

Złapać wilka, a raczej wilczy głód!

Mąż siedział z twarzą prawie w telewizorze.

- Trzy minuty do końca – powiedział.
- Czego? – zapytałam, poprawiając poduszkę na kanapie.
- Do końca meczu.
- Już? – zdziwiłam się. – Myślałam, że dopiero się zaczął.
- Jeśli go przegramy, to będzie kłapa na całej linii.

Graliśmy z Irlandią Północną i póki co prowadziliśmy jeden do zera.

– Możesz przyciszyć?

– Jeszcze tylko dwie minuty.

– Ale czy oni muszą tak ryczeć? Nie rozumiem, dlaczego nie możesz wyłączyć głosu.

Przecież chyba widać, gdzie jest piłka, prawda?

– W takim razie proponuję, żebyś ty też oglądała te swoje seriale bez głosu. Jedna minuta.

Napięcie rośnie. Postanowiłam nie odzywać się do końca, który i tak niebawem miał przecież nastąpić.

– Jest! – zawołał mąż, unosząc ręce do sufitu. – Wygraliśmy! Pierwszy raz wygraliśmy mecz w mistrzostwach Europy! Wyobrażasz to sobie?

– Wyobrażam – westchnęłam bez entuzjazmu, bo w przeciwieństwie do męża nie widziałam nic ciekawego w gapieniu się na piłkę kopaną po trawniku. Przyznam, że głównie zniechęcały mnie ryki widowni, czyli kibiców.

Weszłam do kuchni, osunęłam się na stołek i czułam, że wszystkie siły mnie opuściły. Byłam zmęczona, zła i głodna. Od wczoraj byłam na diecie. Nie jadłam prawie nic. Piłam dużo wody, na śniadanie w południe podgryzłam sobie sucharka, na obiad nic, a na kolację zjadłam banana, bo nie mogłam się powstrzymać. Dzisiaj wstałam taka z siebie dumna i szczęśliwa, że z tej radości od razu wskoczyłam na wagę. Niestety, mój entuzjazm ostudził natychmiast sceptycyzm mojej wagi łazienkowej, która ani drgnęła. Co za wredota z tej wagi! To ja się tu głodzę, męczę się, kiszki mi marsza grają, nie poddaję się tak łatwo, trwam w niejedzeniu, a ta nic! Gdzie tu jest sprawiedliwość? Gdzie zachęta do dalszej walki? Wyszłam z łazienki i z tych nerwów aż otworzyłam lodówkę. Popatrzyłam na szyneczkę, na ser żółty, na te kabanoski, co to mąż sobie przytaskał ze sklepu na kolację po meczu. Popatrzyłam i najadłszy się samym patrzyeniem, zamknęłam lodówkę z wściekłością, i poszłam do pracy głodna i zła. W pracy jakoś zleciało, jakoś udało mi się oszukać głód. Byłam zresztą tak zawalona robotą, że nawet nie miałam czasu pomyśleć o jedzeniu. I dobrze. Wróciłam do domu, usiadłam w fotelu, bo coś mi się w głowie zakręciło. To nic, zawsze tak mam, jak się zbiera na burzę, więc pomyślałam, że pewnie deszcz wisi w powietrzu. Dzieci odrobiły lekcje u siebie, mąż patrzył na mecz z Irlandią Północną, a ja siedziałam w kuchni i już wiedziałam, że to jest właśnie ta chwila.

Wilczy głód, o wściekłych, czerwonych z nienawiści ślepiach, patrzył na mnie z każdego kąta kuchni, z każdej szafki, spod każdej przykrywki, patrzył na mnie ze słoików z majonezem i z garnka z wczorajszym krupnikiem, który mąż przyniósł od teściowej. Głód wył mi w uszach, śpiewał tę swoją starą przyśpiewkę o kromce chleba z masłem, o kęsie kurczaka, o krówkach ciagutkach. „Boże! Boże! Ratunku!”, wołało moje serce. „Pomocy!”, wzywała moja dusza, która już była na pozycji straconej. Przelało się. I tak oto, pod koniec drugiego dnia mojej głodówki, uległam naciskom z wewnątrz i rzuciłam się. Tak, nazwijmy tę czynność po imieniu, otóż rzuciłam się na jedzenie jak wygłodniałe zwierzę. Wypuszczona z klatki, dałam w całej okazałości upust swoim zachciankom. Co mi tam. Koniec z tym raz na zawsze. Jestem, jaka jestem. Widocznie taka mam być. Z lodówki na moim talerzu szybko wylądowały kiełbasa, trzy plasterki szynki, dwa plasterki sera żółtego, pomidor i masło, którym bez szczypania się posmarowałam obficie piętękę chleba odkrojoną ze świeżego bochenka. Jadłam, jadłam i płakałam. Połykałam to wszystko szybko, żeby nikt z domowników nie widział, bo bym się ze wstydu pod ziemię zapadła, jadłam szybciotko, a po policzkach płynęły mi łzy. Nawet nie miałam czasu tych łez otrzeć, bo moje ręce były przecież zajęte dobieraniem kalorycznych składników na moje kanapki. I tak na kolejnych kromkach znalazły swoje miejsce ogórki kiszzone, plasterki salami, ser topiony, a na koniec dżem truskawkowy. Myślałam, że to koniec, ale po słodkim nabrałam ochoty jeszcze na coś kwaśnego, żeby się tak całkiem nie zasłodzić. Tak więc na zakończenie obgryzłam jeszcze udko kurczaka, które czekało na talerzyku z wczoraj. Myślałam, że pęknę. Myślałam, że oto nagle, w kwadrans, zaszłam w ciążę, i to całkiem zaawansowaną. Mój brzuch nie mieścił się w spódnicy, gumka cisnęła mnie jak szubienica.

No i co ja najlepszego narobiłam? Opamiętanie przyszło poniewczasie. Za późno. Stałam teraz w progu między kuchnią a przedpokojem i nie wiedziałam, czy wracać, czy iść przed siebie. Najadłam się za wszystkie czasy. Byłam pełna. I byłam strasznie z siebie niezadowolona i nieszczęśliwa. I tak oto kolejna moja dieta przeszła do historii. Na nic się nadała. Nie schudłam, nie umiałam niejedzenia utrzymać przy sobie. Moje myśli były zaprzątnięte tylko jednym pragnieniem: najeść się do syta. No to się najadłam. Było mi już i tak wszystko jedno.

A teraz musiałam udać się do pokoju dzieci, żeby sprawdzić ich prace domowe. Tak. To są poważne zadania do wykonania, a nie jakieś tam diety. W końcu przede wszystkim jestem matką, a nie kobietą na diecie. Zresztą dietę mogę zrobić sobie później, a wychowania własnych dzieci nie da się odłożyć na potem.



- Mamusiu, czy diabeł jest mężczyzną?
- Nie. Diabeł jest o wiele gorszy od mężczyzny.
- A więc jest kobietą.

Gotuj tyle, ile potrzeba na ten posiłek, a nie na zapasy dla wojska

Sąsiadka, moja ulubiona zresztą, siedziała w kuchni i przechylała do ust filiżankę herbaty, którą właśnie zaparzyłam.

– Dobra. Korzenna? – zapytała.

– Pojęcia nie mam. Mam nadzieję, że nie sfermentowała w tym pudełku nad kuchenką.

Zajrzałam szybko do pudełka, ale nic nie wzbudziło moich podejrzeń. Dla pewności nawet pokazałam je sąsiadce.

– Pachnie korzennie – stwierdziła. – A co to za pudełko?

– Po cynamonie.

– No to wszystko jasne. Dobry patent.

– Wyszedł całkowicie niezamierzenie.

– Najważniejsze, że udany. – Rozejrzała się po kuchni, a jej wzrok zatrzymał się na garnku, który właśnie stał na gazie. – Co tam gotujesz?

– A nic takiego. Kapuśniak na młodej, bo właśnie pojawiła się na bazarku.

– Uwielbiam!

– Chcesz, naleję ci trochę – zaproponowałam. – Tylko nie wiem, czy już jest dobry.

– Nie, dziękuję. Jestem po obiedzie. Ale wiesz co? Ty chyba dla całego wojska tego kapuśniaku nagotowałaś.

– Myślisz?

– Ten gar to całkiem, całkiem.

– Zawsze w nim gotuję zupę. Zupa to jedyne, co mi wychodzi w tej kuchni. Oczywiście jeśli uda mi się jej nie przypalić. Poza jedzeniem, które też idzie mi całkiem nieźle – dodałam.

– No ale tym razem to nagotowałaś chyba na tydzień, co?

Strzał w dziesiątkę.

– Nie mogę gotować na tydzień.

– Dlaczego?

– Bo u mnie nikt nie chce jeść tego samego już następnego dnia, a co tu mówić przez tydzień.

– Więc co robisz z tą zupą? Mrozisz?

– Nie wpadłabym na to – odpowiedziałam.

– No więc?

– Nie wiem... – jęknęłam. – Zjada się jakoś.

– Sama się zjada?

– Nie. Ja zjadam.

Wiadomo!

I wszystko jasne, gdzie zupa znika.

– Ja nie wiem, dlaczego tak gotuję – westchnęłam.

– Ale że co: tak dobrze, czy tak źle?

– Że tak dużo.

– No widzisz, a ja zawsze gotuję tylko na jedną porcję, nigdy na zapas. Ale ja jestem samotna.

– Może to jest jakiś sposób? – Zastanowiłam się na głos.

– Sposób? Na samotność...?

– Na sylwetkę. Zobacz, jaka jesteś chuda. A ja? Nagotuję się, narobię, a potem szkoda wyrzucić i wszystko zjadam sama. Boże!

– Nie wiem, ale sama spójrz na ten gar. To jest ilość jak dla wojska.

– No widzę właśnie – powiedziałam, patrząc na mój osobisty garnek, jakbym go pierwszy raz na oczy widziała, przysięgam. – Jakoś tak się do niego przyzwyczaiałam, i już nawet przestałam zauważać, że jest faktycznie trochę za duży jak na potrzeby mojej rodziny. Skąd ja go mam?

– Pewnie od teściowej.

– Masz rację. Kupiła nam go zaraz po ślubie. To wszystko jej wina...

Sąsiadka odstawiła pustą filiżankę na stół.

– Ja już dawno odkryłam, że gotowanie na tak zwany zapas nie ma najmniejszego sensu.

– Tak? – zaciekałam się.

– No bo sama powiedziałaś: narobisz się, namachasz, a potem i tak nie ma komu tego jeść.

– No tak! To po co ja to wszystko robię...?

– A bo ja wiem? Może żeby się pocieszyć, że w ten sposób pilnujesz, żeby ognisko domowe nie zgasło, to znaczy ogień.

– Jaki ogień?

– No, tak się mówi – wyjaśniła. – Że niby my kobiety dbamy o dom.

– Bo niby dbamy.

– No wiem. Nikt głodny nie chodzi przecież. Przynajmniej u mnie.

– U mnie tym bardziej.

Westchnęłyśmy równocześnie.

– Ja to chyba mam jakieś złogi wspomnień z wojny może – powiedziałam. – Po pradziadkach najpewniej.

– Po jakiej wojnie?

– Drugiej, a kto wie, może i po pierwszej. No wiesz, dawniej nie było co jeść, i tak się przez pokolenia wryło nam w głowy, że trzeba gotować na zapas.

– Przecież od ponad siedemdziesięciu lat w naszym kraju nie było żadnej wojny.

– Ale stan wojenny był. – Broniłam się. – I za komuny też były puste półki, sama pamiętam.

– A czy widziałaś gdzieś ostatnio puste półki? No właśnie. Trzeba zmienić złe przyzwyczajenia.

– Masz rację, trzeba. Tylko jak?

– Wywal ten garnek i tyle – dodała.

– Ale trochę szkoda go wyrzucać.

– Wcale nie szkoda.

– A w czym będę gotować bigos na święta?

– A po co ci taka ilość bigosu? Sprzedawać go będziesz?

Jezus Maria! – Olśniło mnie. – Ja wszystkiego gotuję, jak już gotuję, za dużo. To jest jak choroba! U mnie wszystko się marnuje, ziemniaki z wczoraj zostały, nie mówiąc już o kurczaku, który od trzech dni leży w lodówce i wysycha na wiór.

– Żebyście chociaż psa mieli, to by to zjadł, a tak, to czyste marnotrawstwo.

– Myślisz, żeby zainwestować w psa?

– Myślę, że przede wszystkim powinnaś wyrzucić ten gar wojskowy. A potem się zobaczy. Albo nie, mam lepszy pomysł.

– Jaki? – zaciekawiałam się.

– Może będziesz gotować obiady domowe na wynos? Mam znajomego, zrobi ci wizytówki po kosztach. To co, mam do niego dzwonić?

I tak mój garnek wylądował na śmietniku. I to jeszcze tego samego dnia.



Czym się różni radio od teściowej? Radio zawsze można wyłączyć.

Zapach pieczonego chleba

Zawsze miałam do niego słabość. Odkąd pamiętam, uwielbiałam zjeść kromkę takiego świeżego, najlepiej wiejskiego, dobrze wypieczonego chleba. Koniecznie z chrupiącą skórką. Sam chleb nigdy mi nie wystarczał. Niezbędnym dodatkiem, cudownym uwieńczeniem tej przekąski, stało się... maselko. O tak, dobre masło to podstawa. Inni zajadają się jakimiś wymyślnymi kanapkami z łososiem i białym serkiem kremowym, do tego posypanym koperkiem. A mnie tam zawsze wystarczała pajda chleba posmarowana masłem. Z pozorów może się wydawać, że jestem mało wymagająca, skoro do pełni szczęścia mojemu żołądkowi wystarcza tak niewiele. Prawda, niestety, ma drugie dno.

Otóż chlebek z maselkiem spokojnie wystarczyłby mi do końca życia, ale gubi mnie spożywana ilość tego przysmaku. W sytuacji, gdy większości wystarczy jedna, góra dwie kromki chleba z masłem, mi samej potrzeba zawsze dużo więcej. Nie jedna, nie dwie i nie trzy, ale cała góra. Czasami wydawało mi się, że jestem w stanie na jednym posiedzeniu zjeść cały bochenek i kostkę masła. I to nie jest żart.

A wszystko zaczyna się bardzo niewinnie. Wchodzę do piekarni, której zapach wyczuwam już na kilometr. Co jak co, ale zapach świeżego pieczywa jest dla mnie równie istotny co zapach najlepszych perfum. Kto wie, czy nawet nie bardziej. Kiedyś zastanawiałam się nawet, i to całkiem poważnie, czy nie powinnam sobie znaleźć pracy, chociaż na pół etatu, w piekarni, bo wiem, że właśnie tam byłabym najszczęśliwsza. Już sam zapach rozluźnia moje mięśnie i sprawia, że jestem potulna i szczęśliwa. Jest jakaś magia w tym zapachu, jakiś spokój dzieciństwa, który przywołuje wspomnienie dotyku ciepłego jeszcze bochenka.

Tylko co ja mogłabym w takiej piekarni robić, poza jedzeniem chleba, rzecz jasna?

Mogłabym go oczywiście sprzedawać i zapewniam, że w głębi duszy zajęcie to sprawiałoby mi wiele satysfakcji. W końcu obdarowywanie innych tą radością płynącą z wypieczonego bochenka mogłoby być bardzo przyjemnym zajęciem. Oczami wyobraźni widziałam już siebie stojącą za ladą i rozmawiającą z klientami, którzy oczywiście by mnie uwielbiali, bo nikt tak jak ja nie zachwalałby im bochenków. Opowiadałabym im historie o pieczeniu, o tym, jak piekarze przychodzą bladym świtem do piekarni, by nastawić pierwszy chleb do wypieku, i jak wszystko wyrabiają ręcznie swoimi spracowanymi, męskimi dłońmi. A znając mnie, mogłabym tak mówić bez końca.

I wszystko byłoby pięknie, gdyby nie strach przed tym, że się w tym chlebie naprawdę zakocham bez pamięci. Mając go przecież pod dostatkiem na wyciągnięcie ręki, jestem pewna, że wyciągałabym po niego tę rękę bez przerwy. Chyba że ktoś by mi ją w końcu przetrzącił. I piekarze, prędzej czy później, zorientowałiby się, że dziwnym trafem, i to tylko na mojej zmianie, bochenki znikają i utarg jest nierówny. I wszystko to byłaby moja wina. Podkradałabym wszystko, co się da zjeść, z masłem

albo bez. Już widzę te rogalce maślane i drożdżówki z serem i z jagodami znikające w moich ustach!

Boże! Doprowadziłabym do bankructwa i ruiny nie tylko piekarnię, ale również siebie. Po pewnym czasie nie mieściłabym się w biały fartuch, w którym, jak zauważyłam, chodzą wszyscy sprzedawcy chleba. Po kilku tygodniach, jestem pewna, sama zamieniłabym się w wielką kajzerkę.

Dlatego, mając na uwadze moją, niemałą już, bądź co bądź, wagę, postanowiłam trzymać się od takich pomysłów jak najdalej. Moją miłość do chleba również zaczęłam kontrolować. Zauważyłam bowiem, że co jak co, ale jedzenie kanapek bardzo niekorzystnie wpływa na obwód mojej talii. Kto wie, czy czasem to właśnie chleb nie jest jeszcze gorszy niż słodycze. Moja emocjonalna relacja z chlebem sprawia, że jeśli zacznę go jeść, to nie mogę skończyć. Taka jest prawda. Najpierw oszukuję się: oczywiście, że tylko jedną małą kromeczkę, tylko dla smaku, spróbuję sobie. A potem idę w tak zwany cug, i końca nie widać. Sama się sobie dziwię, że jak na kobietę jestem w stanie aż tak dużo wrębać, i to na jednym posiedzeniu. Chyba pod ziemię bym się zapadła, gdyby ktoś mnie przy tym zobaczył. Jestem pewna, że mogę zjeść więcej chleba niż mężczyzna, i to nie jeden. Wstyd mi za mój żołądek. Wstyd mi, że nie potrafię zapanować nad moją miłością do tego produktu pod tytułem „polski chleb”.

Ale przyszła kryśka na Matyska, jak to mówią. Nie wiem, co prawda, kim był ten cały Matysek, ale założmy, że kochał chleb tak samo jak ja. Wiadomo, że takiego uczucia nie da się wyrzucić z serca od razu, w końcu miłość jest ślepa, a miłość do chleba zwłaszcza. Postanowiłam jednak rozprawić się z tym, bądź co bądź, niekorzystnym dla mnie uczuciem raz na zawsze. Zasięgnawszy więc porady tu i ówdzie, a przede wszystkim biorąc sobie do serca wskazówki Danki, która w ten sam sposób rzucała krówki (tak, tak, ona też ma do nich słabość), postanowiłam, że:

- po pierwsze, będę unikać piekarni,
- po drugie, przestanę kupować chleb w ogóle,
- po trzecie, dzieciom i mężowi będę kupować tylko bułki policzone równo na ich kanapki.

Kupowanie bułek miało ukryty sens. Chodziło to, że o ile chleb można kroić bez końca, podjadając sobie kanapki, o tyle tego samego numeru nie da się już zrobić tak łatwo z bułkami. No przecież nie będę dzieci, w dodatku własnych, okradać z ich własnych porcji!

Argument ten przemówił mi do rozsądku i okazał się strzałem w dziesiątkę. Od tej pory musiało mi wystarczyć tylko patrzenie na bułki, smarowanie ich masłem i przekładanie serem żółtym lub szynką. Muszę przyznać, że sprawiało mi to początkowo ból, ale szybko zamieniłam go w dumę. Oto nagle stałam się łagodną kobietą, która z radością wypełniającą matczyne serce przygotowywała codziennie kanapki dla swojej rodziny. Tak niewiele, a byłam jednak szczęśliwa. I, co najważniejsze, moja rodzina również.

Były jednak i chwile słabości, kiedy skręcałam się nad tymi bułkami i oddałabym wszystko, żeby taką bułkę skubnąć dla siebie. Robiłam wtedy to, co kazała mi Danka, która odzwyczajając się od nich, kroiła jedną krówkę na czworo i taki ukrojony kawałeczek krówki miał jej zastąpić cały cukierek na dzień. Zaczęłam robić podobnie. Otóż pewnego dnia, kupując bułki dla rodziny, pozwoliłam sobie kupić jedną, małą

bułeczkę, tym razem dla mnie.

Po powrocie do domu ostrym nożem pokroiłam ją, ale nie na pół, jak dla dzieci i męża. Potraktowałam ją tak, jakby była bochenkiem chleba, a siebie, jakbym była liliputem. Z jednej bułeczki wyszły mi aż cztery wąskie kanapki, które posmarowałam masłem i położyłam sobie na talerzu obok pomidora. Delektowałam się tymi kanapeczkami przez cały kwadrans, jedząc przy tym powoli, bez pośpiechu. I, co ciekawe, najadłam się, i to bardzo. Nigdy wcześniej nie pomyślałabym, że mój żołądek da się oszukać jedną bułeczką. W końcu wcześniej musiałam zjeść co najmniej pół bochenka chleba, żeby się nasycić.

Sposób Danki podziałał. Ona rzuciła krówki, a ja zerwałam z chlebem raz na zawsze. Mój brzuch odczuł to zresztą natychmiast i stał się bardziej wklęsły. Wcześniej faktycznie przypominał jedną, wielką kajzerkę. Jakbym nosiła ją na brzuchu, jakbym za chwilę miała ją urodzić.

Odzwyczajenie się od chleba było bolesne, ale opłaciło się. Bez niego wcale nie było mi smutniej, a od razu poczułam się jakby lżejsza. Niby waga wcale na to nie wskazywała, ale pozbyłam się uczucia ciężkości, które zawsze miałam po zjedzeniu kanapek, zwłaszcza w takich ilościach, do jakich przyzwyczałam swój brzuch przez całe lata.



Schudłabym. Ale mi się nie chce.

Kolejna słabość pani domu: batony czekoladowe

Słodycze, a zwłaszcza batony czekoladowe, od zawsze miały do mnie słabość. Odkąd pamiętam, umiały mnie wypatrzyć w supermarkecie i przyciągały mnie do siebie jak magnes. A ja szłam do nich, jak głupia, na oślep. Wrzucałam do koszyka najpierw jeden batonik, potem ten drugi, podwójny, kokosowy. No przecież malutki, to chyba nie może być aż tak kaloryczny, prawda? A potem przechodziłam do działu, który przypominał magazyn w hurtowni. Batony w ilościach przeznaczonych jak dla wojska kupowane w kupie okazywały się dużo tańsze. Stałam obok nich i myślałam sobie: Kupię więcej, to wyjdzie taniej. Oplaca się! Zainspirowana tą myślą, wrzucałam zgrzewki batonów do koszyka. Mniej więcej dopiero przy kasie coś jednak zaczynało mnie niepokoić. Co ja zrobię z taką ilością słodyczy? Przecież nie zjem tego od razu? Aha, myślę sobie, schowam do szafki i będzie na zapas. Zapas na cały miesiąc, co ja mówię, na dwa miesiące! Jestem doskonałą gospodynią, i jaką oszczędną. Mogłabym poradniki pisać.

Zachwycona wracałam do domu i już podczas upychania tych batonów w szafkach otwierałam je i tak w ramach degustacji, szedł jeden i drugi. No nic, mówiłam sobie, przecież po to kupiłam, żeby zjeść, prawda? A potem okazywało się, że jakimś cudem zapas słodyczy na dwa miesiące zniknął z szafek i skończył się po kilku dniach. Powodów tej sytuacji było kilka:

- po pierwsze, i najważniejsze, miałam w tym tygodniu zły humor, a to oznacza, że poprawić go najłatwiej batonem czekoladowym, który ku mojej uciechy miałam na wyciągnięcie ręki,
- po drugie, wstrzymali chwilowo emisję mojego serialu na rzecz mistrzostw Europy w piłce nożnej, to co miałam robić – poszłam do kuchni czytać książkę, a tak się składa, że przy czytaniu batony smakują mi najlepiej,
- po trzecie, córka przyniosła ze szkoły dyktando z oceną na szynach, więc musiałam się jakoś wzmocnić psychicznie, bo już mi cierpliwości rodzicielskiej brakowało, i to bardzo; a wiadomo nie od dziś, że w takich sytuacjach baton czekoladowy sprawdza się najlepiej, jest lepszy nawet od najlepszego przyjaciela, i w dodatku czeka na miejscu.

Opamiętanie przyszło dopiero po kilku dniach, kiedy to znalazłam w mojej własnej torebce dowód zbrodni w postaci papierka po jednym z tych batoników. Więc to już do tego doszło – pomyślałam – że zaczęłam te batony zabierać na wynos i pakować sobie je do torebki niczym naboje do strzelby???

Papierek po batonie był oczywiście pusty, ale wciąż była na nim lepka resztką czekolady, która w dodatku przykleiła się do mojego portfela i pobrudziła go.

Wściekła na siebie i na tę rozpuszczoną resztkę czekolady, pognałam do łazienki, żeby wyszorować portfel. Lepka, ciemna, brązowa maź przypominała mi wiadomo co. I wtedy dotarła do mnie pewna oczywista zależność: batony w ogóle są jak psie kupy.

Przynajmniej z wyglądu. Fakt ten wzbudził we mnie wręcz odruch wymiotny. Porównanie batonika do kupy spodobało mi się tak bardzo, że postanowiłam wbić to sobie do głowy i zapamiętać, tak żebym następnym razem, kiedy będę miała ochotę sięgnąć po czekoladę w sklepie, umiała przywołać się do porządku. Nie będę przecież jeść psich serdelków, prawda? Nie będę. Koniec z batonami.

Nie uda się? Uda! Musi się udać. W końcu to zależy tylko ode mnie. Łatwo nie będzie, wiadomo. Ale uda się!



Archeolog to wymarzony mąż. Im kobieta jest starsza, tym bardziej się nią interesuje.

Nic mi się nie uda

Nic nie wyjdzie. Nie dam rady. Innym jakoś to wychodzi, a mnie nie. Miałam schudnąć, a pewnie znowu przytyję, bo efekt jo-jo mnie po prostu uwielbia.

Im dłużej wmawiałam sobie tego typu „mądrości”, tym dalej za horyzont marzeń odpływał mój wymarzony cel. To była przegrana już na samym początku. Nic tak mnie nigdy nie dobijało, jak ten brak wiary w siebie właśnie. Najłatwiej było zaakceptować to, że jestem beznadziejna, i po sprawie. No przecież skoro ma nie wyjść, to nie wyjdzie, prawda? Chyba, że jednak jakoś by wyszło. Tak jakby przypadkiem.

Niestety, nie wychodziło, waga stała w miejscu, a ja na niej. I co? Czekałam na cud. Od dziesięciu lat oczekiwałam cudu i coś wmawiało mi, że taki właśnie cud mi się należy. Co więcej, byłam święcie przekonana, że skoro nie zdarzył się ani wczoraj, ani dzisiaj, to z całą pewnością zdarzy się już niebawem, może nawet jutro. Tak, tak. Naiwna wiara w to, że proces chudnięcia wydarzy się sam z siebie, spadnie na mnie jako prezent urodzinowy, towarzyszyła mi przez długie lata. Muszę to stwierdzić, ze wstydem wręcz, że byłam w tej kwestii niepoprawną marzycielką. Stara, a głupia, jak to się mówi. Ale kto nam zabroni marzyć?

Najgorsze było to, że wszyscy wokół, to znaczy moja rodzina, koleżanki w pracy, a nawet moja sąsiadka, a zwłaszcza ona, jednym słowem wszyscy wiedzieli, że walczę z kilogramami. Nauczyłam ich przez te wszystkie lata, że jestem na diecie, że się przecież odchudzam. A że nic po mnie nie widać? Nie szkodzi. Widocznie ta dieta nie działa. To nie moja wina, że nikt nie wymyślił jeszcze jednej, skutecznej diety, która działałaby na takie kobiety jak ja, prawda?

Wszyscy byli winni, tylko nie ja.

Przez długie lata wydawało mi się, że sama świadomość odchudzania, to znaczy bycia na diecie, a zwłaszcza głośne mówienie o tym, już wystarczą, żeby schudnąć. Prawda jest taka, że mówienie o tym stanowiło dla mnie jedynie tarczę obronną. Nie chudłam, co było widoczne gołym okiem, ale przynajmniej trąbiłam o tym na okrągło. Miało to pokazywać ludziom, że walczę, że staram się, i że taka biedna jestem, bo wciąż mi się nie udaje.

W końcu przestałam oszukiwać i ich, i samą siebie. Wróciłam do krówek, które zjadałam od tej pory bez najmniejszych wyrzutów sumienia.

Pamiętam dokładnie ten dzień. To było dokładnie wtedy, kiedy Danka przyniosła wiadomość o naszej pani prezes.

– Widziałaś? – zapytała już w drzwiach, jak zwykle zresztą.

– Co?

– Naszą prezesową.

– Nie widziałam. A co z nią?

– Nie poznasz.

- Dlaczego?
- Wygląda jak własna córka.
- Że niby nowa fryzura? – zapytała pani Zosia.
- A może nowy kostiumik?
- Chciałabyś – syknęła Danka.
- No to o co chodzi?

Danka wzięła głębszy oddech.

- Schudła.
- Aha.
- Ale jak schudła!
- No jak?
- Strasznie! Mówię ci, nie poznasz jej.

- To możliwe, bo z tego, co pamiętam, była strasznie gruba, więc przy jej wadze taka odmiana może być spektakularna.

- Pojechała na wczasy odchudzające na cały miesiąc – kontynuowała Danka, nadal stojąc w otwartych drzwiach. – Podobno własny mąż jej nie poznał, zresztą wcale mu się nie dziwię, bo ja też bym jej w życiu nie poznała. Na szczęście fryzurę ma taką samą, bo mówię ci, gdyby nie ta fryzura, to za cholere bym jej nie poznała.

Danka mówiła prawdę, o czym przekonałam się podczas przerwy na lunch. Nasza pani prezes przechodziła akurat w towarzystwie starszej księgowej, trzymając w dłoni butelkę wody mineralnej. To znaczy prezes trzymała butelkę wody, a księgowa szklanekę z sokiem. Była nie do poznania. Kostium na niej wisiał. Widać, że biedna nie miała pewnie czasu, żeby kupić nowe ubrania. Jej przemiana była naprawdę spektakularna. Nie tylko totalnie zmieniła się jej figura, ale nawet rysy twarzy stały się kompletnie inne. Zastanawialiśmy się z Danką, czy przypadkiem na tych wczasach nie zrobiła sobie przy okazji jakiegoś liftingu twarzy albo nie poszalała z botoksem. Może takie zabiegi są w cenie odchudzania, a może zaproponowali jej promocyjną ofertę?

Ale nie. Po dokładniejszych oględzinach okazało się, jestem tego pewna, że po prostu twarz jej schudła, podbródek się wciągnął, policzki podniosły i przestały być tak nalane. To wszystko było niesamowite. Pani prezes po odchudzeniu stała się inną kobietą i co by nie mówić, wyglądała młodziej o całe pokolenie. I znowu musiałam Dance przyznać rację. Wyglądała jak własna córka.

Niestety, zamiast cieszyć się z jej sukcesu, wróciłam do domu, walnęłam się na sofie i totalnie się załamalam. Świadomość tego, że wszyscy chudną, tylko nie ja, pogrążyła mnie w rozpacz.

Dlaczego taka przemiana nie może spotkać właśnie mnie? – zapytałam się w myślach, rozpakowując z papierka pierwszą krówkę. Włączyłam telewizor, zagoniłam dzieci do odrabiania lekcji i tłumacząc się przed mężem migreną, sięgnęłam po drugą krówkę, a potem po trzecią, i kolejną. Zanim skończyły się reklamy, wyczyściłam całą torebkę z cukierków. Tego dnia bowiem krówki były dla mnie jak kroplówka, od której odłączenie się zagrażało utratą życia. Tak właśnie się czułam.

Nic tylko sięść i płakać. Piękny widok: stara gruba baba z pustą torebką po cukierkach na kolanach. I w dodatku ryczy. No ładnie.

- Może dam ci proszek – zaproponował mąż ochoczo, wchodząc do pokoju.

– Po co?

– Słabo wyglądasz. To musi być poważna migrena.

– Ach, migrena... – westchnęłam. – Zaraz mi przejdzie.

– Skąd te papierki? – Spojrzał na dowody zbrodni, które wypadły mi na podłogę. –

Dzieciaki znowu wszystko wyjadły?! I nawet się z nami nie podzieliły?! No, ładnie je wychowujemy!

– Poczekaj... – Złapałam go za rękę, bo już chciał lecieć do ich pokoju z reprimendą rodzicielską zapewne.

– Tu nie ma na co czekać! Dzieci wychowuje się codziennie, a nie tylko od święta.

– Ale to nie one zjadły te krówki.

Wyjęłam spod koca, którym się przykryłam dla niepoznaki, puste opakowanie po krówkach.

– To ja – powiedziałam, pociągając nosem.

– Wszystkie zjadłaś?

– Co do jednej.

– Kochanie...

– Nic nie mów. – Podniosłam rękę. – Ja wiem, że ja chyba mam jakiś problem.

– Może mógłbym ci jakoś pomóc?

Spojrzałam na niego ze łzami w oczach.

– Ale jak?

– Nie wiem. Ale dlaczego właściwie zjadłaś je wszystkie tak od razu?

– Bo miałam na nie straszną ochotę. Dlatego.

– Na wszystkie...?!

– Wyobraź sobie, że tak.

– I nic cię nie boli? – Zdziwił się. – Mnie by zemdliło już przy czwartej.

– A ja mam wspaniały żołądek, który toleruje cukier w każdej ilości. Mój organizm przyjmie wszystko, nawet gluten, nawet nabiał. Niczego sobie nie odmawiam. Oszaleć można, i ja chyba aktualnie do tego stanu się zbliżam, ostrzegam uczciwie.

Mąż podszedł do okna, odwrócił się w moją stronę i zapytał wprost.

– Coś się stało w pracy?

– Skąd wiedziałeś?

– No widzę przecież. Znam cię w końcu od piętnastu lat.

– To, że mnie widzisz od piętnastu lat codziennie – poprawiłam go – nie znaczy jeszcze, że mnie znasz.

– Zwolnili cię? – Przeszedł do konkretów.

– Zwariowałaś?!

– To co się stało?

– Nasza prezes...

– No, co z nią?

– Schudła.

– Słucham...? – zapytał z niedowierzaniem.

– Schudła – powtórzyłam.

– I co z tego? Jaki to ma związek z twoją posadą?

– Taki, że się kompletnie załamalam.

– Czym?

– Boże, dlaczego ty nic nie rozumiesz? – zawołałam. – Dlaczego po piętnastu latach znajomości ja ciągle muszę ci tłumaczyć podstawowe rzeczy?

– Też się zastanawiam. Chyba jednak inaczej postrzegamy rzeczywistość.

– To wiedziałam już następnego dnia po tym, kiedy cię poznałam. Ale postanowiłam dać ci szansę.

– Cóż za łaskawość. A wracając do twojej prezes...

– Może lepiej już do tego nie wracajmy, dobrze?

– Jednak chciałbym się dowiedzieć, dlaczego zjadłaś całą paczkę krówek z jej powodu, jak się domyślałam.

– Z załamania nerwowego, już mówiłam.

– Czym się załamałaś? Tym, że schudła?

– Wyobraź sobie.

– I zjedzenie cukierków pomogło?

– Nie.

– To dlaczego...

– NIE WIEM! – krzyknęłam. – Ręce same po nie sięgnęły, ja nie chciałam, przysięgam.

No i się wylało.

Mąż podał mi pudełko z papierowymi chusteczkami i usiadł obok mnie niepewnie.

– Może powinnaś, no nie wiem, zapisać się do jakiegoś klubu odchudzania?

– Powinnam zaszyć sobie usta.

– Ale tam będą dietetycy, specjaliści, którzy ci pomogą.

– Nie będę wywlekać swoich problemów przed obcymi ludźmi!

– Ale oni są po to, żeby ci pomóc. – Próbował mnie pocieszać.

– Ja sobie sama pomogę. Dość tego.

Mąż skinął głową.

– No pewnie, że dasz radę – powiedział, bez cienia wiary w to, co mówi. – Wierzę w ciebie. Od jutra dieta, tak?

– Nie.

– Nie dieta...?

– Nie od jutra – poprawiłam go – od dzisiaj.

– No i bardzo dobrze. Będę cię wspierał, jakby co.

Wiedziałałam, że nie wierzy. Przerabialiśmy to w końcu już setki razy. Chodziło mu tylko o to, żebym się uspokoiła i nie robiła tragedii. On myślał, że jak mi powie, że podobam mu się taka, jaka jestem, to ja mu uwierzę, i to wystarczy. Problem polegał na tym, że nie interesowało mnie to, czy mu się podobam, czy nie, bo wiedziałam, że tak tylko mówił. Każdy facet lubi szczupłe kobiety. Szczupłe i młode. Skoro nie mogłam już być młoda, to, na Boga, może warto było zawalczyć chociaż o to drugie? A poza tym, najważniejsze było to, że ja się sobie nie podobałam, ani w tej wadze, ani w tym rozmiarze. Tu nie chodziło o niego, tylko o mnie. Nie mogłam już na siebie dłużej patrzeć i co więcej, nie mogłam patrzeć na to, co robię. A robiłam same złe rzeczy, takie jak wyjadanie torebki krówek w biały dzień prawie na oczach domowników. Nawet z dziećmi się nie podzieliłam. W zasadzie to dobrze, że się z nimi nie podzieliłam, bo przecież słodczyce szkodzą. Tak, będę szkodzić tylko sobie, tak bardziej egoistycznie, a dzieciom zamiast krówek dam pomidory z cebulą, na pewno

się ucieszą. Szlag by to trafił!



Komplement powiedziany kobiecie na trzeźwo liczy się podwójnie.

Miarka się przebrała: detoks kuchni

Zrzuciłam z kolan koc, wstałam z sofy i dziarskim krokiem weszłam do kuchni, własnej zresztą.

Usiadłam na podłodze i otworzyłam pierwszą szafkę, z której wyjęłam wszystko na podłogę. A było tego niemało: makaron kokardki, ryż, makaron w świderki, kasza jaglana, kasza gryczana, resztki kaszy wiejskiej.

– A co ty, sprzątać będziesz? – Mąż przywłókł się za mną do kuchni jak cień.

– A co w tym złego?

– Teraz?

– Nie wolno?

– Teraz trzeba dzieciom zrobić kolację.

– To zrób. Czy ja ci przeszkadzam?

– Myślałem, że ty się tym zajmiesz, skoro już jesteś w kuchni – powiedział roztropnie.

– Ty też jesteś w kuchni.

– Ja stoję w progu, bo tak tu nabałaganiłaś, że nie ma gdzie wejść.

– Już ci robię miejsce. – Odsunęłam pudełka z kaszami. – Proszę bardzo.

– Ale co ty właściwie robisz?

– Robię detoks kuchni.

– Detoks?! Jaki znowu detoks?

– Oczyszczam pomieszczenie kuchenne z wszelkich słodyczy.

– Chcesz je wszystkie zjeść?! Na raz?

– Chcę je wyrzucić. Raz na zawsze.

– Będziesz wyrzucać słodycze...?!

– Tak, będę.

– Ale dlaczego?

– Bo mi szkodzą. Dlatego.

– Ale mi nie szkodzą, więc bądź tak miła i nie wyrzucaj wszystkiego, o ile w ogóle cokolwiek tam znajdziesz.

– Słuchaj – powiedziałam, podnosząc się na chwilę z podłogi. – Jeśli nie chcesz, żebym zwariowała, a chyba nie chcesz...

– Nie chcę...

– ...to musisz mnie wspierać. To jest twój małżeński obowiązek, rozumiesz?

– Po prostu szkoda wyrzucać, tyle.

– Jak będziesz miał ochotę na coś słodkiego, to sobie zejdziesz na dół do sklepiku i tam sobie kupisz i zjesz – odpowiedziałam.

– Za każdym razem?!

– Za każdym.

– Ale...

I żebyś mi tu niczego nie znosił, jasne? Nie chcę widzieć w tym domu ani jednego cukierka, batonika czy innej czekolady. Zrozum, to jest nałóg i ja muszę się z tym raz na zawsze uporać. Mój dom musi być oczyszczony ze słodyczy.

Mąż bąknął coś pod nosem, ale na szczęście nie usłyszałam.

– Mamo, będziesz wyrzucać cukierki? – Synek, który również pojawił się w kuchni, wyraził zainteresowanie.

– Dobrze, że jesteś – powiedziałam. – Co chcecie na kolację: kanapki z jajkami na twardo czy z pomidorem?

– Ja chcę z żółtym serem – zawołała córka z drugiego pokoju.

– A ja z dżemem.

– No to już wiesz, co masz robić. – Spojrzałam na męża. – A do picia kakao czy sok?

– Kakao.

– Ja chcę sok.

Mąż przecisnął się między kaszami do blatu i zabrał się za przygotowywanie kanapek. W tym czasie ja próbowałam wyciągnąć z szafki, w której teoretycznie powinny znajdować się tylko i wyłącznie przyprawy, paczkę draży czekoladowych, która utknęła między zawiasem górnej i dolnej szuflady. Draże były strasznie uparte i za cholerę nie chciały opuścić terenu mojej kuchni. Tak mnie to wkurzało, że w końcu zdesperowana szarpnęłam za foliowe opakowanie, które rozdarło się, zasypując przy tym połowę kuchni czekoladowymi kulkami.

Mąż, widząc to, zostawił kanapki i rzucił się ratować gołymi rękoma draże, które w tak brutalny i niespodziewany sposób odzyskały wolność. Łapał je, podnosił z podłogi, dmuchał na nie i wkładał do ust szybko, jakby się bał, że mu je odbiorę.

– Chciałam zauważyć, że jesz z podłogi – powiedziałam, układając torebki z przyprawami.

– No przecież dmucham – stwierdził, chuchając starannie na kolejnego draża.

– Chcesz jeszcze batonika?

Rzuciłam w jego stronę spłaszczoną wafelka w białej czekoladzie o smaku, zdaje się, kokosowym.

– Co taki płaski?

– Bo znalazłam go pod garnkiem do gotowania wigilijnego suszu. Sprawdź datę ważności, bo nie gwarantuję.

– Kończy się za tydzień – odetchnął z wyraźną ulgą.

– A rok sprawdziłeś?

– Poczekaj, jest niezłe zamazany, ale chyba to nasz aktualny rok, więc raczej jeszcze się będzie nadawać.

– No to smacznego, tylko błagam, nie jedz tego przy mnie.

Mąż zaniósł kanapki dzieciom do pokoju, potem wrócił jeszcze po kakao, a ja tymczasem wystawiłam na środek podłogi wszystko to, co udało mi się wygrzebać między półkami. A było tego całkiem sporo:

- otwarte opakowanie pierników w czekoladzie (miały być gorzkie, skoro nikt ich nie dokończył),
- prawie puste opakowanie czekolady z orzechami (ktoś wspaniałomyślnie zostawił na samym końcu sreberka jeden, ostatni paseczek),
- krówki sztuk cztery, na które pierwszy raz w życiu nie mogłam już patrzeć,

- dwa raczki,
- opakowanie herbatników w czekoladzie,
- biszkopty okrągłe,
- biszkopty podłużne,
- delicje szampańskie (w połowie spłaszczone),
- otwarte opakowanie mieszanki cukierków czekoladowych.

Trzeba przyznać, że kolekcja prezentowała się imponująco. Byłam nawet nieco rozczarowana, że całego tego skarbu nie odkryłam wcześniej, zwłaszcza krówki mnie niepokoiły, bo przecież były takie dni, i to całkiem niedawno, kiedy dla jednej małej krówki dałabym się pokroić, i to z przyjemnością. No nic, jak widać człowiek z wiekiem traci nie tylko refleks, ale przede wszystkim rozum.

Pozostawało odpowiedzieć sobie na pytanie, co teraz z tą cukiernią zrobić. Schować się nie da, bo wiadomo, że w chwilach słabości odnajdę, żeby nie wiem co. Wyrzucić trochę szkoda, jak powiedział mąż.

Jak każda matka, od czasu do czasu i ja muszę być dobrą matką, a nawet wspaniałą. Upewniwszy się, że dzieci zjadły kolację i wysiorbały kakao, zawołałam je do kuchni. Przyleciały natychmiast.

– Bierzta, co chceta – powiedziałam, pokazując na słodczyce wygrzebane z szafek.

Tak jak się spodziewałam, wszystko zniknęło w trymiga. Dzieci grzecznie zapakowały słodczyce do siatek i zniknęły w pokoju w celu skonsumowania pysznej niespodzianki. Czego nie zdążyli wszamać, musieli wyrzucić do kosza, i to przy mnie. Z bólem serca patrzyłam na to, przyznaję, ale w końcu miało to być dla dobra nas wszystkich, dzieci również. Według moich nowych zasad słodczyce w tym domu miały być od tej pory zakazane.

– To już nie będziemy kupować nic słodkiego? – zapytała córka, wychodząc z pokoju.

– Będziemy. – Uspokołam ją. – Ale nie będziemy nic znosić do domu. Masz ochotę na coś słodkiego, to zjesz sobie na mieście. A nie w domu.

– A dlaczego? – Syn się zdziwił.

– A dlatego, że słodczyce są niezdrowe i tuczące.

– A na mieście są niby zdrowsze? – Syn nie odpuszczał.

– Nie są, ale w domu są niezdrowe podwójnie.

– A dlaczego?

– Bo tak powiedziałam i już, koniec dyskusji. A teraz marsz do łazienki myć zęby.

– Mamo, brzuch mnie boli.

– Mnie też.

– No i macie odpowiedź na wasze pytanie. Proszę, jak szybko. Od dzisiaj w tym domu nie będzie żadnych słodczych, czy to jest jasne?

Pokiwali potulnie głowami, po czym grzecznie udali się do łazienki, a ja zaparzyłam herbatę dla męża i dla siebie.



Podobno w upał nie należy jeść ciast z kremem. Ale i na to znaleźli sposób. Po

prostu należy je zjeść szybko. Dla własnego zdrowia!

Nagie ciała lubimy oglądać w galerii, ale nie na plaży

Pewnego lata, kiedy, jak co roku, pojechaliśmy z rodziną nad Bałtyk, tradycyjnie telepiąc się z zimna w pierwszym tygodniu urlopu, a dopiero w drugim doświadczając łaskawości pogody. Słońce wyszło zza chmur, rozłożyliśmy się więc z naszymi manelami na plaży. Wczasowiczów było tego dnia niewiele, bo większość z nich zniechęcona fatalną pogodą odwołała pobyty i wróciła do siebie, zagryzając w tym momencie zęby ze złości, bo wreszcie zrobiło się upalnie. My na szczęście nie stchórzyliśmy, można było wreszcie zostawić zimowe kurtki na kwaterze i ruszyć na plażę w kostiumach kąpielowych.

Dzieciaki od razu ruszyły do wody, zresztą trudno się im dziwić. W końcu przyjechały nad morze. Czekwały, czekały i się doczekały. Mąż wyciągnął się na słońcu z zamiarem opalenia się na skwarę, a ja rozłożyłam turystyczny fotel i usiadłam, zrelaksowana i szczęśliwa. Jedynym moim zajęciem było przesypywanie dłonią suchego piasku i upajanie się nadmorskim krajobrazem.

To relaksujące, choć nudne zajęcie było w tamtej chwili całkiem przyjemne.

Rozejrzałam się wokół. Nie działo się nic nadzwyczajnego, dzieci pluskały się w wodzie, ratownik ziewał, a mewy zataczały kółka nad plażowiczami, wypatrując frytek w piachu, na które ptaki te mają wyjątkową ochotę szczególnie w okresie urlopowym. Mój wzrok zatrzymał się nagle na pewnym staruszkę i pewnej starszej pani siedzących na drewnianych leżakach.

Długo mocowałam się wewnątrz z tym widokiem. Dziadek miał na sobie nieco rozciągnięte spodenki, a babcia była biała jak mleko. Jej skóra układała się ciężkimi fałdami opadającymi z ramion. Dziadek, mówiąc coś do niej, pochylał się, a głowa trzęsła mu się, jakby miała za chwilę spaść z cienkiej i chudej szyi.

Obok tej pary na kocu leżała młoda dziewczyna. Śmiało prężyła swoje doskonałe ciało do słońca, próbując schwytać jak najwięcej promieni, które czekoladową smugą muskały jej gładką skórę. Aż przyjemnie było oko zawiesić na tym uroczym widoku.

I pomyślałam sobie, że życie jest takie niesprawiedliwe, że nasze ciało tak szybko się zmienia, rozciąga i marszczy. Tak krótko możemy się cieszyć młodą skórą. Nim człowiek się zorientuje, rodzą się dzieci, a wraz z nimi pojawiają się na brzuchach matek rozstępy, a piersi dziwnym zbiegiem okoliczności zaczynają sięgać pępka.

Przykre jest to, że media, telewizja i reklamy wciskają nam obraz doskonałej skóry, białych zębów i tylko szczupłych modelek. Jakby inne kobiety nie istniały. Ileż to razy okazywało się, że krem przeciwmarszczkowy reklamuje nastolatka o twarzy tak gładkiej, że chyba sam producent nie jest w stanie uwierzyć w tę mistyfikację, a co dopiero klientki? Czy oni naprawdę myślą, że my, kobiety, jesteśmy aż tak głupie, że nie widzimy tego sprytnie uknutego kłamstwa?

Podobnie rzecz się ma z nagością ciał niedoskonałych, aczkolwiek jak najbardziej naturalnych, tak jak tych dziadków właśnie. Czyż nie mają prawa chodzić na plażę?

I dlaczego starsze kobiety mogą się opalać tylko w jednoczęściowych kostiumach? Bo co? W bikini po czterdziestce to już nie wypada? Że brzuch pomarszczony wystaje? I biust już wysuszony? No i co z tego? Takie jest nasze ciało. Każdego z nas to czeka, o ile los na to nam pozwoli.

I patrząc na babcię wystawiającą twarz do słońca, przyszło mi do głowy, że dużo bardziej zaufałabym koncernom, które zatrudniłyby do reklamowania kremu właśnie ją, a nie jakąś młodą latorośl udającą dojrzałą kobietę. Poza tym babcia była niczego sobie. Owszem, ciało miała pomarszczone, twarz również, ale widać było wyraźnie, że w młodości musiała mieć łagodne rysy i pewnie była całkiem niezłą laską. Jej jasne oczy nadal były radosne i błyszczące. Uśmiechała się zresztą do dziadka przy każdej okazji.

Niestety, moje dalsze leniwe rozmyślenia zostały brutalnie przerwane pytaniem mojego męża:

- Mamy piwo?
- Jak wzięłeś, to mamy – odpowiedziałam.
- Myślałem, że spakowałaś, jak wychodziliśmy.
- A od kiedy to się pije na plaży, co?
- Pomyślałem, że przyjemnie byłoby.
- Napijemy się wieczorem, a teraz lepiej dołącz do dzieci w wodzie, bo słońce strasznie cię już spiekło na plecach.

O dziwo, mąż tym razem posłuchał mnie bez zbędnych sprzeciwów i z wolna ruszył w stronę wody.



Chciałabym, żeby ćwiczenia były tak łatwe jak jedzenie...

Tycie na emigracji

– Ta emigracja mnie wykończy! – powiedziała Ola na spotkaniu klasowym, które tradycyjnie organizowaliśmy w wakacje po to, żeby mogła do nas dołączyć z dalekiego kraju znajdującego się za oceanem.

Ola studiowała razem z nami na tym samym roku. Od studiów minęło już co prawda prawie piętnaście lat, ale nadal trzymaliśmy się razem. O ile te nasze spotkania raz na trzy lata można tak nazwać.

Siedziałyśmy w kawiarnianym ogródku tylko we dwie. Wszyscy inni już dawno rozbiegli się do swoich rodzin i związanych z tym obowiązków, Leszek musiał zresztą zerwać się wcześniej, bo czekało go przekopanie działki, a Malwina czekała na fachowca od montażu zlewu. Ja, na szczęście, tego popołudnia nie miałam nic na głowie i mogłam z czystym sumieniem poświęcić swój czas wyłącznie na plotkowanie z Olą.

– Wykończy cię? – zdziwiłam się. – Przecież o tej twojej Ameryce wszyscy marzą.

– Wiem, ja też kiedyś o niej marzyłam. – Machnęła ręką. – Tam jest fajnie, ale zobacz tylko, jak ja wyglądam.

– O co ci chodzi? Włosy pomalowane w najmodniejszym odcieniu, pod oczami zero sińców, jesteś istnym okazem zdrowia.

– A to? – Poklepała się dłonią po biodrze. – To też nazywasz okazem zdrowia?

– Nawet nie zauważyłam, że ci przybyło – skłamałam szybko.

– Dziesięć kilo w dwa miesiące, czujesz?

– Ile?! – A więc nie byłam jedyna. – Możemy sobie podać ręce.

– Ale ty żyjesz w Polsce i tutaj dużo trudniej jest utyć niż tam.

– O co ci chodzi?

Westchnęła ciężko.

– Czasami mam wrażenie, że tam się tyje od samego oddychania. Powietrze jest tuczące – powiedziała. – A mówiąc poważnie, chodzi o to, że w Ameryce wszystko jest tak zaprojektowane, żeby człowiek nie musiał się ruszać. Tylko jedz i tyj. No i właśnie mi się to przytrafiło. I tak się dziwię, że spotkało mnie to tak późno. Przecież żyję w Stanach już dziesięć lat.

– Niemożliwe. – Zamyśliłam się, bo wydawało mi się, że Ola wyjechała najdalej dwa, no powiedzmy, trzy lata temu – Popatrz, jak ten czas leci.

– Tak. Tylko my wciąż takie młode.

Zaczęłyśmy się śmiać.

– Mówię ci, tam jest jakiś koszmar – powiedziała, dopijając herbatę z cytryną. – Nawet bankomaty mamy *drive through*, czyli takie, no wiesz, że podjeżdżasz samochodem i wyjmujesz pieniądze bez wysiadania.

– Bardzo wygodne – dodałam z podziwem.

– Owszem. Ale jakie to tuczące. O tym to już szanowni konstruktorzy nie pomyśleli,

prawda? A jak masz już te swoje dolary w dłoni, to jedziesz kilka przecznic dalej i zamawiasz w *drive through* obiad na wynos. I to też bez wysiadania z samochodu. Nawet ręką nie musisz ruszać, bo szyba sama się otwiera, wystarczy wcisnąć przycisk. Mówię ci, zero ruchu. Kiedyś widziałam takiego jednego, co mu się karta w bankomacie zacięła i wściekły musiał wygramolić się z auta. Był oburzony nie tym, że maszyna wcięła mu kartę, ale że musi wyjść z samochodu i stanąć na nogach.

– No tak, wszyscy szybko przyzwyczajamy się do wygody, wiem coś o tym.

– Oszaleć można. Mamy myjnie samochodowe, w których myją bez wysiadania. Wszystko robią za nas. Właściwie to jestem w stanie to zrozumieć, bo komu by się chciało machać gąbką po karoserii, skoro mamy do tego automaty? Ale ostatnio byliśmy z dziećmi nawet w takim zoo, które się zwiedza, jadąc samochodem. Czujesz? Podjeżdżasz pod klatkę z tygrysem, popatrzysz sobie i jedziesz dalej.

– Bez wysiadania z samochodu? – dodałam.

– Oczywiście. Niedługo zrobią nam sklepy z żywnością, do których będziemy wjeżdżać samochodami.

– Już kupujemy przez internet.

– Otóż to! – Uniosła wskazujący palec prawej ręki. – Powiedz mi, ale tak szczerze, uważasz, że to dobry pomysł z tymi zakupami bez wychodzenia z domu?

– Zależy, co się kupuje – stwierdziłam. – Mleko i kaszę mogę kupować przez komputer, ale ciuchów nie lubię. Wolę podejść, pomacać sobie, przymierzyć.

– No właśnie. Wyjście na zakupy to kiedyś był niezły sport, co?

– Dla mnie nadal jest. Nie potrzebuję siłowni.

– A my w Stanach prawie wszystko kupujemy już przez internet, nawet kosmetyki, szampony, szczotki do włosów, szczotki do czyszczenia butów, no wszystko, mówię ci. I zastanawiam się, czy ja tak nie utyłam od tego ciągłego siedzenia przed monitorem i klikania w klawiaturę. Dziesięć kilo w dwa miesiące. Szok!

– Nie przejmuj się. – Próbowałam ją pocieszyć. Ja, która sama miałam identyczny problem i doskonale wiedziałam, jak on gorzko smakuje. – Kobietom w naszym wieku to się zdarza.

Spojrzała na mnie, jakby ducha zobaczyła.

– Ale, że co...?

– Ludzie z wiekiem tyją.

– Ludzie czy kobiety?

– A czy to ważne?

– Ważne – dodała. – Bo w przypadku kobiet może to być związane no wiesz, z tą, no...

Też nie lubiłam tego słowa. Kojarzyło mi się ono jednoznacznie z końcem młodości, szaleństwa i wszystkiego, co dobre. Potem czekał na nas już tylko grób.

– Menopauza? – zapytałam.

– No, właśnie! Chociaż ja uważam, że jeszcze mi do niej daleko.

– Nie sądzę, żeby ona liczyła się z twoim zdaniem. Organizm rządzi się własnymi prawami, niestety.

– O Jezu, nie jesteśmy jeszcze takie stare przecież!

– Ale i nie młode.

Zamówiłyśmy sobie po piwku, bo rozmowa zesłała na kolejny, trudny dla każdej

kobiety temat.

– Słuchaj – powiedziała Ola. – Ja się tak łatwo nie dam. Zapiszę się na zumbę czy inne tańce egzotyczne, będę dupskiem wymachiwać, aż padnę na parkiet i będę tam chodzić dopóty, dopóki moja waga nie wróci na dawne miejsce.

– Podziwiam cię – westchnęłam.

– Tu nie ma co podziwiać, tylko brać się za siebie.

– Ja tak nie potrafię. W ogóle nie lubię się ruszać, żaden sport mnie nie interesuje. Słuchaj... – Wyprostowałam się na krześle, zachwycona moim nowym pomysłem, które właśnie zaświtał mi w głowie. – A może kupmy jakieś leki odchudzające, co? Przecież wymyślono je właśnie dla takich ludzi jak ja, którzy nienawidzą ćwiczeń.

– Ani mi się waż dotykać tego świństwa – Ola zagroziła mi całkiem poważnym tonem.

– Ale dlaczego? Przecież reklamują je wszędzie, to chyba muszą działać?

Popukała się w czoło.

– No właśnie dlatego tak reklamują, bo muszą jakoś sprzedać to dziadostwo.

– Tak myślisz?

Jestem tego pewna. Pomyśl tylko. Gdyby ludzie potrafili schudnąć od łykania pastylek, które dostępne są w każdej aptece bez recepty, to na świecie już dawno nie byłoby grubasów.

– Fakt.

– To nie jest takie proste. To nie katar, który wyleczy się syropkiem czy maścią. Tu trzeba się naprawdę postarać. Tego nie da się załatwić tak po prostu, szast-prast, i po sprawie. Zresztą znałam już kiedyś taką jedną...

– Jaką...?

– A, taką znajomą z Ameryki – westchnęła ze smutkiem.

– Co z nią?

– Pięknie schudła, i to w bardzo szybkim czasie. Nikt nie wiedział co się stało, ona bała się przed nami przyznać, że kupuje jakieś tabletki przez internet.

– Słyszałam, że one mogą działać cuda.

– Tak. Zdziały. Wypaliły jej jelita do cna. Lekarze wstawili jej tam jakieś sztuczne rurki, ale nie pociągnęła z nimi długo.

– Umarła...?

– Na zakażenie krwi, czy coś takiego. Młoda kobieta, jakieś pięć lat młodsza od nas.

– To straszne.

– Najśmieszniejsze jest to, że ona wcale nie była gruba. Po prostu chciała zrzucić parę kilo do lata.

Ustaliłyśmy z Olą, że bierzemy się za siebie i na następnym spotkaniu klasowym, które tradycyjnie miało odbyć się za trzy lata, pochwalimy się swoimi rezultatami. Powiem szczerze, że taka konkurencja nieźle podziałała mi na ambicję. Przynajmniej w tamtej chwili. Nie byłam, oczywiście, pewna, na jak długo mi jej wystarczy, ale póki co wierzyłam w ten wyścig na odchudzanie. Trzy lata to w końcu sporo czasu.



Typowe wymiary typowej Amerykanki to 60-90-60. Z tym, że oni liczą to w calach, a nie w centymetrach...

Jak powiedzieć komuś, że jest gruby, jednocześnie tego nie mówiąc

W naszej kulturze nie przystoi powiedzieć komuś wprost, że jest gruby. W naszym kraju uchodzi to za brak wychowania. W pewnych kręgach, nazwijmy je wyższymi, nie wypada też głośno, czyli przy stole, komentować figury innych osób. I nie chodzi tu tylko o mówienie, że ktoś przytył, ale nawet, że schudł. Nie mówi się tak, by kogoś po prostu nie urazić. Nie znamy bowiem przyczyny takiego stanu, za którym może na przykład kryć się choroba, i to ciężka.

W krajach azjatyckich nie robi się z tego powodu żadnego tabu i ludzie walą prosto w oczy: Ale przytyłaś! Musisz koniecznie coś z tym zrobić! Nie mówi się tak oczywiście do nieznanomych, ale ogólnie przyjęte jest, że rodzina czy najbliżsi mogą sobie tego typu rady dawać.

A u nas? Zauważyłam, że w polskich rodzinach komentujemy zdecydowanie za plecami osoby obgadywanej. Mało tego, w twarz powiemy jej, że świetnie wygląda, a tuż po jej wyjściu zaczyna się:

– Matko, widziałaś Teresę? Ale jej się przybrało!

– No, faktycznie, prawie jej nie poznałam. A taka była szczuplusieńka, no cóż, po porodzie wszystko się zmienia. Najbardziej wkurza mnie, i jednocześnie boli, kiedy przy mnie koleżanki komentują spektakularne schudnięcie kogoś innego, zwykle jakiejś gwiazdy z telewizji.

– Ty widziałaś, jak on schudł?

– Kto?

– No ten aktor, co ostatnio też reżyseruje.

– Ach ten! Faktycznie, ale on miał depresję i dlatego utył, czytałam z nim wywiad.

– A który grubas nie ma depresji? Każdy.

– Fakt. Ale schudł pięknie.

Słyszając taką rozmowę, siedzę w kącie cicho i nie odzywam się wcale, bo po pierwsze głupio mi jakoś, a po drugie, i najważniejsze, wstyd mi jak cholera, że on mógł, a ja nie mogę. Czy ja mu zazdroszczę? I to jeszcze jak. I cierpię, że nie mam w sobie na tyle silnej woli, żeby zrobić tak jak on. Też bym chciała, żeby koleżanki w pracy mnie pochwały, nawet nie miałabym nic przeciwko temu, żeby o moim spektakularnym przypadku napisała prasa kolorowa. Opowiedziałabym im wtedy w wywiadzie, jak trudno było, ale się nie poddałam i oto jestem, szczupła i piękna. Bo jak ktoś jest chudy, to uroda sama się pojawia. A jak ktoś gruby, to żeby nie wiem, jak pięknym był, i tak tego nikt nie zauważy. Bo wszyscy widzą tylko jedno: że jest grubasem! I mnie też tak ludzie postrzegają od pewnego czasu.

Zaczęłam zastanawiać się, kiedy ktoś pierwszy powiedział mi, że jestem gruba. I przypomniał mi się ten dzień, kiedy pojechałam do wujka, brata mojej mamy,

którego odwiedziliśmy z wizytą świąteczną. Byłam ja, mama i siostra. I wtedy wujek, który zobaczył mnie w przedpokoju swojego mieszkania, przywitał mnie tymi słowami:

– Ale się zaokrągliłaś! W ciąży znowu jesteś?

– Nie, już mi wystarczy – powiedziałam, udając, że puszczam mimo uszu jego cierpką uwagę, na co wujek dodał na dobiecie:

– Teraz to już wyglądasz całkiem jak twoja mama, a moja siostra.

Wujek od zawsze słynął ze szczerości, którą, powiedzmy sobie, nie każdy jest w stanie przełknąć. Pamiętam, że minęło wiele tygodni, zanim poukładałam sobie w głowie jego słowa. Bo nie dość, że mi przygadał z wagą, to jeszcze z wiekiem. Nic, tylko się powiesić. Ale pogodziłam się w końcu i z tym. Czyż nie taka jest kolej losu? Starzejemy się, tyjemy z wiekiem i z wiekiem też zaczynamy przypominać własnych rodziców. Co w tym złego? Ano wszystko. Bo też wszyscy chcemy być wiecznie młodzi i piękni, i ostatnia rzecz, o jakiej chcemy usłyszeć, to to, że zaczynamy przypominać własną matkę.

Wujek podniósł mi wtedy ciśnienie, ale w sumie nie mogę mieć do niego pretensji, bo powiedział prawdę. A że jest facetem, to wali na oślep i bez ogródek. To nie jego wina, że taki jest. Jeśli jest tu czyjakolwiek wina, to tylko i wyłącznie moja. To ja utyłam tak bardzo, że mnie ludzie nie poznają na ulicy. To moja wina, że nic w tej sprawie do tej pory nie zrobiłam. Mogę mieć pretensje tylko do siebie.

Co więcej, wujek zasugerował mi wprost, że powinnam schudnąć. Przecież chciał dobrze. Jeśli schudnę, zyskam na zdrowiu. Jeśli utyję jeszcze bardziej, tylko patrzeć, aż padną moje stawy, a w dalszej kolejności kręgosłup, i tak dalej. Problem z wujkiem polega na tym, że ja, jak każda kobieta, nie chcę by wytykano mi wady w moim wyglądzie. Chcę, żeby widzieć we mnie moje wnętrze, którego, notabene, na pierwszy rzut oka nie widać, a to, co widać, jest tłuste i wielkie. Jak nas widzą, tak nas piszą, niestety.



Otworzyłam szafę po zimie i wyjęłam z niej wszystkie letnie rzeczy, żeby sprawdzić, w co się jeszcze mieszczę. I co? Buty pasują najlepiej.

Uczulenie na zdrowe jedzenie

Jestem pewna, że ten rodzaj alergii mam nie tylko ja jedna. Otóż gdy tylko widzę na opakowaniu serka czy jogurtu napisy: „zdrowe”, „zero tłuszczu” i inne tego typu określenia, to dostaję mentalnej wysypki i sięgam po coś, co ma w sobie prawie wyłącznie sam tłuszcz. Nie wiem, ale tak jakoś intuicja mi podpowiada, że wszystko, co zdrowe, jest niesmaczne. I mdłe, i nijakie. A jak już jeść, to jeść dobrze, prawda? Nie rozumiem, dlaczego oni jeszcze nie wymyślili jakiegoś sposobu na smaczne, a równocześnie zdrowe jedzenie. To połączenie chyba musi faktycznie być trudne do osiągnięcia, skoro nikt jeszcze na to nie wpadł.

Dlaczego wszystko, co jest dla człowieka niezdrowe, jest równocześnie takie smaczne? Czemu hamburgery są pyszne i zjadają się nimi wszyscy ludzie na całej kuli ziemskiej? Dlaczego cola smakuje lepiej niż woda, która znowu w ogóle nie ma smaku? Czy naprawdę zdrowie jest bez smaku?

Mleko bez tłuszczu smakuje jak woda zabarwiona na biało. Chude piersi z kurczaka są suche jak wiór i mają smak papieru, a nie mięsa. To samo ciasta. Próbowaliście kiedyś sernika pieczonego bez cukru? Lepiej tego nie róbcie.

Jak mam jeść zdrowo, kiedy tego nie da się tego w ogóle zjeść?! A może właśnie taki jest cel? Może o to chodzi, by mnie zniechęcić do jedzenia w ogóle? Skoro mam jeść świństwa, w dodatku bez smaku, wolę nie jeść wcale.

Danka powiedziała kiedyś, że podobno cała tajemnica tkwi w przyprawach i odpowiednim podkreścaniu ostrości potraw.

– Sól szkodzi – powiedziała. – Każdy to wie, ale jakby się tak zastanowić, to człowiek używa właściwie tylko dwóch przypraw na okrągło.

– Soli i pieprzu – odpowiedziałam.

– I cukru. – Pani Zosia zauważyła słusznie.

– Trzy grzechy główne. Właściwie dwa, bo pieprz nie jest taki zły.

– Tylko czym taką sól zastąpić?

– Nie da się – powiedziała pani Zosia. – Niech panie spróbują zjeść mizerię bez soli, albo jajecznicę.

– Ble!

– No właśnie.

– A ja jednak bym spróbowała – powiedziałam. – Skoro ta sól faktycznie jest taka szkodliwa, i w dodatku wszędzie jej pełno, nawet w ciastkach, to może warto przynajmniej spróbować?

– Łatwo powiedzieć. – Danka się oburzyła. – Ciekawa jestem, czym przyprawisz w takim razie jajka, żeby dało się je zjeść bez soli?

– Pieprzem i chili albo ostrą papryką – stwierdziłam. – Czytałam o tym już gdzieś, albo widziałam w jakimś programie. Podobno dobrze sprawdzają się też świeże liście ziół, takich jak mięta czy bazylija.

– Trzeba będzie spróbować – stwierdziła pani Zosia.

– Najtrudniej będzie przekonać do tego mojego męża – dodała Danka. – Ten to jak sobie nie posoli porządnie, to mu nic nie smakuje.

– A mój to w ogóle sięga po solniczkę, zanim jeszcze spróbuje. – Machnęłam ręką. – Tłumaczę mu, spróbuj najpierw, zanim nasypiesz tej soli na ziemniaki, ale nie, on wie lepiej i mówi, że zna swoje podniebienie. Za pieprzem nie przepada, ale posolić sobie uwielbia. Zabiorę tę solniczkę ze stołu, to się skończy.

– Sól to biała śmierć – powiedziała Danka.

– A nie cukier?

– Cukier krzepi.

– To już mocno przestarzałe hasło.



Gdybym była Śpiącą Królewną, to jestem pewna, że nie obudziłby mnie pocałunek księcia, bo tak się składa, że lubię spać. Ale wystarczy, że powiedziałby: „Dzisiaj na deser jest szarlotka z lodami”, a zerwałabym się na równe nogi natychmiast.

Maratończyk-amator

– Strasznie mnie wkurza ta moda na sport. – Danka podniosła pustą konewkę stojącą na parapecie okna w naszym biurze.

– To chyba dobrze, że ludzie zaczynają o siebie dbać?

– Zależy, jak na to spojrzeć. – Postawiła konewkę na biurku. – Jak dla mnie, ten dzisiejszy sport wysiłkowy mało ma wspólnego ze zdrowiem. To czysta rywalizacja, jakiś bieg po młodość, wyścig z samym sobą. No i nie zapominajmy, że właściciele tych wszystkich siłowni tylko zacierają ręce na taką modę.

– Tak się składa, że teraz wszyscy ćwiczą. Taka moda. Danka wyjęła z torby butelkę z wodą mineralną, odkręciła ją i przechyliła nad otworem konewki.

– Tym zamierzasz podlewać nasze pelargonie?! – zdziwiłam się.

– A co, nie zasługują na minerały?

– Nie wiem, nie znam się na tym.

– Trochę magnezu i wapnia im nie zaszkodzi – stwierdziła, podlewając obficie nasze dość marne kwiatki biurowe. – Nie można żyć tylko dbaniem o samego siebie, trzeba też dbać o innych.

– Takich altruistów to dzisiaj ze świecą szukać, Danusiu.

– Ja wiem! – krzyknęła. – Bo teraz to najchętniej wszyscy tylko dbają o siebie. O to, co im tutaj wyrośnie. – Klepnęła się po dość wątlých muskułach. – Co drugi chce być adonisem.

– Coś się uczepliła ich dzisiaj?

– Bo mnie wkurzył ten ostatni maraton, co to całe miasto było zamknięte, bo kilka tysięcy amatorów sportu chciało sobie w kupie pobiegać. Przejechać się nie dało i spóźniliśmy się na obiad do mamy, a wiesz, jak moja mama jest wyczulona na spóźnienia.

– Przesadzasz. Taka promocja zdrowego stylu życia jest w porządku. Ja tam im zazdroszczę, bo sama nie jestem w stanie zmusić się do ruchu.

– I dzięki temu żyjesz i masz się dobrze.

– O tak, mój tłuszcz również nie narzeka – westchnęłam.

– Ty chyba nie wierzysz w te wszystkie bzdury o korzyściach zdrowotnych takiego biegania w maratonach?

– Owszem, wierzę...

– Nie czytałaś może o tym chłopaku, który, owszem, dobiegł do mety, ale padł i już nie wstał? – przerwała mi.

– Czytałam. Wszyscy o tym słyszeliśmy.

– I co, nie dało ci to do myślenia?

– Ojej, Danko, wypadki zdarzają się wszędzie, nawet na sali operacyjnej. Jeden trup na mecie nie czyni całej idei biegania złą sprawą.

Jak dla mnie, to o jeden trup za dużo – skwitowała. – Czy ty nie rozumiesz, że

ludziom teraz odbija? I najgorsze jest to, że nie ma im kto tego wytłumaczyć. Ten chłopak był młody, zdrowy i nic nie wskazywało, że tak to się skończy.

– Mówiłam, wypadek. To się zdarza.

– No ale po co on to zrobił?

– Co?

– Po co tam się pchał? Po co to bieganie? Taki maraton to musi być przecież dla organizmu szok. Tyle godzin w ruchu bez przerwy.

– Może za słabo się przygotował?

– Może nikt mu nie powiedział o skutkach ubocznych takiego biegania?

– Był dorosły, chyba wiedział, co robi. – Próbowałam go bronić.

– Ja w ogóle jestem przeciwna tej modzie na sport.

– Zauważyłam. – Otworzyłam szufladę, z której wyjęłam faktury potrzebne mi do dalszej pracy. Musiałam się jakoś uwinąć do piętnastej.

– Tak samo te wszystkie zumby i skakanie grupowe w rytm, który narzuca jakaś zylasta trenerka fitness. Ten cały fit to wielki kit! Dawniej ludzie znali sport tylko ze stadionów, a dzisiaj sami lecą na te bieżnie i machają tymi rękami na własną zgubę. Mówię ci, to wszystko jest grubymi nićmi szyte.

– Jakimi nićmi?

– To wszystko nie ma nic wspólnego ze zdrowiem, tylko z czystym biznesem. Zarabiają na tym siłownie, sklepy ze sprzętem sportowym i trenerzy.

– A ja tam mam wyrzuty sumienia, że nie umiem tak, jak te z działu kadr, no wiesz, te młode, co szef zatrudnił dopiero od wiosny.

Danka spojrzała na mnie, jakby ducha zobaczyła.

– One właśnie są najgorsze – powiedziała, unosząc palec wskazujący prawej ręki na wysokość oczu. – Siedziałam ostatnio obok nich w czasie przerwy obiadowej i słyszałam.

– No, no? – Zainteresowałam się szczerze. – I co mówiły?

– Same głupoty, mówię ci, aż szkoda powtarzać!

– A konkretnie? Ja chętnie posłucham.

– Ja też – nieśmiało dodała pani Zosia, która cały czas przysłuchiwała się naszej rozmowie.

– Nie dość, że siedzą nad talerzami z sałatkami i innymi wyłącznie zdrowymi produktami bez tłuszczu, bez cukru i bez smaku, to jeszcze miały tymi jęzorami bez przerwy na temat tego jedzenia.

– Takie chude i też rozmawiają o jedzeniu? – wtrąciła pani Zosia.

– No, też się zdziwiłam. – Danka usiadła na biurku, zakładając nogę na nogę. – Mówię wam, na okrągło, co zjadłam, co zjem dzisiaj, co zjem jutro i że to jest *fat free*, czyli bez tłuszczu, aha, i że w piątek jest dzień grzechu i idą na pizzę, bo raz na jakiś czas można dać sobie nagrodę po całym tygodniu wcinania sałaty.

– A ćwiczą? – spytałam.

– No a jak! Jak skończyły mówić o jedzeniu i o tym, jaki przepis odkryły na piersi z kurczaka bez smażenia albo inny koktajl z brokułów, to dawaj o siłowni.

– Ja tak czułam, że one tam chodzą, bo mają takie umięśnione łydki, zwłaszcza ta jedna, ta mniejsza, to znaczy niższa – dodała pani Zosia.

– Ach, to ta co sześć kilometrów biega codziennie do pracy. – Danka klepnęła się po

udzie.

– Co?! Ona na piechotę przychodzi do nas?!

– Nie przychodzi, tylko przebiega!

– Jeszcze lepiej.

– Bez przerwy mówiła, że podczas wysiłku fizycznego uwalniają się jej jakieś endorfiny, i że to jest cudowne uczucie.

– A pot? Wspominała o poceniu?

– Akurat nie.

– Podziwiam. Mnie by się nie chciało.

– A ja tam współczuję. – Danka nie ustępowała.

– Taki ruch z rana jest podobno najzdrowszy – odezwała się znad komputera pani Zosia.

– Pani Zosiu, kto to widział w przyrodzie, żeby tak męczyć ciało, i to z samego rana? Trzeba dać organizmowi się obudzić stopniowo, a nie ledwo oczy otworzy i już sru – pod górkę zasuwać.

– Ale może ona lepiej się po tym bieganiu czuje? – zapytałam.

– Twierdzi, że czuje się wspaniale, i ma tyle energii do życia, że góry mogłaby przenosić. To może powinna poszukać sobie pracy w kamieniołomach, a nie w biurze?

– A ta druga, ta co do pracy dojeżdża tradycyjnie, tak jak my?

– Ta druga znowu biega na jakieś ćwiczenia zbiorowe...

– Chyba grupowe?

– Wszystko jedno. Zbierają się tam takie same jak ona i skaczą po tym parkiecie czy innych matach, w rytm okrzyków tej ich trenerki. Aha, i jeszcze jedno, im głośniej ta trenerka na nie krzyczy, im bardziej je przegoni, tym lepiej. I one są tym zachwycone i się tym chwają bez krępacji! I jeszcze za to płacą, i to niemało.

– Boże jedyny.

– Takie czasy, pani Zosieńko. I jeszcze mówią, że one są od tego poganiania uzależnione, że człowiek nigdzie nie jest tak szczęśliwy, jak pośród innych spoconych i wykończonych ciał. I że to jest szczęście właśnie.

– Co za pokolenie – westchnęłam. – Nie to, co my. Dla nas, starych bab, szczęście to wyciągnąć nogi na kanapie i mieć święty spokój.

– I bardzo dobrze. – Danka usiadła z powrotem na krześle. – Trzeba wiedzieć, co w życiu jest najważniejsze, a nie ulegać jakimś durnym modom. Ja rozumiem, pobiegać sobie od czasu do czasu, najlepiej po sklepach. Ale żeby trzy razy w tygodniu?!

Dalsza konwersacja na wyżej wymieniony temat została brutalnie przzerwana wejściem do naszego pokoju zastępcy kierownika, który chciał od nas coś na „już” i musiałyśmy w trybie natychmiastowym wrócić do pracy, niestety.



– *Zobacz, mamo, wygrywa ten pan, który biegnie w czerwonym krawacie!*

– *To nie krawat, synku, to język.*

Największy koszmar grubasa: plaża

Uwielbiam pływać. Uwielbiam wodę i tak naprawdę tylko tam czuję się prawdziwie wolna. Nie lubię basenów, ale za to kocham pływać w naturalnym środowisku. Najodpowiedniejszym jest morze, a w razie jego braku – jezioro. W wodzie nic mnie nie ogranicza i, co najważniejsze, nikt mnie nie widzi. Na powierzchni unosi się tylko moja głowa, moje ciało skrywają morskie fale.

No tak, ale żeby schować się w wodzie, trzeba najpierw do niej jakoś dojść, doczłapać się. I to jest prawdziwy koszmar. Idzie taki grubas środkiem plaży, przeciskając się między parawanami i innymi parasolkami wbitymi w piasek, i modli się w duchu, żeby ta straszna chwila wreszcie się skończyła, żeby już można było zejść z oczu innym, żeby nie słyszeć tych komentarzy za plecami, żeby nie widzieć tych oczu pełnych pogardy dla wałków tłuszczu, które przez całą zimę tak subtelnie sobie na brzuchu wyhodował. A potem jest już raj. Wchodzi się do wody i zanurza. Schłodzone ciało i umysł jest w stanie wybaczyć wszystko, nawet te złośliwe uwagi.

Co roku sytuacja się powtarza: jedziemy z dziećmi na dwa tygodnie nad morze. Ja lubię, dzieci lubią, mąż lubi. Odstawszy swoje w korku na najbliższą plażę, parkujemy nasze autko w cieniu, żeby nam się za mocno nie nagrzało. Następnie wyładowujemy z bagażnika manatki: dmuchane koła, piłki dmuchane, parasolkę, koce, wiaderka do polewania wodą i lodówkę turystyczną, w której taszczymy kanapki, napoje, owoce i krem z filtrem do ciała. Rozdzielamy to wszystko między sobą, bo każdy niesie coś ważnego na plażę. Idziemy objuczeni jak wielbłądy. A że droga prowadzi między wydmiami pod piaszczystą górką, to łatwo nie jest. Ale dajemy radę, nie poddajemy się. Dzieci zaczynają co prawda już trochę marudzić, ale uczymy ich, że w życiu nic nie przychodzi łatwo, trzeba się trochę pomęczyć, to potem łatwiej docenia się zdobyty cel.

I kiedy jesteśmy już na plaży, następuje chwila konsternacji: w którym kierunku uderzyć? Gdzie szukać najlepszego miejsca na nasz kilkugodzinny grajdołek? I zwykle wygląda to tak, że ja chcę w lewo, bo tam mniej ludzi, a mąż chce w prawo, bo tam za to lepsze słońce, a dzieci chcą prosto, od razu do wody, bo nie ma przecież na co czekać.

Mąż, nauczony wieloletnim doświadczeniem, ustępuje mi, wiedząc, że awantura wisi w powietrzu. Bywało przecież już tak, że uparł się jak osioł i musieliśmy iść tam, dokąd chciał, tylko co z tego, że było ładnie, skoro ja siedziałam naburmuszona i do końca dnia nie odezwałam się do niego ani jednym słowem. Nie mówiąc już o kąpieli, gdyż ostentacyjnie nie zanurzyłam w wodzie nawet palca u nogi. Mój mąż nie jest taki głupi i szybko nauczył się, że w takich sprawach lepiej ze mną nie zadzierać, bo na wczasach każdemu zależy na utrzymaniu w miarę dobrego humoru. W ogóle uważam, że mądrego męża poznaje się po tym, że ustępuje żonie, a nie na każdym kroku chce udowodnić, że tylko on ma rację i jego racja jest w dodatku ważniejsza. No więc pod tym względem mojego męża zdążyłam już sobie odpowiednie wychować.

Idziemy zatem w kierunku mniej zaludnionym, tam gdzie rosną drzewa rzucające cień na plażę. Lubię słońce, ale lubię też cień. Zwłaszcza od kiedy zrobiły mi się ciemne plamy na policzkach po ostatnich wakacjach i kosmetyczka powiedziała, że to od wystawiania twarzy do słońca. Trochę cienia nie zaszkodzi w każdym razie. Idziemy szybko, żeby zająć ostatnie wolne miejsce. Cała plaża usiana jest parawanami, które już od bladego świtu ludzie sobie poustawiali, rezerwując w ten sposób swój tymczasowy kawałek piasku. Taki zwyczaj się w narodzie pojawił. My jednak tradycyjnie bez parawanu, choć przyznam, że całkiem to dobry pomysł jest na ukrycie się przed ciekawskimi spojrzeniami. Ciekawskimi ze względu na moje wybujałe kształty, ma się rozumieć. Nie wiem dlaczego, ale chociaż nie mam ciała modelki i, jak wiadomo, daleko mi do niego, to mimo wszystko zawsze mam wrażenie, że wzbudzam swoim wyglądem sensację i że wszyscy na mnie się gapią. Sensacja jest, bo oto na plaży pojawił się hipopotam o ludzkiej twarzy, który w dodatku mówi ludzkim głosem.

– Kochanie, jak zwykle przesadzasz – mówi wtedy mój mąż bez przekonania, ale i tak jestem mu za te słowa głęboko wdzięczna.

– Nie pocieszaj mnie – stwierdzam pod nosem. – Ja i tak wiem, jak wyglądam.

– Wyglądasz ładnie, mamusiu! – woła mój synek, którego nie da się nie kochać, zwłaszcza w tak trudnej dla mnie chwili.

– Moje kochane dziecko. – Posyłam mu całuska przez łzy.

– Czy możemy już iść do wody? – pyta, zdejmując podkoszulek w tempie ekspresowym.

– Możecie, tylko trzymajcie się blisko taty.

– To ja mam teraz z nimi iść?! – pyta mąż, zaskoczony.

– No, a kto?

– Myślałem, że ty zechcesz pierwsza się opłukać.

– Owszem, chcę – stwierdzam, siadając na kocu. – Ale muszę się najpierw przyzwyczaić.

– Do czego...?

– Do plaży! – warczę, bo już nie mogę wytrzymać. – Myślisz, że jest mi łatwo rozebrać się w takim towarzystwie?

– W jakim? O czym ty mówisz, kochanie?

– Mówię o tych wszystkich szczupłych ciałach, które leżą wokół nas.

– Ty znowu to samo.

– Jesteś chudy, to nie zrozumiesz grubasa.

– To się odchudź!

– To przecież się odchudzam! Niczego innego nie robię od dziesięciu lat!

Czuję nagle na sobie wzrok osób leżących na kocach wokół mnie. Wydaje mi się nawet, że ktoś z pobliskiego parawanu podniósł głowę z ciekawości, żeby na własne oczy zobaczyć to zjawisko, co to jest na diecie od dziesięciu lat, mało skutecznej zresztą.

– Tato, czy możesz już z nami iść? – Córka się niepokoi. – Szkoda słońca.

Lecą do wody, a ja zostaję pod parasolką, czerwona i wściekła. Czekam, aż nerwy mi opadną. Muszę się przecież jakoś uspokoić i dopiero wtedy będę w stanie zdjąć tę cholerną sukienkę, bo czuję, że jeszcze chwila i się zagotuję.

Po kwadransie sytuacja ulega stabilizacji. Wokół panuje błogi spokój, dzieciaki

chlapią się, mąż popisuje się nurkowaniem przed jakimiś młodymi dziewczynami, normalka. A ja wykorzystuję chwilę, że nikt nie patrzy, i zdejmuję z siebie sukienkę. Od razu mi lepiej. Moja skóra oddycha morskim powietrzem. Dopiero po chwili upewniam się, że mam na sobie strój kąpielowy. Mam! Jednocześnie, żeby chociaż trochę zakrył mi brzuch. Brzuch, który z takim trudem wciskałam tam z samego rana. Upychałam mój brzuch w kostiumie, chociaż próbował wyjść bokami i robił wszystko, żeby mnie wkurzyć. Ale udało się. Jest w środku, jest schowany.

Cała trójka mokra od słonej wody i szczęśliwa wraca na koc.

– Weźcie sobie truskawki z koszyka – mówię, wstając. – Jak woda?

– Mokra – odpowiada tradycyjnie mój ślubny. – Wspaniała. Wskakuj, to się przekonasz.

Oczami wyobraźni już widzę ten mój skok do morza, kiedy to cała woda z zatoki wypływa na plażę, a na dnie zostaje ja sama i taplam się w jakiejś niewielkiej kałuży, która ostała się tam jakimś cudem.

W imię Ojca, i Syna, idę! Ruszam przed siebie, co mi tam. Chcę, żeby ta chwila już minęła, chcę być w wodzie i żeby nikt mnie nie widział. Niech nikt na mnie nie patrzy! Niestety, idąc, zaczepiam biodrem o parawan i prawie zrzucam go na głowę jakiemuś facetowi.

– Bardzo pana przepraszam... – mówię.

– No co pani! – patrzy na mnie, ale po chwili odpuszcza – Nic się nie stało.

Idę w stronę morza. Jeszcze tylko pięć kroków, jeszcze trzy, jeszcze jeden i jestem. Wchodzę szybko, od razu, bez polewania się, wbrew temu, co zalecają lekarze. Nie przyzwyczajam ciała do chłodu, co mi tam. Chcę jak najszybciej schować się pod taflą wody, nie chcę ludzi straszyć swoim wyglądem. Jakimś cudem po moim zanurzeniu się woda nie wypłynęła całkowicie z zatoki. Jest dobrze.

I kiedy czuję wodę podchodzącą mi aż pod uszy, to jest mi tak dobrze i tak błogo, że mogłabym tak zostać do końca życia. Płynę przed siebie, na oślep, powolutku, nie spiesząc się nigdzie. Obok mnie przepływają inni. Nie widzę ich ciał, może są grubi, jak ja? Kogo to w tej chwili może obchodzić? Jest mi cudownie. Odwracam głowę w stronę plaży, żeby spojrzeć na moich, macham do nich, ale nie widzą mnie. I wtedy kątem oka dostrzegam na naszej plaży dziwne zjawisko pod tytułem „kobieta w firance”. Całkiem młoda, dodajmy. Widzę, że ma ten sam problem, co ja, a może nawet dwa razy większy. Bez dwóch zdań to ona, a nie ja, jest największym ciałem na tej plaży. W duchu dziękuję jej za to, że się pojawiła. Nie jestem jedyna! Kobieta, młoda i całkiem ładna, widać, że chce być atrakcyjna, pomimo swojej tuszy. Na bikini (co za odwaga!) założyła koronkowe wdzianko przypominające frankę, sięgające jej do kostek. Coś, co w swym założeniu miało pewnie przykryć mankamenty figury, zadziałało odwrotnie: przyciąga wzrok wszystkich. Co za porażka, myślę sobie, i pewnie jeszcze wydała na to majątek. Gdyby zdjęła to dziwactwo tekstylne, wówczas owszem, widzielibyśmy jej bujne kształty, ale nic po za tym. Byłaby tylko kolejnym grubasem na plaży. A tak jest monstrualną, poruszającą się na dwóch wielkich nogach firanką, której nie da się nie zauważyć. Zastanawiam się, czy w tej płachcie zamierza również wejść do wody. Na szczęście dziewczyna tylko spaceruje brzegiem morza i odchodzi w kierunku budki z lodami. No cóż, mnie pewnie czeka to samo już za chwilę, bo przecież dzieciaki nie przepuszczą takiej okazji.



*Nie rozumiem mężczyzn, którzy kłócą się z kobietami. O co im w końcu chodzi?
O to, żeby mieć rację, czy żeby być szczęśliwym?*

Modelki nigdy nie tyją

Leżąc pod parasolką, patrząc znad gazety na moje dzieci płynące z mężem w stronę molo, czytam wywiad z pewną dobrze znaną nam wszystkim duńską modelką o śniadej twarzy i zimnych błękitnozielonych oczach. Pamiętam ją doskonale jeszcze z czasów szkoły średniej. Już wtedy była sławna. Nie mogę uwierzyć w to, ile ma lat. Czytam dwa razy: czterdzieści siedem. Mój Boże, jak ona to robi? Ja w jej wieku pewnie będę wyglądała jak opona do pływania, z której ktoś spuścił powietrze. Moje uda już teraz właściwie tak wyglądają.

Żeby nie załamywać się jeszcze bardziej, wróciłam do lektury wywiadu. Ze zdjęć patrzyła na mnie twarz modelki zupełnie pozbawiona zmarszczek. Owszem, widać było, że jest kobieta dojrzała, ale nadal była piękna. Piękna i szczupła, dodajmy. Przy jej chłopięcej, atletycznej wręcz figurze i klatce piersiowej z linią lekko zarysowanych piersi, sprawiała wrażenie osoby wysportowanej i aktywnej. *Nie lubię ćwiczyć*, przeczytałam w pierwszym zdaniu wywiadu i od razu zrobiło mi się rażniej na sercu. *Nigdy nie lubiłam. Jestem typem leniwca, który najchętniej spędziłby cały dzień przed telewizorem razem z moimi dziećmi.* Więc jakim cudem jej biodra pozbawione są tłuszczu, a brzuch ma płaski jak deska? Modelka była ubrana w stroje kąpielowe, które zresztą sama obecnie projektuje. *Całe moje życie jest skupione na jedzeniu*, napisali w wywiadzie. Przeczytałam raz jeszcze. Ona w ogóle myśli o jedzeniu?! Coś podobnego! W życiu bym nie pomyślała, że taka szczupła osoba może mieć takie myśli, i to bez przerwy. Ja to co innego. Czytałam dalej. *Jedzenie kompletnie zawładnęło moimi myślami. Myślę o nim bez przerwy. Już rano układam jadłospis na resztę dnia. Muszę jeść z głową, bo tylko to gwarantuje, że będę zadowolona z wyglądu mojego ciała. W moim wieku trzeba uważać na to, co się je. Większość produktów, po które sięgamy w supermarkecie, jest dla nas zła, są tuczące i mają mało wartości odżywczych. A najgorsze, że to, co niezdrowe, jest smaczne. Z wiekiem oduczam się jedzenia pewnych produktów, które w młodości mogłam jeść bez wyrzutów sumienia. Teraz, kiedy wraz z upływem lat mój organizm nie radzi sobie tak łatwo z ich przerabianiem, wolę ich unikać. Jem więcej warzyw i ryb, bo są mało kaloryczne i nietłuste.*

Miała rację. Ja też zauważyłam, że mój brzuch zaczął inaczej reagować na jedzenie. Im jestem starsza, tym trudniej z metabolizmem. Mam wrażenie, że kiedyś mogłam zjeść tonę chipsów i wcale tego po mnie nie było widać. A teraz? Chociaż w ogóle po nie nie sięgam, to i tak na pierwszy rzut oka wyglądam, jakbym jadła je bez przerwy. Kiedy dawniej wybierałam się na imprezę, wystarczyło, że poprzedniego dnia odpuściłam sobie kolację, żeby mieć płaski brzuch. A teraz? Musiałabym nie jeść chyba przez rok, żeby zrzucić to wszystko, co mi wyrosło w okolicach pępka. Tak, nie było łatwo. I nie ma co liczyć, że zniknie samo. A tak na to liczyłam.

Jak się okazuje, nawet takie gwiazdy jak duńska modelka walczą o figurę. To nie

przychodzi samo. To jest wojna! Walka prowadzona każdego dnia z samym sobą i z apetytem. To całe planowanie posiłków i listy zakupów zawsze mnie przerażało. Ja po prostu się do tego nie nadaję, nie umiem. A przecież nie jadam tortów z kremem każdego dnia na deser! Wydaje mi się, że jem normalnie, tak samo jak dawniej. Niewiele się zmieniło w mojej diecie, odkąd wyprowadziłam się z rodzinnego domu. A może tylko tak mi się wydaje?

Pamiętam, jak kiedyś pojechałam do babci na wieś. Jeździliśmy do niej od czasu do czasu na niedzielne obiady. Było lato, upalne jak teraz, i babcia przygotowała dla nas prosty, ale smaczny obiad. Pod lipą, która rosła przed domem, na drewnianym stole nakrytym ceratą, babcia rozstawiła talerze i szklanki. Latem jadało się u babci przed domem, i to było cudowne. Jedzenie spożywane pod chmurką smakowało zupełnie inaczej. Wiedzą o tym doskonale Włosi, którzy rozstawiają stoliki restauracyjne wprost na ulicy, gdzie serwują pizzę i makarony. Babcia nie zrobiła co prawda pizzy, ale w zamian za to na stole postawiła głęboką miskę, w której były ugotowane młode ziemniaki posypane koperkiem. Zerwałam go zresztą wcześniej osobiście w ogródku za domem. Do szklanek ustawionych wokół talerzy babcia nalała zsiadłego mleka, zimnego, prosto z lodówki. Boże, jak to smakowało! Rarytas, a takie proste. Niby nic wielkiego, a wtedy nikt nie marzył o niczym innym.

– Siadajcie – powiedziała babcia, nakładając każdemu ziemniaki wielką łyżką.
– Pyszne! – skomentowałam, upijając łyk kefiru.
– Wy tam w mieście macie rozpieszczone podniebienia, a ja tu nie mam dzisiaj nic specjalnego.

– Babciu, ale to jest najwspanialsze letnie danie.
– Też tak uważam – zgodził się dziadek. – Dawniej nie było wyboru, człowiek jadł kartofle przez cały rok, latem z kefirem, a zimą ze skwarkami. Nie to co teraz, taki wybór w sklepie wszystkiego, że aż głowa boli.

– I bardzo dobrze. – Mama się broniła. – Nie można w kółko jeść kartofli. Trzeba próbować też innych kuchni świata, ja na przykład ostatnio odkryłam kuchnię gruzińską.

– A ja tam wolę ziemniaki – odparł dziadek. – Mów sobie, co chcesz.

Faktycznie, nasze stoły zmieniają się razem z nami. Nasza kuchnia wygląda teraz zupełnie inaczej niż kiedyś. Niby jemy to samo, ale inaczej. Wszystkiego jest więcej, i tych dobrych rzeczy, ale i tych złych, które dodajemy do jedzenia. Konserwanty, ulepszacze, barwniki, zagęszczacze i koncentraty. Znajdziemy to w prawie każdej potrawie: w sosach, majonezach, zupach z puszki i z torebki, pizzach mrożonych i w kiełbasie. Oczywiście, że najzdrowiej byłoby jeść ziemniaki z kefirem. Tylko kto to wytrzyma? Moja rodzina na pewno nie.



*Szukam poradnika o tym, jak być szczęśliwą, ale takiego, który naprawdę pomoże.
Mogę nawet dopłacić.*

Dlaczego nie akceptujemy otyłych aktorów i prezenterów?

Leżałam pod parasolką i delektując się widokiem morskiego wybrzeża, sięgnęłam po kolorowy magazyn, który kupiłam sobie w drodze na plażę. Już na trzeciej stronie pisali coś o diecie na lato.

O ile wśród naszych znajomych czy sąsiadów z łatwością zauważamy osoby ze znaczną nadwagą czy otyłością, o tyle w telewizji widzimy je niezwykle rzadko. Aktorzy, piosenkarze, prezenterzy telewizji śniadaniowych i inni celebryci są w zdecydowanej większości szczupli. Nawet jeśli ktoś z nich się roztył, to tylko po to, by później, na naszych oczach rzecz jasna, spektakularnie schudnąć. Gwiazdy nie chcą utyć ze strachu przed utratą popularności. My, szaraczki śledzące ich na ekranach telewizorów, oczekujemy od nich ideału. Bo skoro nam się nie udaje, to chcemy, a wręcz żądamy, by chociaż im się udało. I trzeba przyznać, że w zdecydowanej większości udaje im się to zadanie śpiewająco. Oczywiście co jakiś czas do prasy dostają się informacje, że wygląd gwiazd okupiony jest wysoką ceną, głodówkami lub sięganiem po narkotyki. Pokazuje to tylko, jak trudną sztuką w dzisiejszych czasach jest utrzymanie szczupłej sylwetki.

Jednak nawet wśród gwiazd zdarzają się osoby z nadwagą, co z kolei jest dowodem na to, że gwiazda też człowiek i swoje słabości ma. Co ciekawe, społeczna akceptacja osób znanych z nadwagą jest dużo wyższa niż otyłych w naszym najbliższym środowisku. Tak dziwnie się składa, że akceptujemy prezenterkę telewizji śniadaniowej, która nie dość, że ma nadwagę, to jeszcze się jej nie wstydzi i opowiada o niej w co drugim programie, a nawet książkę napisała o tym, jak modnie i z klasą ubrać grubasa. Akceptujemy również pewną aktorkę z Krakowa, która mimo że utyła, gości w naszych sercach od lat i nic tego nie zmieni, żadne dodatkowe kilogramy. Uwielbiamy ją bez względu na to, jak wygląda. A może kryje się za tą dozą miłością coś więcej? Może swoim wyglądem dodaje nam wiary w to, że nie musimy we wszystkim być doskonali, a nasza waga nie ma tu najmniejszego znaczenia? Bo przecież najważniejsze jest to, kim jesteśmy, a nie to, jak wyglądamy?

*Kiedyś czytałam wywiad z inną aktorką, która z wiekiem utyła. Żaliła się w nim, że odkąd zmieniła się jej figura, propozycje ról przestały napływać: *Wszyscy chcemy być piękni i młodzi. Ale z drugiej strony wiem, że dzięki mojemu wyglądowi identyfikuje się ze mną większa część widzów w mojej grupie wiekowej. Bo ludzi wyglądających tak jak ja jest teraz zdecydowanie więcej.**

To bardzo miło, że gwiazda przyznaje się do słabości do kremówek, czyli jest taka sama jak my. Pytanie tylko, czy my tego chcemy? Czy chcemy oglądać grube baby na ekranie, które goni gruby Romeo? Czy raczej przerzucimy się na film, w którym wszyscy aktorzy mają idealne sylwetki?

Istnieją pewne teorie, które mówią o tym, że im więcej pokazuje się czegoś w telewizji, tym zdobywa to większe uznanie społeczne i akceptację. Historia zna takie

przypadki. Czy ktoś uwierzyłby kiedyś, że koreański taniec w stylu *gangnam style* zrobi taką furorę, nawet wśród Polaków? Stało się tak tylko dlatego, że wideo z tym tańcem można było zobaczyć na każdym kanale telewizyjnym. Opatrzył nam się i zaakceptowaliśmy te dziwne wygibasy, którymi zresztą popisywaliśmy się wśród znajomych podczas sylwestrowych spotkań. Może w tym kierunku idzie także pokazywanie coraz większej liczby grubasów w telewizji? Skoro nie potrafimy schudnąć, zaakceptujmy otyłość? Niestety, jest to droga w jednym kierunku, w dodatku złym. Im bardziej tyjemy jako społeczeństwo, tym częściej należy pokazywać zdrowe sylwetki, aby uświadomić ludziom, że prawidłowy model to model szczupły, a nie gruby. I do takiego jako społeczeństwo powinniśmy dążyć.

Nigdy nie zapomnę też rozmowy z matką pewnej otyłej dziewczynki, która w telewizji śniadaniowej żaliła się, że jej córka, która wygląda inaczej niż jej rówieśnicy, nie może znaleźć w bajkach bohatera, z którym mogłaby się identyfikować. Zatroskana matka narzekała też na lalki, które wszystkie jak jeden mąż są szczupłe i takie same, i że to niesprawiedliwe, bo jej dziecko czuje się w ten sposób dyskryminowane. No i co tu takiej mamie odpowiedzieć, a tym bardziej jej córce?



Badania dowodzą, że kobiety z nadwagą żyją dłużej niż mężczyźni, którzy tę nadwagę skomentowali.

Matka i córka: trudne pytania

Leżeliśmy z dziećmi na plaży, ogarnięci wakacyjnym lenistwem. Nasz urlop co prawda dobiegał już końca, ale każdy z nas chciał jeszcze skorzystać z ostatnich wolnych chwil nicnierobienia. Następnego dnia mieliśmy przecież wracać do miasta.

Moja córka leżała obok mnie i patrzyła w chmury.

– Czego tam szukasz, kochanie? – zapytałam, poprawiając okulary przeciwsłoneczne na nosie.

– Szukam odpowiedzi.

– W chmurach? – Zdziwiłam się. – Na jakież to pytanie, jeśli można wiedzieć?

Córka nie chciała odpowiedzieć od razu.

– No, śmiało – ponagliłam ją na własną zgubę, niestety.

Córka odwróciła się w moją stronę i zapytała wolno:

– Wstydzę się zapytać – powiedziała.

– Ach, rozumiem. – Uśmiechnęłam się. – Chodzi ci o taką rozmowę między nami?

– To znaczy?

– No, między matką a córką, tak?

– Chyba tak... – Skinęła głową.

– Nie ma się czego wstydzić – zapewniłam ją. – W dzisiejszych czasach nie ma tematów tabu, na szczęście.

– To dobrze – odpowiedziała szybko.

Spojrzałam na syna, który pluskał się razem z mężem tego ostatniego dnia naszego urlopu.

– A wiesz – powiedziałam do córki – to dobry moment, żeby tak sobie teraz szczerze porozmawiać, jak kobieta z kobietą. Boże, tak szybko urosłaś, nawet nie zauważyłam, kiedy to się stało. No, pytaj, pytaj. Postaram się rozwiąć każdą twoją wątpliwość, dziecko.

– Mamo?

– Tak?

– Bo tak się zastanawiam.

– Nad czym? – zapytałam, coraz bardziej ciekawa.

– Tylko się nie obraż... – Spojrzała mi w oczy.

– Obiecuję. Pytaj śmiało.

– Bo ja się tak zastanawiam, czy będę taka gruba jak ty?

No cóż. Przyznam, że nie tego się spodziewałam. Prawda jest niestety taka, że to pytanie kiedyś musiało w końcu paść. Biedne dziecko.

– Nie będziesz – odpowiedziałam, rozglądając się ze strachu, czy aby na pewno ktoś nie usłyszał jej pytania.

– Skąd to wiesz?

– Bo jesteś chuda.

– Ale ty, mammo, też kiedyś byłaś chuda, widziałam na zdjęciach.

– No, byłam, byłam.

– A teraz jesteś gruba.

– No wiem.

– To znaczy, że ja jak już będę taka stara jak ty, to też będę taka gruba?

– Nie wiem – odpowiedziałam, tym razem szczerze. – To zależy.

– Od czego?

– Od tego, co będziesz jeść, na przykład.

– Ale ja jem to samo co ty, a jestem chuda.

Nie wiedziałam, co jej odpowiedzieć. To wszystko było zagadką, nawet dla mnie.

– Dzieci nie zawsze dziedziczą po rodzicach tendencje do tycia – powiedziałam.

– To dobrze, bo ja nie chcę być gruba.

Przeszły mnie ciarki po plecach. Dzieci były w swojej szczerości niebezpiecznie przerażające.

– U nas w szkole jest taka dziewczynka, i ona jest strasznie gruba.

– Chyba wiem, o kim mówisz.

– No właśnie. I z nią nikt się nie bawi.

– Dlaczego? – zapytałam naiwnie.

– Bo jest gruba.

– To nie jest powód, żeby jej unikać.

– Wiem – odpowiedziała córka. – I jest mi głupio, że sama też się z nią nie bawię, ale tak robią wszyscy.

– A pomyślałaś, że jej może być przykro?

– To niech schudnie – odpowiedziała, wzruszając ramionami. – Wtedy będzie taka jak wszyscy i nie będzie problemu. Ja nigdy nie będę gruba.

– Taka jak wszyscy? – Wzruszyłam ramionami. – Ludzie zawsze różnili się między sobą. Każdy jest inny.

– Ale wszyscy w naszej klasie są chudzi. Poza nią jedną. Ona jest gruba.

– Ja też jestem gruba. To znaczy, że nie będziesz się ze mną bawić?

– Ty to co innego – powiedziała.

– Dlaczego?

– Bo matki się nie wybiera. Sama tak zawsze mówisz.

Westchnęłam z całego matczynego serca najmocniej, jak umiałam.

– Ja się po prostu roztyłam – powiedziałam. – Kiedy zachodziłam z tobą w ciążę, byłam jeszcze szczupła.

– Dlaczego ludzie tyją, mammo? Dlaczego nie mogą być chudzi?

– Bo ja wiem? Może za dużo jedzą i za mało się ruszają?

– To jedz mniej, mammo. I więcej się ruszaj.

– Gdyby to było takie proste... Córka wstała i złapała mnie za rękę.

– Idziemy pływać, mammo!

– Nie, nie teraz.

– Mammo! Musisz się więcej ruszać, no chodź!

– Poczekaj, dopiero się posmarowałam kremem i wszystko mi się zmyje.

– Mammo!

Nie mogłam dłużej się siłować z własnym dzieckiem. Pobiegłyśmy do wody. Może

i dobrze się stało, bo tam przynajmniej nie musiałam ukrywać się ze łzami, które płynęły mi z oczu jak groch. Pamiętam, że dopiero tamtego dnia po raz pierwszy w życiu poczułam, że morze potrafi być tak bardzo słone.



Przyjaciółka doradziła mi nową dietę: zrezygnuj ze słodczy, alkoholu i potraw słonych. Tak się zastanawiam, czy to jeszcze jest przyjaciółka...

Ubrania w rozmiarze XXL

Ludzie różnią się między sobą rozmiarami. Niektórzy są wysocy, inni niscy. Ludzie mają też różne sylwetki. Już samo noszenie ubrań w rozmiarze L, czyli *large* (dużym), powinno w naszej głowie zapalić światełko alarmowe. Ubrania *extra large* (XL) to ciuchy w teorii w największym dostępnym rozmiarze. Niestety, od pewnego czasu mamy także rozmiarówkę dodatkową, taką jak XXL, a nawet XXXL. Dlaczego mówię „niestety”? Bo to droga po równi pochyłej w dół.

Z jednej strony, nie ma się co dziwić producentom: produkują większe koszule i sukienki, bo ludzie są coraz więksi. Idąc nam, konsumentom, na rękę, napędzają maszynę tycia. Zamiast niską numeracją zachęcać nas do schudnięcia, mówią nam: Tyjcie! I nie przejmujcie się niczym. Uszyjemy dla was sukienkę, która co prawda będzie przypominać spadochron, ale przynajmniej wciśnięcie się w nią bez kompleksów!

Podobnym tokiem myślenia kierują się kraje anglosaskie: USA od dawna, Wielka Brytania od pewnego czasu. W tych krajach grubas może czuć się jak w raju. Moja znajoma opowiadała mi kiedyś o koleżance z pracy, która wysyłała do siostry mieszkającej w Anglii całą listę zakupów ubraniowych. I nie chodziło tu o najnowsze kolekcje, bo owa kobieta do aż takich niewolników mody nie należała. Była za to, nazwijmy to, krągłych kształtów, i to właśnie w Anglii mogła kupić bez problemów dzinsy i spódnice w większym rozmiarze, w dodatku za grosze. Ubrania XL oraz XXL znajdują się bowiem w Wielkiej Brytanii w ramach normalnej rozmiarówki w większości sklepów z odzieżą. Nie ma w tym kraju również, tak jak jest to wciąż praktykowane w Polsce, osobnych sklepów z ubraniami w rozmiarze XL. Wynika to z faktu, że w Anglii liczba otyłych osób w społeczeństwie jest tak duża, że producenci muszą się liczyć także z ich zdaniem. Co ciekawe, to właśnie ubrania w największych rozmiarach znikają z półek sklepowych najszybciej, a o znalezieniu przecen wśród ciuchów dla większych pań nie mamy co marzyć. Schodzą one z wieszaków jak świeże bułeczki, podczas gdy sukienki w rozmiarach najmniejszych zalegają na półkach najdłużej. Nie trzeba długo główkować, by się domyślić, że ubrania duże cieszą się dlatego ogromnym powodzeniem, bo jest na nie potężne wręcz zapotrzebowanie. Nie mówiąc już o tym, że co roku przybywa nowych grubasów, którzy też chcą się modnie ubrać.

A jak było dawniej? Dawniej wszystkie kobiece ubrania były mniej więcej w takim samym rozmiarze. Kobiety wyglądały szczupłej, miały talię osy, a otyłe panie domu należały do prawdziwej rzadkości. Wszystkie ubrania kupowało się prawie przez całe życie w tym samym rozmiarze. Jakimś cudem ludzie wtedy nie tyli. Może mieli więcej pracy, a w związku z tym więcej się ruszali? A może jedzenia było po prostu mniej? Pewnie i jedno, i drugie. Dzieci z całą pewnością miały dawniej więcej gimnastyki.

Jeżeli kobieta była gruba, to wiedziała, że nie ma czego szukać w popularnych

sieciówkach. Nie to co teraz. Dawniej otyłość kojarzyła się z dodatkowym kłopotem, jakim było zamawianie ubrań u krawca. Czynność ta, która obecnie uchodzi za luksus, wtedy była jedynym i, dodajmy, dość kosztownym rozwiązaniem. Ubierać się przecież gdzieś trzeba, nie żyjemy w czasach jaskiniowców. Dzisiaj przemysł tekstylny idzie grubasom na rękę również w tej dziedzinie. Roztyłaś się? Nie dopinasz dżinsów w pasie? Nie ma problemu! W naszym sklepie rozmiary idą w górę, na pewno znajdziemy coś dla ciebie. Tylko przyjdź i kup.

Mam wrażenie, że gdyby było jak dawniej, może fakt pofatygowania się do krawcowej zniechęciłby kobiety tak mocno, że wołałyby schudnąć, niż wydawać pieniądze na indywidualne szycie sukienek. A tak, mając perspektywę niekończącej się numeracji ubrań, czujemy się spokojne. W tym roku mamy ten rozmiar, za rok jeszcze większy, i tak dalej.

Jedna z moich ciotek, która ma to szczęście, że od lat nosi ten sam niewielki rozmiar, zapytana kiedyś przeze mnie o tajemnicę idealnej figury, odpowiedziała:

– Pomimo że mam prawie sześćdziesiąt lat, nadal noszę dżinsy, w które uwielbiam ubierać się zwłaszcza w weekendy. Za każdym razem kiedy je zakładam i czuję, że mam problem z zapięciem guzika, jest to dla mnie ostrzeżenie, że coś niedobrego dzieje się w okolicach mojego brzucha. Daję sobie wtedy tydzień na ciężką pracę. Każdego dnia wracam wtedy z biura na piechotę, a że mam pod górkę, to dodatkowo wzmacniam łydki. I powiem ci, że ten system jeszcze nigdy mnie nie zawiódł. Kontroluję wagę natychmiast, jak tylko coś zaczyna mnie niepokoić. I nie pytaj mnie, ile ważę, bo wagi nie posiadam. To moje dżinsy są dla mnie najlepszym sprawdzianem.



Co ja na to poradzę, że czekolada najlepiej smakuje mi w nocy?

No i nie wyszło

Ile to już razy porywałam się z motyką na słońce? Ile to już diet przetestowałam? Chyba wszystkie. Za każdym razem, kiedy znajduję coś nowego w gazecie, postanawiam z entuzjazmem wypróbować to na sobie. A nuż tym razem się uda? Niestety, nie udało się. Nie wyszło. I co? Mam z tego powodu podciąć sobie żyły? Mam się zapaść pod ziemię? Nie ja jedna nie umiem siebie odchudzić. To nie jest takie proste. Następnym razem muszę bardziej przygotować się psychicznie. Powinnam ćwiczyć silną wolę. Tylko jak?

Zamiast ćwiczyć się w panowaniu nad apetytem, na ciastka zwłaszcza, tymczasem sięgnęłam po kolorowy magazyn, który tylko czekał na poderwanie w kącie kanapy. Przerzuciwszy kilka stron tej jakże bogatej w zdjęcia i ubogiej w treść gazetki, doszłam do wniosku, że wcale nie jest ze mną tak źle. Owszem, modelki były szczuplejsze ode mnie, i to dużo szczuplejsze. Ale, do diabła, one są młode. Jak byłam w ich wieku, to też ważyłam pięćdziesiąt pięć kilo i mogłam jeść, co chciałam. Zobaczymy, jak będą wyglądać w moim wieku. Wtedy się spotkamy. Jak na złość na kolejnej stronie był wywiad z francuską aktorką, która była w stosownym wieku, a nawet w wieku poważniejszym od mojego. Przeczytałam, że ma czterdzieści lat, dwoje dzieci i płaski brzuch, na którym rozstępy występują w liczbie zero. Ożeż kurde! Jak ona to zrobiła? Jak one to robią?! Dziennikarka również była tego ciekawa i zapytała ją, jak ona to robi, że w tym wieku tak świetnie wygląda. Aktorka odpowiedziała, że nie robi w tej kwestii absolutnie nic, że to pewnie geny i że ma szczęście. Aha, pomyślałam, a więc ja nie mam szczęścia do genów? To wcale nie moja wina, że urósł mi tyłek. To wina moich genów, moich przodków, którzy dali mi taki prezent na odchodne?! Nic, tylko strzelić sobie w łeb.

Dopiero kiedy już chciałam przewrócić kartkę, mój wzrok wychwycił zdanie aktorki o siłowni, o tym, że co rano, choćby lało i wiało, ona idzie na poranną sesję jogi rozciągającej, bo bez tego nie wyobraża sobie życia. Coś tam dodała jeszcze o kucharzu czy dietetyku, którego zaprosiła do swojej kuchni na stałe. I tak prysnął mit o szczęśliwych genach. A więc i ona musi na ten płaski brzuch pracować? A więc nie da się inaczej? Nie ma, że samo się zrobi, że odmówię sobie poprzedniego dnia kolacji i rano obudzę się dwadzieścia kilo mniejsza?

Czas przestać wierzyć w bajki, Basiu, czas zabrać się do roboty.



Wszyscy myślą, że marzeniem każdej kobiety jest mieć fajnego faceta. Bzdura. Każda kobieta marzy o tym, żeby jeść, ile zechce, i żeby tego po niej nie było

widać.

Obowiązki rodzicielskie

– Kochanie, pamiętasz, że zabierasz dzisiaj dzieci do dentysty? – zawołałam z sypialni do męża, który pakował do torby drugie śniadanie, misternie przeze mnie przygotowane.

– Jaki dentysta...?! – krzyknął mąż.

– Ten co zwykle. Nie przejmuj się, to tylko wizyta kontrolna, na borowanie bym cię samego nie wysłała przecież.

– Zaraz, zaraz. To ma być wizyta w końcu ich czy moja?

– Dzieci – odpowiedziałam. – Ale ty też możesz usiąść na fotelu, jak starczy wam czasu, oczywiście.

– To tata będzie miał borowanie dziur? – Do sypialni zajrzał nasz synek.

– Jeszcze jesteś w piżamie?! Natychmiast się przebieraj, zaraz wychodzicie do szkoły.

– Jak to wychodzicie?! A ty?! – Mój mąż najwyraźniej żyć beze mnie nie potrafi.

– O mnie się nie martw.

– Nie martwię się, tylko...

– No chyba możesz raz jeden odwieźć całe towarzystwo do szkoły, a po pracy zabrać ich do dentysty.

– A ty?

– Co ja?

– No, co ty będziesz w tym czasie robić? – zapytał.

– A czy muszę się tłumaczyć?

– Nic nie rozumiem. – Mąż od dłuższej już chwili walczył z zawiązaniem krawata przed lustrem w przedpokoju. – Dlaczego mam to wszystko robić sam?

– Poczekaj, pomogę ci – powiedziała, chwytając jego krawat.

– Na to właśnie liczyłem.

– Ale ja mam na myśli twój krawat.

– Z krawatem sobie poradzę.

– A z dziećmi nie? Przecież to są twoje własne dzieci. Nie każę ci zawozić do dentysty dzieci sąsiadów!

– A co, im też wypada właśnie wizyta kontrolna?

– Nie mam pojęcia. Skup się na swoich własnych dzieciach, zwłaszcza dzisiaj, dobrze?

– Ale ja po pracy miałem inne plany.

– Trudno, będziesz musiał je zmienić.

– Nadal nic z tego nie rozumiem. Dlaczego to wszystko muszę robić sam?

– Bo jesteś ich ojcem. Dlatego!

– A ty? Przecież jesteś ich matką, o ile mnie pamięć nie myli?

– Posłuchaj, zawsze wszystkie tego typu sprawy biorę na siebie, tak?

– Tak, bo jesteś w tym lepsza ode mnie.

- Nie jestem lepsza, tylko nie mam siły się z tobą wyklócać. Ale dzisiaj akurat nie mogę, rozumiesz to?
- Nie rozumiem.
- Mamo, zapleciesz mi warkocz? - Córka stanęła w drzwiach ze szczotką do włosów.
- Obiecałaś.
- Dobrze, ale zwykły - odpowiedziałam, rzucając na łóżko żakiet, który za chwilę trzeba będzie przeprasować.
- Obiecałaś francuski, proszę.
- Nie ma czasu na francuza, z nim jest zawsze dużo roboty, a już jest późno.
- Zwykłego to ja nie chcę - odfuknęła mi córeczka.
- Dowiem się w końcu, jakie to masz plany na popołudnie? - Mąż zrobił się coraz bardziej czerwony, nie tylko na twarzy, ale także na szyi, co nie było dobrym znakiem.
- Mówiłam ci już, jestem zajęta.
- Twoje dzieci mają wizytę u dentysty, to jest chyba najważniejsze, prawda?
- Właśnie dlatego wyznaczyłam do tego zadania ciebie, kochanie.
- Nie idę do żadnego dentysty. - Nasz syn się zbuntował.
- Mamo, czy mamy zabrać szczoteczki do tornistrów? - zapytała rezolutnie moja kochana córeczka, na co odpowiedziałam jej, że tak, że to dobry pomysł.
- Dzieci - powiedział mąż - zaczekajcie na nas w kuchni, bo ja muszę coś wyjaśnić z waszą matką.

Dzieci wyszły, a ja włączyłam żelazko do kontaktu.

- Przeprasować ci coś? - zapytałam grzecznie.
- Gdzie się wybierasz po południu?
- Coś się uczeplił? Co cię tak nagle moje życie osobiste zainteresowało?
- Jestem zaskoczony, że jakieś tam spotkanie przedkładasz nad zdrowie dzieci.
- Przyznaj się lepiej od razu, że chodzi o to, że nie masz najmniejszej ochoty tam z nimi iść.
- Nie o to chodzi - odpowiedział szybko.
- A o co?
- O to, że lepiej byłoby, gdybyś to ty z nimi poszła do dentysty.
- Tak uważasz?
- Tak uważam. Dzieci będą zestresowane, a ja jestem tylko ojcem, nie matką. Matka jest od trzymania za rękę w takich chwilach.
- A ojciec? - zapytałam, przyciskając klapę żakietu gorącym żelazkiem, spod którego na wszystkie strony buchała wściekła para.
- Ojciec jest od wszystkich innych spraw.
- A to ciekawe. Bo mnie się wydaje, że matka jest od gotowania, prania, prasowania, sprzątanania, opłacania rachunków na pocztę, przyklejania plastrów na rozbite kolana i wnoszenia do zlewu szklanek po herbacie wypitej przez wszystkich domowników. Od czego jest więc ojciec, ja się pytam?
- Ja zarabiam pieniądze na utrzymanie tego wszystkiego. - Mąż, mówiąc to, zrobił ruch ręką raczej okrężny.
- Pieniądze szczęścia nie dają, słyszałeś już o tym? Poza tym ja również zarabiam, a mimo to mam mnóstwo dodatkowych obowiązków domowych, za które nikt mi nie płaci i nawet nie pomaga.

- No cóż, nie ja to wymyśliłem. - Wzruszył ramionami - Tak widocznie już musi być.
- Nie musi. - Wyłączyłam żelazko z kontaktu. - Masz mi pomagać w domu.
- Staram się, jak mogę.
- To staraj się bardziej. I bardzo cię proszę, idź dzisiaj z dziećmi do dentysty.
- Oczywiście, że pójdę! - krzyknął - Czy ja powiedziałem, że nie pójdę?
- To po co jest ta cała rozmowa?

- Chciałem się dowiedzieć, jakie masz plany na popołudnie, ale widzę, że robisz absolutnie wszystko, żeby mi o tym nie powiedzieć.

- Chcesz wiedzieć?

- Tak. Chcę.

Założyłam zakiet na siebie, po czym szybko stwierdziłam, że zaczął pić mnie pod pachami. Oho, pomyślałam sobie, znowu w nocy urosłam w barkach. No nic, zdjęłam go natychmiast i zaczęłam szukać w szafie sweterka z perłowymi guzikami. Będzie w sam raz do granatowej spódnicy. Nie zapowiadali deszczu, więc powinien się sprawdzić.

- Idę do fryzjera - powiedziałam ze spokojem.

- Do... fryzjera?!

- Do fryzjera - powtórzyłam. - Czasem trzeba zadbać o siebie.

- Akurat dzisiaj?

- Nic na to nie poradzę, że moja fryzjerka dysponuje tylko takim wolnym terminem.

Mąż uderzył się w czoło otwartą dłonią.

- To ja się głowię, myśląc, że masz dzisiaj coś naprawdę ważnego! A tu fryzjer.

Pięknie.

- Mój drogi, dla kobiety w moim wieku fryzjer jest naprawdę ważny, pod warunkiem, że jest dobry. A pani Krysia ma świetną rękę do strzyżenia.

- Oczywiście - chrząknął mąż. - Skoro układanie tych, no, fal na głowie, jest dla ciebie ważniejsze niż własne dzieci...

- Puknij się w łeb! I nie denerwuj mnie jeszcze bardziej.

- Bo co?

- Bo nie wrócę od tego fryzjera w ogóle do domu.

- Tylko dokąd pójdziesz?

- W miasto pójdę! Żeby człowiek musiał się tłumaczyć z wyjścia do fryzjera! Zobacz, do czego doprowadziłeś! A wystarczyło pięć minut temu powiedzieć: Dobrze kochanie, zawiozę dzieci do dentysty, tak jak chcesz. Ale nie, musi być awantura, i to z samego rana.

- Mamusiu, a mogę pójść z tobą? - zapytał syn, który był już gotowy do szkoły.

- Dokąd? Do fryzjera?

- Nie. W miasto. W tym domu jest strasznie nudno.

- No i masz, co chciałaś! - Mąż pieklił się już na dobre. - Jeszcze dzieci ucz! Jaki ty im przykład dajesz?!

- To raczej ty pokazałeś, że zawiezenie ich do dentysty prawie przerosło twoje rodzicielskie możliwości! - Pochyliłam się nad synkiem i zaczęłam układać mu dłonią zbuntowane włosy. - Jak wrócę, to obiecuję, że zagramy w coś, dobrze?

- W *Monopol*? - zapytał z radością.

- Może być - odpowiedziałam.

– Ale do tego to będzie musiał dołączyć tata, bo najlepiej się gra w czwórkę – zauważyła, słusznie zresztą, moja rezolutna córka.

– Nie wiem, czy wasz ojciec po tak wyczerpującym dla niego dniu będzie w stanie podjąć się takiego wyzwania. Nie wiem, czy to nie będzie za dużo obowiązków rodzicielskich jak na jedno popołudnie.

Mąż puścił moją uwagę mimo uszu, i słusznie. W końcu jedna awantura dziennie wystarczy każdemu, nawet jemu.



Jestem w stu procentach zmotywowana, żeby nic dzisiaj nie zrobić.

Mamo, tata zemdłał u dentysty i taka pani musiała go cucić!

U fryzjera zrelaksowałam się jak nigdy. Taki wolny od wszelkich obowiązków czas powinien przysługiwać każdej kobiecie, a zwłaszcza każdej matce, przynajmniej raz w miesiącu, i to za darmo. Pani Krysia zrobiła z moimi włosami, co mogła. Jakieś pasemka mi nawet zdążyła rzucić, podobno w najmodniejszym odcieniu. Jednym słowem, do domu wróciłam niezwykle odprężona. Z tej to okazji ochoczo wręcz zabrałam się za szykowanie kolacji, jako że dzieci z mężem nie wróciły jeszcze od dentysty. Zabierałam się właśnie za krojenie chleba, kiedy usłyszałam jakiś hałas dobiegający z naszej klatki schodowej.

Po chwili drzwi wejściowe otworzyły się i stanęła w nich cała moja gromadka.

– Co się stało? – zapytałam, widząc minę męża.

Mąż ledwie się trzymał na nogach. Szczerze mówiąc, był bledszy od ściany i pewnie przewróciłby się, gdyby dzieci go nie podparały po bokach.

– Mamo, mamo! Z tatą niedobrze! – powiedziała córka, prowadząc swego ojca w stronę fotela w salonie.

– Ale co się stało? Mieliście po drodze wypadek?! – Pędziłam za nimi przerażona, aż się potknęłam o próg między pokojem a przedpokojem.

– Mamo – zaczął syn na wydechu – tato zemdłał u dentysty i taka pani musiała go cucić. O, tak!

I tu syn pokazał na moich policzkach, jak tamta pani go po nich uderzała.

– Zemdłałeś...?! – zapytałam.

– Nie pamiętam – odpowiedział mąż.

– Dlaczego nikt do mnie nie zadzwonił! – krzyknęłam. – Dlaczego ja o wszystkim muszę dowiadywać się ostatnia?

– Bo komórki zapomniałem.

– Oczywiście. Jak zwykle! I chcesz mi powiedzieć, że w takim stanie przywiozłeś dzieci samochodem?

– Tata opierał się na kierownicy – zawołał syn. – Leżał, ja siedziałem z boku i mówiłem tacie, gdzie ma skręcać.

– Jezus Maria... – Na te słowa usiadłam już całkiem na sofie. – Ja nie wiem, czy chcę znać te wszystkie szczegóły.

– Nic mi nie jest... – jęknął tymczasem mąż. – Tylko wody.

– Wody...?

– Wody bym się napił.

– Ale co się stało? Dowiem się wreszcie?

– Ja nie wiem – zaczęła córka – bo byłam wtedy w środku, siedziałam na fotelu i pani dentystka borowała mi górną czwórkę...

– ...ovej! – jęknął znowu mąż.

– Mów dalej, dziecko. – Ponagliłam ją.

– Nie, niech nie mówi... – odezwał się natychmiast mąż. – Ja tego dłużej nie wytrzymam.

– Ale czego?! Borowania?

– Ja się do tego nie nadaję... – Rozłożył ręce.

– No przecież to nie tobie robili zęby, tylko twoim dzieciom.

– Ale ten dźwięk... – znowu jęczał. – Ty wiesz, że mnie dźwięk tego wiertła bardziej bolał niż ją...

– Ale mnie, tatusiu, nic nie bolało.

– No, sam widzisz!

– Ja się nie nadaję na takie wizyty. Wody!

– Przyzwyczaisz się – dodałam, wstając. – A to wszystko jest moja wina.

– Twoja...?

– Bo do tej pory to ja brałam na siebie tego typu wizyty. I przez te wszystkie lata tak się przyzwyczaiłam, że już nie robią na mnie żadnego wrażenia.

– Może faktycznie lepiej, żebyś to ty z nimi tam chodziła – powiedział. – Tobie to jakoś lepiej wychodzi...

– Nie, mój drogi. Od teraz ty będziesz ich tam zabierał. Aż się przyzwyczaisz.

– Nie wiem, czy dam radę psychicznie.

– A czy mnie się ktoś pytał, czy dam radę psychicznie znieść poród, i to razy dwa?

– Ja mogę rodzić – powiedział na to. – Ale do dentysty ty ich zawieziesz następnym razem. Wody.

– Dobrze, zawiozę, ale pod warunkiem, że ty będziesz gotował obiady chociaż w weekendy – powiedziałam szybko.

– Ja mogę ci pomóc, tatusiu – dodał syn.

– Ja także. – Nasza córka dołączyła do tej deklaracji.

– No ładnie. Ciekawe, że jesteście tak mało pomocni, kiedy ja gotuję, i to codziennie, chciałam zauważyć.

– Czy w końcu dostanę wody?!

– Dostaniesz. Już idę. Aha, a ta pani, co cię cuciała...? – zapytałam, stojąc w drzwiach.

– To była recepcjonistka.

– Ta z tymi włosami do pasa? Ta młoda?!

– Nie wiem, bo nic nie widziałem, słabo mi się zrobiło przecież.

– Może faktycznie nie powinieneś jeździć z nimi do tego dentysty – stwierdziłam, wychodząc. – Zatrudniają teraz takie siksy, że człowiek nigdy nie może być niczego pewien. Chcesz z gazem czy bez?



– *Ma pani piękne zęby. Czy to pani własne?*

– *Ależ tak. Dałam za nie mnóstwo pieniędzy.*

W życiu dobrze jest mieć jakąś pasję poza jedzeniem krówek

Życie samo w sobie jest nudne. I do tego długie. Jakby się tak przyjrzeć, to na dobrą sprawę w kółko robimy te same rzeczy. Człowiek skupia się wokół spania, jedzenia i wydalania. I tak na okrągło. Nikt mi nie powie, że to jest pasjonujące. A mimo to ludzie chcą żyć jak najdłużej, mało tego, szukają sposobu, żeby to życie przedłużyć za wszelką cenę. Mam w tej kwestii swoją teorię. Otóż uważam, że człowiek wraz z upływem życia po prostu się do niego przyzwyczaja. A śmierci się boi, bo nie zdążył się do niej jeszcze przyzwyczaić.

I czy człowiek chce, czy nie, żyć jakoś trzeba. Oczywiście są odważni, którzy targają się na własne życie, ale ja do takiej kategorii nigdy nie należałam. Życie nigdy jakoś mnie nie pasjonowało, nie wciągnęłam się, ale żeby od razu je sobie odbierać? Co to, to nie. Ja chyba po prostu cały czas liczę i czekam na cud, który się zdarzy i odmieni moje życie na coś lepszego. Może przyjedzie książę na białym koniu i zabierze mnie gdzieś? Nie, żeby tak całkiem, w końcu mam męża i dzieci. Ale może chociażby mi co nieco pokazał, na wycieczkę zabrał, za którą sam zresztą zapłaci, podsunął jakiś przepis na potrawę, którą w końcu będę mogła zabłysnąć przed domownikami. A jeszcze jak to się da przełknąć, to już będę chyba naprawdę szczęśliwa. Tak, potrzeba mi niewiele. I nawet tego nie dostaję.

Narzekam, choć właściwie nie wiem na co. Na siebie można bez końca, bo wiadomo, że to i tamto dałoby się poprawić. Dzieci też niby mam udane, zdrowe, i w ogóle. Mąż nie pije i kiedyś był nawet moją bratnią duszą. No to o co mi w tym narzekaniu chodzi? Z czym jest mi tak źle?

A może jest mi po prostu nudno? Może moje życie nie ma sensu? Codziennosc zabiła mnie i czuję się jak dywan wdeptany w ziemię? Chyba nadszedł właśnie ten czas, kiedy trzeba podjąć jakąś w miarę słuszną decyzję. Dość już tego obijania się po kątach. Albo zacznę żyć z pasją, albo zwariuję.

Tylko czym może zainteresować się taka osoba jak ja? Czy ja w ogóle mam jakieś hobby? Oprócz wcinania krówek, to chyba nic mnie na dłuższą metę nigdy nie wciągnęło. Seriali nie liczę, bo to się dzieje samo z siebie, bez żadnego wysiłku. A do tego, by rozbudzić w sobie jakąś pasję, potrzebna jest chociaż odrobina wysiłku. Jak to mówią, bez pracy nie ma kołaczy. Tylko coś, na co poświęci się czas, będzie nas satysfakcjonować. Problem w tym, że mi się nic nie chce. Boże! Czy ja naprawdę jestem taka leniwa, czy zmęczona? Do diabła, nie jestem przecież jeszcze taka stara!

Na szczęście z pomysłem na hobby przybiegła Danka. W końcu od czego ma się stare przyjaciółki!

– Słuchaj – powiedziała, wbiegając do naszego pokoju. – Mam dla ciebie świetny pomysł.

– Ale *à propos* czego ten pomysł?

– Mówiłaś, że szukasz w życiu celu, że trzeba mieć jakąś pasję...

– No tak.

– No to siadaj, bo ja mam dla ciebie pasję. I to jaką!

– Jeśli chodzi o wieczorowe kursy kroju i szycia, to od razu mówię, że nie dam się w to wciągnąć.

– Czy ja coś takiego powiedziałam?

– Nie.

– No to słuchaj.

– No mów wreszcie.

– Baśka, co byś powiedziała, gdybym ci na przykład zaproponowała działkę.

– Działkę czego...?

– Oszalałaś! – Upomniała mnie tym swoim nauczycielskim wzrokiem. – Nie działkę czego, nawet wolę nie wnikać, co miałaś konkretnego na myśli, ale działkę w ogóle.

– Że niby miałabym zostać działkowiczem...?! – Przyznam, że z trudem wymówiłam to ostatnie słowo.

– Działkowcy są teraz znowu w modzie – dodała pani Zosia.

– I wcale się nie dziwię, pani Zosiu. Toż to czysty kontakt z naturą, zdrowe warzywka, owoce, no sam relaks po prostu.

– Sam relaks, powiadasz? – Spojrzałam na nią znad komputera.

– Te działki są tak maleńkie, że nie da się na nich nawet porządnie zmęczyć.

– To prawda! Wiem, bo moi sąsiedzi mają, i to od lat, i wcale nie wyglądają na zmęczonych – stwierdziła pani Zosia.

– Popatrzyłam na Dankę i popukawszy się w czoło, stwierdziłam, że chyba na głowę upadła ta moja koleżanka.

– Chyba oszalałaś, jeśli myślisz, że dam się w to wciągnąć – powiedziałam.

– Ale dlaczego?

– Bo, po pierwsze, na takiej działce jest dużo więcej roboty, niż nam się wydaje, a po drugie, w ogóle mnie to nie pociąga.

– Ale pomyśl tylko. Postawilibyście sobie mały domeczek, twój mąż posiałby trawę, jeśli nie chcesz warzyw, i dzieci miałyby gdzie sobie pobiegać.

– A pani leżałaby na leżaku w tym czasie w kapeluszu słomkowym z taaakim rondem – dodała pani Zosia, zataczając ręką koło wokół własnego czoła.

– Już to widzę – parsknęłam. – Powiem wam, jak by to wyglądało: dzieciaki zanudziłyby się tam na śmierć, ja z braku dostępu do telewizora wydeptałabym z nerwów ścieżkę w tym trawniku, a mąż leżałby na leżaku i czytał gazetę. Tak by się to skończyło.

– Jak zwykle przesadzasz.

– Po prostu znam swoją rodzinę. I siebie.

– A wszystko przez to, że się z góry źle nastawiasz.

– Nie nastawiam się, tylko wiem, że pomysł z działką nie wypali. A poza tym to nie jest opcja dla ludzi w naszym wieku. My jesteśmy na to jeszcze za młodzi, żeby każde popołudnie spędzać na działce. To dobre dla emerytów.

– Wcale nie. Człowiek w każdym wieku szuka kontaktu z naturą.

– No przecież jeździmy raz w roku nad morze. Mało?

– Ale tu byś miała domek pod ręką, bez czekania cały rok na wczasy.

– Już widzę te wczasy. Z łopata i grabiami w rękach. Nie, jednak, mimo wszystko,

podziękuję.

I wtedy Danka spojrzała na mnie tak jakoś podejrzliwie.

– Nie powiedziałaś ci jeszcze najlepszej informacji.

– Jeśli masz na myśli pomysł z jacuzzi, które można zainstalować w takim domku, to sobie daruj, bo tym też mnie nie przekonasz.

– Nie chodzi o takie luksusy.

– A o co? – Przyznam, że zaciekała mnie nawet.

– A ty wiesz, ile tam można zgubić kalorii?

– No ile? – Pani Zosia się zainteresowała.

– Czytałam, że przy kopaniu grządki można zgubić nawet sto kalorii w ciągu godziny. To lepsze niż siłownia, na którą i tak się nie zapiszesz.

– Z dwojga złego chyba wybrałabym siłownię. Przynajmniej nie ma tam komarów.

– Ale są bieżnie i ciężarki do podnoszenia, a ty nie za bardzo za nimi przepadasz.

– Pani Danusia ma rację! – Pani Zosia nagle się ożywiła i wyjęła z torebki gazetę złożoną na pół. To nie była gazeta codzienna, tylko jakiś kolorowy tygodnik, zdaje się, że telewizyjny.

– Czytałam o tym przedwczoraj – powiedziała. – Tu jest taka tabela spalania kalorii podczas wykonywania codziennych czynności. I jest napisane wyraźnie, że przy wadze siedemdziesięciu pięciu kilogramów w ciągu pół godziny przy grabieniu liści można zrzucić nawet sto pięćdziesiąt kalorii!

– A nie mówiłam! – Danka się ucieszyła.

– Można zerknąć? – spytałam.

– Ależ proszę. – Pani Zosia podała mi gazetę z tabelą, Danka usiadła od razu obok mnie.

– Koszenie trawy – sto trzydzieści pięć kalorii – przeczytała Danka na głos. – Kopanie ogródka – trzysta trzy! To nawet więcej niż podczas pływania. Nie no, taki ogródek to skarb!

– To sobie go kup – stwierdziłam. – Ale wiesz co? Tu jest też napisane, że kalorie można stracić podczas zwykłego sprzątania domu. Na przykład mycie okien to strata stu trzydziestu trzech kalorii w ciągu pół godziny.

– Trochę mało.

– Mycie podłogi – sto czterdzieści siedem kalorii. Nie jest tak źle. Prasowanie już trochę słabiej, bo sto trzydzieści dziewięć.

– Rąbanie drewna – dwieście czterdzieści cztery kalorie.

– Po co miałabym rąbać drewno? I to w dodatku przez pół godziny? – Wzruszyłam ramionami.

– Jak to: po co? Żeby sobie potem tym drewnem palić na ognisku, siedzieć i czytać gazetę. O, proszę, czytanie to spalanie trzydziestu ośmiu kalorii. Jakie to niesprawiedliwe. A mogłoby być tak pięknie, żeby kalorie spadały podczas oglądania serialu...

– No, faktycznie, sporo. Ale to i tak lepiej niż podczas oglądania telewizji, kiedy spala się tylko czternaście kalorii na każde pół godziny.

– Kurczę! – Danka uderzyła pięścią w stół. – Nawet podczas spania człowiek spala więcej niż podczas oglądania telewizji, bo całe trzydzieści kalorii.

– O, to ciekawe! – zawołałam znad biurka. – Podczas półgodzinnego jedzenia

człowiek traci czterdzieści trzy kalorie. Ale to się i tak wyrówna z tym, co zje, więc się w sumie nie liczy.

– A seks?

– Masz rację. W końcu to też jest wysiłek fizyczny. Napisali, że podczas pół godziny seksu tracimy sto czterdzieści osiem kalorii.

– Tylko tyle?! To się w ogóle nie opłaca. Wiedziałam.

– Wchodzenie po schodach – pięćset osiemdziesiąt cztery kalorie. No to jest coś!

– W takim razie – powiedziałam, oddając pani Zosi gazetkę, w której wypisywali te wszystkie mądrości – wniosek z tego jest taki, że zamiast działki powinnam sobie sprawić wysoką wieżę, koniecznie bez windy, i zamieszkać w niej na stałe.

– Wystarczy mieć mieszkanie na dziesiątym piętrze – dodała pani Zosia. – I nie korzystać z windy.

– Jasne! – Klasnęłam w dłonie. – I tak codziennie wspinać się po tych schodach z dodatkowym obciążeniem w postaci siatki z ziemniakami w jednej ręce i zgrzewką wody gazowanej w drugiej. Po miesiącu idealna waga jak znalazł.

– Na to wygląda.

– Wiecie co? – powiedziałam, wstając od biurka. – Ja chyba jednak dziękuję. I za mieszkanie bez windy, i za działkę.

– Chciałam dobrze – stwierdziła Danka. – Ale masz rację. Nic nie jest warte aż takich wyrzeczeń.

– A ja mimo wszystko uważam, że działka to dobry pomysł – dodała pani Zosia. – Przede wszystkim chodzi o ten kontakt z naturą, zapach...

– Kontakt z naturą, pani Zosiu – powiedziałam – to ja mam trzy razy w tygodniu, pakując brudy po moich dzieciakach i mężu do pralki. Już mi wystarczy tego kontaktu do końca życia.

– Pani jest przemęczona, a taka działka to jednak relaks. Trochę pracy, owszem. Ale potem sam relaks.

– No pomyśl tylko, same plusy! – dorzuciła Danka.

– Tak – stwierdziłam, wyłączając komputer. – Plusy dodatnie są takie, że można tam się zrelaksować, a plusy ujemne, że ten relaks można przyplacić, po pierwsze, zapaleniem korzonków, co już raz mi się przytrafiło pod namiotem, a po drugie, ja wiem, że ani mój mąż, ani moje dzieci nie dadzą się namówić na taką atrakcję.

– Ale tu chodzi o ciebie, nie o nich.

– I co? Sama miałabym tam grządki przekopywać? W życiu mnie na to nie namówisz.

I kiedy Danka już poszła, a ja zaczęłam robić porządek w papierach, to jakoś tak sama z siebie zaczęłam o tej działce myśleć. Chociaż wcale nie chciałam! Moje myśli zaczęły jednak nieustannie krążyć wokół romantycznej altanki położonej gdzieś pod lasem, nieopodal naszego miasta. A jeszcze gdyby tak znajdowało się w tej okolicy jezioro, to już w ogóle byłoby pięknie.

Tak, marzenia bywają urocze. Niestety, najczęściej tracą przy zderzeniu z rzeczywistością.

Wściekła na siebie i na moją koleżankę włączyłam z powrotem komputer i zaczęłam szukać działek w naszym regionie. Szlag by trafił tę Dankę! Okazało się, że jest całkiem spory wybór, znalazłam nawet ze dwie obok jeziora, o którym co prawda

nigdy wcześniej nie słyszałam, ale może to i lepiej. Zawsze warto poznać nowe okolice, prawda? Na szczęście moje krótkotrwałe marzenie o kupnie działki szybko rozbiło się o bruk rzeczywistości. Ceny kawałka ziemi w naszym regionie osiągnęły taki pułap, o jakim pomarzyć może wyłącznie milioner albo syn milionera, albo żona syna milionera. Ani ja, ani mój mąż do takiej kategorii się nie zaliczaliśmy, więc odetchnęłam z nieukrywana ulgą, pożegnawszy się raz na zawsze z myślą o kupnie kawałka ziemi.

Trzeba było znaleźć nieco tańszy sposób na walkę z kilogramami.

Tabela przedstawiająca ilość spalanych kalorii dla osoby ważącej 75 kilogramów w czasie 30-minutowego wysiłku:

Czynność	Liczba spalonych kalorii
bieg przełajowy	361
bieg sprint	1224
bieganie długodystansowe	489
bieganie na bieżni 11 km/h	453
bieganie na bieżni 14 km/h	504
bieganie na bieżni 18 km/h	639
callanetics	162
chodzenie po śniegu	185
głośne czytanie	55
ćwiczenia fizyczne – forsowanie	237
gotowanie	62
gra w baseball	152
gra w golfa	176
gra w karty	45
gra w kręgle	216
gra w piłkę nożną	290
gra w tenisa stołowego	125
gra w tenisa ziemnego	225
grabienie	152
jazda na rowerze	162
jedzenie	43
joga	151
kajakarstwo 6 km/h	228
kąpiel	102
kopanie łopata lub kilofem	217
kopanie ogródka	303
koszenie trawy	146

leżenie	39
łuczniactwo	167
majsterkowanie	135
malowanie ścian	103
mycie okien	133
mycie podłogi	147
oglądanie telewizji	14
pielenie ogródka	191
pisanie	54
pływanie	264
poranna i wieczorna toaleta	59
prace kamieniarskie	206
prace stolarskie	125
prace ślusarskie	114
prace w gospodarstwie	125
prasowanie	139
prowadzenie samochodu	61
prysznic	102
rąbanie drewna	244
robienie na drutach	61
rozmowa	59
seks	148
sianokosy	217
siedzenie i czytanie	38
spacer	105
spanie	34
stanie	45
szycie na maszynie	72
szycie ręczne	58
ścielenie łóżka	126
tańczenie rumby	225
tańczenie twista	184
tańczenie walca	166
tańczenie fokstrota	144
tańczenie tanga	135
tańczenie tańca skocznego	222
ubieranie się	97

wchodzenie po schodach	584
wiosłowanie spokojne	162
wspinaczka górską	326
zajęcia lekcyjne	46
zamiatanie podłogi	118
zmywanie naczyń	76



Otyli żyją krócej. Mam tylko niewielką nadwagę, więc umrę tylko trochę szybciej niż chudzi.

Danka odkrywa dietę starą jak świat

Danka, moja koleżanka z biura, wpadła do mnie któregoś dnia z gazetą w rękę. Gazeta była dość mocno pognieciona, co oznaczało, że egzemplarz krążyć musiał po naszym biurze już od dłuższego czasu.

– Baśka, ty się odchudzasz, tak? – zapytała, ledwie łapiąc oddech i rzucając mi gazetę przed nos.

– A o co chodzi...?

– Odchudzasz się czy nie?

– Odchudzam – westchnęłam. – Ale, jak widać, nadal mało skutecznie.

– A ja wiem, dlaczego! – krzyknęła.

– Tak, wiem. Brakuje mi konsekwencji i tego, no, wytrwałości – tłumaczyłam się mało przekonująco, nawet dla siebie samej.

– Tu nie chodzi o konsekwencję!

– Nie? A o co?

– Tu chodzi o ocet.

– Ocet?! – Wybałuszyłam oczy ze zdziwienia.

– Tu masz wszystko napisane. Czytaj! – Postukała wskazującym palcem na tekst w gazecie. – Że też ja wcześniej na to nie wpadłam!

– Nie mam czasu teraz tego czytać, pewnie znowu jakieś rewelacyjne głupoty napisali. Jest lato, więc najlepszy sezon na pisanie o kolejnych cudownych dietach.

– Nic z tych rzeczy – powiedziała, opierając prawe biodro o moje biurko, aż się zachwiało. – Czy ty wiesz, że już nasze babki odchudzały się octem? To metoda stara jak świat.

– Jakoś o niej nie słyszałam.

– No właśnie.

– Nie rozumiem...

– Tym wszystkim koncernom produkującym tabletki odchudzające i koktajle zależy na tym, by takie stare, naturalne i w dodatku tanie metody wyciszać. Chodzi o to, żeby nas zmusić do kupowania, a tu proszę, lekarstwo na tuszę stoi w każdej kuchni porządnej pani domu, wyobrażasz to sobie?

Spojrzałam na nią zza okularów, które od jakiegoś czasu zaczęłam zakładać do czytania. A że robiłam właśnie tygodniowe zestawienia dla biura promocji naszej firmy, to jeszcze nawet nie zdążyłam ich zdjąć. Danka mówiła z prędkością błyskawicy. Zaczynałam się obawiać, że ten ocet już jej się rzucił na mózg.

– Szczerze mówiąc, jakoś nie mogę sobie tego wyobrazić – powiedziałam. – Ocet strasznie cuchnie. Co niby miałabym z nim robić? Smarować brzuch na noc?

– Pić! – odpowiedziała natychmiast.

– Słucham?! Miałabym pić to świństwo?

– Jeśli ma pomóc, to czemu nie. Mówiłam ci, że już nasze babki tak robiły, a one

naprawdę były dużo szczuplejsze niż nasze pokolenie.

– To fakt.

– To najstarsza dieta świata.

Zaczęłam się nawet zastanawiać.

– Słuchaj? – wtrąciłam. – A może ty tam coś źle przeczytałaś? Przecież octu nie da się pić!

– Wszystko się da. Tylko trzeba go odpowiednio rozcieńczyć.

– Ble, to musi być strasznie paskudne.

– Tutaj jest napisane, że ocet jabłkowy rewelacyjnie wpływa na przemianę materii i redukcję tkanki tłuszczowej. Tylko trzeba go pić codziennie.

– Kto to napisał?

– W gazecie napisali, mówiłam ci.

– To wiem, ale kto się pod tym tekstem podpisał?

– Nie wiem, poczekaj. – Zerknęła na dół artykułu. – Jakiś *a*, kropka *b*.

– I ty mu wierzysz? – Popukałam się w czoło. – Nawet nie miał odwagi podpisać się pod tymi rewelacjami imieniem i nazwiskiem.

– Mów sobie, co chcesz, ale ja spróbuję tej diety octowej. Poza tym Jolka z działu kadr już sprawdziła w necie i wiesz, co się okazało?

– Nie mam pojęcia.

– Że to jest prawda. I wszyscy teraz piją ocet i są chudzi. Zostawić ci gazetę?

– Nie, dziękuję.

– Jak chcesz – ofuknęła mnie. – W takim razie zabieram do siebie.

Już miała wychodzić, kiedy usłyszała głos pani Zosi, której biurko znajduje się pod oknem.

– Pani Danusiu, niech pani mi da tę gazetę, z łaski swojej – powiedziała trochę nieśmiało.

– Chciałaby pani poczytać?

– Tak się przysłuchiwałam i muszę przyznać, że bardzo mnie to zainteresowało.

– No i bardzo dobrze. – Danką się ucieszyła. – Pani wie, że ja w przerwie lecę do delikatesów na dole i już mam zamówienia na trzy butelki, jedna dla mnie i dwie dla dziewczyn z recepcji.

– To i ja poproszę, jeśli to nie kłopot. – Pani Zosia sięgnęła po portfel.

– Nie no, ja zwariuję – powiedziałam. – Przecież jeszcze nawet pani tego nie przeczytała!

– Jedna butelka octu więcej w kuchni nie zaszkodzi. Jak nie zadziała, to i tak się nie zmarnuje, prawda pani Danusiu?

– Oczywiście, że tak. Ja zacznę pić ten ocet już dzisiaj. Nie ma na co czekać.

Danka szybko wzięła od pani Zosi odliczoną kwotę i pobiegła na drugie piętro naszego biurowca, gdzie mieścił się dział finansowy. Pani Zosia tymczasem, zamiast wypełniać faktury, oddała się bez najmniejszych wyrzutów sumienia lekturze artykułu, o którym było głośno w całym naszym biurze. Ocet jabłkowy robił wśród pracowników SHU „Promyk” spółka z o.o. fenomenalną wprost karierę.



Ale utyaś! Aż miło popatrzeć!

Siostry się nie wybiera. Matki zresztą też

Moja siostra na przykład ma najlepiej wychowane dzieci na świecie i, jakby tego było mało, ma najlepiej ułożonego psa, nie wspominając już o mężu. Zresztą siostra od zawsze była we wszystkim lepsza, przynajmniej według moich rodziców. Zawsze miałam wrażenie, że skoro jest ode mnie starsza, to i mądrzejsza. Nieustannie pozostawałam w jej cieniu. Czy z tego powodu jej zazdrościłam? Pewnie tak, chociaż powinnam powiedzieć, że siostra mi imponowała. I nadal mi imponuje, zresztą nie tylko mnie. U niej wszystko jest najlepsze, bo jej wychodzi lepiej niż mnie. Przykre, ale prawdziwe.

Moja siostra zawsze miała wszystko poukładane. U mnie wręcz przeciwnie, zawsze był bałagan w szafie i w szufladach biurka, więc zamiast tracić czas na myślenie, traciłam go na sprzątanie. Niestety, marnie mi wychodziło nawet to z pozoru łatwe zadanie. Za to mojej siostrze sprzątanie szło jak z płatka. Ona po prostu z tym się już urodziła. Zawsze wiedziała, od czego zacząć, i pokój przez nią sprzątnięty wyglądał cudnie. Natomiast kiedy ja sprzątałam, nie było tego widać, musiałam więc przekonywać mamę, że faktycznie to robiłam i to przez całe popołudnie. No cóż, jedni rodzą się już z pewnymi umiejętnościami, a inni muszą się ich dopiero nauczyć. I ja należałam właśnie do tych innych, którym wszystko w życiu przychodziło z trudem. Musiałam nauczyć się nie tylko tego, jak się porządnie odkurza dywany, ale również tego, jak ten dywan dobrać odpowiednio do koloru ścian. Moja siostra niczego nie musiała się uczyć, bo była zdolna od urodzenia.

Nietrudno zatem się domyślić, że to nie ja, ale właśnie moja siostra była i nadal jest ulubioną córką naszej matki. U siostry wszystko jest na miejscu i tak, jak być powinno. U mnie zaś wszystko jest nie tak, postawione na głowie i do poprawki. Już się nawet do tego przyzwyczaiłam, że mama mnie krytykuje, a siostrę chwali. Różni nas prawie wszystko, a łączy tylko jedno: wspólne nazwisko panieńskie. No cóż, siostry się nie wybiera.

Ostatnio spotkałyśmy się u mamy na jej imieninach. Mama od lat urządza imieniny tylko dla nas. To znaczy dla siebie, ale zaprasza tylko nas dwie, żeby dzieci i mężowie nam nie przeszkadzali. Mówi, że to jedyna taka okazja w ciągu roku, żeby usiąść przy stole jak dawniej i normalnie porozmawiać. W pozostałe święta, takie jak Boże Narodzenie czy Wielkanoc, spotykamy się u niej wszyscy z ogonami, to znaczy każda z nas przyprawia dzieci i własnego męża. I wtedy w domu mamy jest prawdziwy sajgon, bo mieszkanie ma malutkie. Po rozwodzie z naszym ojcem kupiła sobie takie, twierdząc, że ona już się w życiu nasprzątała po wszystkich i na stare lata potrzebuje właściwie tylko jednego pokoju, koniecznie z wygodną kanapą i telewizorem, w którym będzie oglądać swoje ulubione seriale. Ostatecznie przekonałyśmy ją do tego, by jednak kupiła dwupokojowe mieszkanie, bo sypialnia zawsze się przydaje, choćby po to, żeby zamknąć w niej dzieci, kiedy chcieliśmy z nią o czymś poważnie

porozmawiać. Dzieci zresztą bardzo lubiły tam buszować. Kiedyś bawiły się w chowanego, syn siostry wlaźł do tapczanu i zamknął się tam, ale zacięły się zawiasy i nie mógł wyjść. Zrobił się raban, mąż siostry, próbując go wyjąć, złamał sobie paznokcie, i w końcu mój mąż musiał ten cały bajzel ogarnąć. Wszystko zwykle tak właśnie się kończyło, bo szwagier miał zbyt delikatne ręce do tak brutalnej roboty, tak przynajmniej twierdziła mama. Za to mój mąż, chociaż na co dzień pracował w banku, według niej nadawał się idealnie do wszelkich prac domowych i zawsze kiedy potrzebowała kogoś, kto wymieni jej żarówkę w łazience albo naprawi palnik od kuchenki, to dziwnym trafem dzwoniła po mojego męża, a nie po męża siostry, który był tak idealny, że nie nadawał się do żadnej pracy domowej. To znaczy nadawał, ale tylko u siebie w domu. W domu jego i mojej siostry ponoć robił wszystko, ale żeby u kogoś, to albo korzonki go bolały, albo inna plaga egipska. Może to i lepiej, bo moim zdaniem nie nadawał się do żadnych napraw. A z dwojga złego lepsze było to, że przynajmniej niczego nie sknocił, poza własnymi palcami, jak przy próbie naprawy tego nieszczęsnego tapczanu. Mama była wtedy gotowa wezwać pogotowie do złamanego paznokcia swojego ulubionego zięcia. Lubiała go i wcale się z tym nie kryła. Najciekawsze jest to, że jedynym tego powodem był sam fakt, że to mąż jej ulubionej córki. Dla mojej matki zasada była prosta: wszystko, co otacza jej ulubioną córkę, jest godne uwielbienia. Mąż, nieważne zresztą jaki, jaki by nie był, jest ulubionym mężem wśród mężów swoich córek. Dzieci siostry są najlepsze i najpiękniejsze, bez względu na ich wady, których zapewne nie posiadają, no bo jakże miałyby je posiadać, skoro wydało je na świat tak zacne łono mojej siostry, która była przecież absolutnie najlepsza we wszystkim, i to już od urodzenia.

Co ciekawe, z siostrą, bądź co bądź rodzoną, łączyła mnie całkiem miła zażyłość. To znaczy bez przesady, nie to że byłyśmy najlepszymi przyjaciółkami, ale nawet się sobie czasem zwierzałyśmy. Tolerowałyśmy siebie jako tako, ale muszę przyznać, że największą przeszkodą w naszej ewentualnej przyjaźni był nie kto inny jak właśnie mama, nasza wspólna zresztą.

Tak się składa, że to właśnie mama była nieznośna dla nas obu, zwłaszcza kiedy byłyśmy wszystkie razem. Nasza trójka pod tytułem „mama i dwie dorosłe córki” była mieszkanką wybuchową. Kiedy spotykałyśmy się osobno, to znaczy tylko ja z mamą, było jakoś łatwiej, bez tego obciążenia psychicznego, które narastało, kiedy dołączała siostra. Mama po prostu w jej towarzystwie dostawała kręcka. Musiała ją chwalić, i tylko ją, żeby było jasne. Inaczej miała chyba jakieś wyrzuty sumienia, że jej ulubiona córka jest za mało dopieszczona, chwalona, i co tam jeszcze. Uszy już mi nieraz od tego wędły, ale znosiłam dzielnie to jej słodzenie pod adresem siostry i gorycz wylewaną mi prosto na twarz. Nigdy też się nie skarżyłam, nie narzekałam, bo wiedziałam, że to nie ma sensu. Chociaż nie! Raz zdobyłam się na odwagę. Kiedyś, dawno temu, powiedziałam jej, że jest nieobiektywna wobec siostry i chwali ją za wszystko, a mnie bez przerwy krytykuje. I wiecie, co mi na to odpowiedziała, i to natychmiast? Że ja mam ciągle do niej o coś pretensje, i że nic mi nie pasuje, bo jestem zazdrosna o to, że siostra jest zdolna, a ja nie. Zatkalo mnie po tej rozmowie skutecznie na parę lat.

No cóż, matki się nie wybiera, podobnie zresztą jak siostry. Można je tylko znosić lub nie. Jedno i drugie było bardzo trudne do wykonania, ale mimo wszystko

zdecydowałam się podjąć tego pierwszego wyzwania. Poza tym, miałam swoją teorię, która mogła tłumaczyć niesprawiedliwe traktowanie mnie przez mamę. Po prostu za bardzo przypominałam jej ojca, który od niej odszedł, kiedy się z siostrą usamodzielniliśmy. Faktycznie, byłam do niego trochę podobna, na szczęście tylko z urody, a nie z charakteru, przynajmniej mam taką nadzieję. Ale czy to moja wina, że go przypominałam? Powinna mieć o to raczej pretensje do siebie, w końcu to ona, a nie kto inny, razem z nim mnie zrobiła.



Najlepszy przepis na obiad? Obiad u rodziny.

Imieniny u mamy, czyli wszystkie dzieci Kocham jednakowo, ale Magdusię trochę bardziej

Tego dnia spotkałyśmy się z siostrą w mieszkanku naszej mamy. Od samego rana szykowałam się do tego starcia i nawet puściłam sobie jakąś relaksacyjną muzykę podczas przygotowywania obiadu dla rodzinki, która zostawała w domu sama na całe popołudnie. Muszę stwierdzić, że zachowali się tego dnia całkiem przyzwoicie; zgodnie z moimi zaleceniami nie wchodzili mi w drogę i nie wkurzali mnie bez powodu. No i dobrze, bo przeczuwałam, że tego dnia i tak będę miała sporo powodów do zdenerwowania, gdyż tak się składa, że każde spotkanie z mamą i siostrą takich powodów właśnie dostarczało.

O szesnastej zapakowałam upieczone własnoręcznie ciasto ze śliwkami do siatki, zostawiwszy uczciwie drugą połowę na pożarcie dla rodzinki, i udałam się do mieszkania mamy. Chciałam zauważyć, że jest to absolutnie jedyne ciasto, które mi się udaje, i to od zawsze. Po drodze zakupiłam jakiś likier miętowy, ponieważ ten smak mama lubiła najbardziej. Około siedemnastej, sztucznie wyluzowana i niby odprężona, czując się jak sprężyna w nowym materacu, zapukałam do drzwi mieszkania mamy.

– Już idę, już lecę! – Usłyszałam radosny głos mamy zza drzwi. Głos, jak wspomniałam, był radosny, co nie wróżyło dobrze, bo oznaczało, że mama była sama i czekała nie na mnie, tylko na siostrę. Na moje przyjście przecież by się tak nie cieszyła.

Usłyszałam, jak szybko przekręca zamek w drzwiach. Otworzyła drzwi.

– Ach, to ty, Baśka.

– Cześć, mamó – powiedziałam, wręczając jej butelkę likieru.

Zgodnie z moimi przewidywaniami mina mamie nieco zrzędała, a przecież to był jej ulubiony alkohol. Oczywiście nie chodziło tu o rodzaj napoju, tylko o rodzaj córki, która jako pierwsza przyszła z życzeniami. Mama starała się po sobie tego nie pokazywać, ale i tak słabo jej to wychodziło. Grymas, który wymalował się na jej twarzy, był ni to uśmiechem, ni to miną oznaczającą rozczarowanie, choć jestem skłonna przyznać, że bardziej zbliżał się do tej drugiej opcji, ale mogę się mylić.

– Dzień dobry – odpowiedziała mama sucho.

– Wszystkiego najlepszego z okazji imienin.

– Dziękuję. Dziękuję bardzo. Wejdz, proszę, do środka, nie będziemy przecież tak stały. Magdusia z tobą nie przyszła?

– Jak widać – odpowiedziałam.

– Och, to pewnie się spóźni.

– Nie martw się, mamó. Magda na pewno zaraz przyjdzie.

– Żeby tylko nic się stało.

– A co niby miałyby się stać? – Usiadłam przy stole, który mama zasłała białym, odświeżonym obrusem.

– Tyle wypadków chodzi teraz po ludziach, ciągle się słyszy.

– Mamo, Magda zaraz będzie. Przecież jest piąta.

– No właśnie! A ona zawsze jest taka punktualna, znasz ją przecież.

– O rany! – zawołałam z radością. – Czyżby udało mi się pierwszy raz w życiu być punktualnie?

– No sama widzisz, że to nie w jej stylu. – Mama szybko zignorowała moją uwagę. Jak zwykle wszystkie rozmowy już od samego początku musiały zejść na tę jedną i w dodatku niepowtarzalną osobę. – Magdusia nigdy przecież się nie spóźnia. Nic nie rozumiem.

– Jak się czujesz, mamo? Wszystko dobrze ze zdrowiem?

– Tak.

– A te bóle w klatce piersiowej, o których mówiłaś mi ostatnio, przeszły już?

– Tak, przeszły. – Ożywiła się nagle. – Wiesz, Magdusia kupiła mi takie kropelki, po nich zasypia się jak dziecko. Powinnaś sama spróbować.

– Ja nie mam problemów z zasypianiem, mamo. Czasem śpię na stojąco nawet. Pokaż mi te krople.

Mama szybko wyjęła z kredensu butelkę i postawiła ją na stole.

– Ach, to te same, które kupiłam ci w tamtym roku na gwiazdkę.

– Tak? – Zdziwiła się. – W takim razie musieli zmienić opakowanie.

– Być może.

– Poza tym musieli do nich dodać coś mocniejszego, bo smakują też rewelacyjnie. Te stare, co mi kupiłaś, nie były takie dobre.

– Wiem, wiem, ciągle coś ulepszają.

Nic mamie nie smakowało tak dobrze, jak rzeczy kupowane przez jej ulubioną córkę, czyli nie przeze mnie. Nawet ten sam syrop na uspokojenie przyniesiony do domu jej ręką miał magiczną moc. Prezenty ode mnie to co innego.

Mama szybko schowała syrop do kredensu i wtedy rozległ się dzwonek u drzwi. Poleciała w tamtym kierunku, jakby skrzydeł dostała. Cóż to był za widok! Powitaniom, całuskom i całuseczkom nie było końca. Mama nie mogła wyjść z podziwu nad bukietem, który Magda przytaszczyła. Zawsze umawialiśmy się tak, że ona kupuje kwiaty, a ja alkohol. W trakcie pokonania krótkiego odcinka drogi na trasie przedpokój – salon matka zarzuciła swoją ulubioną córkę gradem pytań w stylu:

– Co słyszać u moich kochanych wnuków?

– Co słyszać u mojego zięcia?

– Co u ciebie w pracy, Magdusiu?

– Co ci zrobić, kawki może?

– A może wolisz herbatki, mam pyszną, taką jak lubisz?

Siedziałam przy stole i czekałam, aż wejdzie ten ósmy cud świata, czyli moja starsza siostra, Magda.

– Baśka, nie wiedziałam, że już jesteś! – wykrzyknęła. – Mama nic nie powiedziała.

Nie byłam tym faktem bynajmniej zaskoczona. Nie ja się tu liczyłam przecież.

Przywitałyśmy się i usiadłyśmy przy stole.

– Magdusiu, czego się napijesz? – zapytała mama nienaturalnie słodkim głosem.

– Kawy poproszę.

– A ty? – zwróciła się do mnie jakoś tak zwyczajnie.

– Też kawy. Może pomogę ci, mam? A ty sobie usiądź.

– Naprawdę? – ucieszyła się. – To idź zrób nam wszystkim kawy, a ja sobie tymczasem z Magdusią porozmawiam, bo nie widziałyśmy od kilku dni i nie wiem, co tam słyhać.

Wstałam od stołu i weszłam do kuchni. Z szafki wyjęłam trzy spodeczki, trzy filiżanki i nastawiłam wodę na kawę. Z pokoju dobiegały strzępy rozmowy. Właściwie mówiła tylko siostra, a mama słuchała wpatrzona w jej oblicze jak w obrazek.

Siostra była zresztą niczego sobie. Wysoka, szczupła i całkiem ładna. Czyli zupełne przeciwieństwo mnie. Ja od zawsze byłam raczej solidnej, męskiej wręcz budowy ciała, miałam duże stopy i duży nos, który moim zdaniem w twarzy psuł wszystko to, czym natura starała się mnie obdarzyć.

Obok czajnika zobaczyłam swoje ciasto zapakowane w szary papier i ciasto prawdopodobnie przyniesione przez Magdę.

– Mam – zawołałam z kuchni – mam pokroić nasze ciasta?

– Jakie ciasta?

– Moje i Magdy, bo widzę, że chyba coś tu przyniosła.

– Magdusiu! – Usłyszałam okrzyk mamy pełen zachwytu. – Czy ty upiekłaś dla mnie ciasto?

– Tak – odpowiedziała z jakże typową dla niej nonszalancją.

– Ale że znalazłaś czas, ty, taka zapracowana?

– Chciałam zauważyć, że ja też pracuję... – powiedziałam pod nosem.

– Mam, to nic wielkiego, sernik. Dietetyczny w dodatku.

– Wspaniale! – Mama klasnęła w dłonie. – Uwielbiam sernik.

– Czy moje też mam pokroić? – wtrąciłam nieśmiało.

– Pokrój, pokrój – zawołała mama z pokoju.

Mama wydała polecenie, nawet nie pytając o moje ciasto, do czego, jak mówiłam, już się przyzwyczaiałam, a przynajmniej starałam się przywyknąć. Czym w końcu był mój placek ze śliwkami w porównaniu do sernika? Nie dość, że wyszedł spod ręki mojej siostry, to jeszcze, jakby tego było mało, był dietetyczny.

Pokroiłam oba ciasta i ułożyłam na talerzu w szachownicę. Do pokoju zaniósłam też kawę dla wszystkich.

Usiadłam z powrotem na krześle i przysięgłam sobie, że niczym nie będę się denerwować, a cierpkie uwagi mamy pod moim adresem, które zapewne miały za chwilę się zacząć, będę puszczać mimo uszu. Postanowiłam sobie, że nie mogę tak się tym przejmować, bo mam już swoje lata i powinnam nabrać dystansu do tego, jak traktuje mnie własna matka.

– Jestem taka szczęśliwa – powiedziała mama, upijając kawę z filiżanki. – Mam moje dzieci, bukiet kwiatów i ciasto. Czego chcieć więcej?

– I jeszcze likier miętowy – dodałam nieśmiało.

– Ach, i likierek. Może po kropelce? Magdusiu? Baśka? Polej nam, dzisiaj wypada.

Odkręciłam butelkę i nalałam nam płynu do kieliszków.

Nie wiem, dlaczego moja mama nigdy nie używała zdrobnienia w stosunku do mojej

osoby. Zawsze, odkąd pamiętam, byłam Baską. Nigdy Basią. W przeciwieństwie do mojej siostry, która zawsze była, jest i będzie Magdusią.

– Twoje zdrowie, mamó – powiedziałam, wznosząc toast.

– Wasze zdrowie, moje kochane córeczki – odpowiedziała, stukając w nasze kieliszki, które uniosłyśmy nad stołem.

– Ciasta? – zaproponowałam.

– Poproszę.

– Sernika czy ze śliwkami? – zapytałam naiwnie.

– Nałóż nam po każdym po trochu, dobrze? Sobie też.

– Nie musiałaś tego dodawać, mamó – upomniałam ją, bo już nie wytrzymałam.

– Ojej, myślałam, że jesteś na diecie.

– Bo jestem!

– Właśnie tak mi się wydawało, a to jest przecież ciasto dietetyczne. Więc w sam raz dla ciebie, prawda?

Zabrałam się za układanie kostek ciasta na talerzykach.

– No to opowiadaj, Magdusiu, skąd taki przepis na serniczek wzięłaś?

– Koleżanka z pracy przyniosła.

– No ale ty, moja kochana, chyba nie musisz się odchudzać, co?

– Nie muszę, mamó, ale robię to dla zdrowia.

– Słusznie, trzeba dbać o zdrowie, bo mamy je tylko jedno. Dziękuję.

Postawiłam talerzyki z ciastem przed mamą i przed Magdą. Sobie zostawiłam na koniec najmniejsze kawałeczki.

Mama wbiła srebrny widelczyk w porcję sernika i włożyła go do ust.

– Pyszny! – powiedziała z uznaniem. – Taki lekki.

– Bo bez śmietany i bez sera – odpowiedziała jej na to Magda.

– Bez sera...? – spytałam.

– Jest na jogurcie naturalnym.

– Faktycznie, trochę kwaśny – stwierdziłam po pierwszym kęsie.

– Od razu kwaśny! – Mama broniła sernika.

– Bo bez cukru jest – powiedziała z dumą Magda.

– Smakuje jak twaróg.

– Pyszny! – Mama z trudem przełykała kolejny kęs kwaśnego twarogu, który Magda nazwała sernikiem. – Najważniejsze, że zdrowy.

Nie mogąc przełknąć więcej tego wynalazku, zabrałam się ochoczo za moje ciasto ze śliwkami, które, niestety, było tradycyjne, z masłem, mąką i, co najgorsze, z cukrem.

I nawet o tym niesłodkim serniku mojej siostry nie można było powiedzieć, że jej nie wyszedł. W końcu zrobił go nie byle kto, ale właśnie ona, a jej wychodziło przecież wszystko. Ten sernik też! Jako ciasto, które miało nie tuczyć, był najlepszy na świecie. A to, że był kwaśny, niesmaczny i nie dało się go przełknąć, okazało się w tej chwili bez znaczenia, bo nie o to w tym cieście przecież chodziło.

Po doświadczeniu z kwaśnym sernikiem potrzebowałam cukru najbardziej na świecie. Zresztą nie ja jedna. Mama nie mogła się wręcz oderwać od mojego ciasta, co mnie szczerze ucieszyło.

– No to opowiadajcie, co u was słyhać – powiedziała mama. – Magdusiu, jak w pracy?

– Bez zmian, mamó. Nudy, jak to w korporacji.

Siostra pracuje jako osobista asystentka jakiejś bardzo ważnej pani menadżer w bardzo ważnej firmie. Firma mieści się na szesnastym piętrze szklanego wieżowca i siostra co prawda nie jest tam nikim ważnym, ale pracuje bezpośrednio dla bardzo ważnych ludzi, a kto wie, może nawet dla tych najważniejszych?



Jest za zimno, aby być chudą.

Moja idealna siostra i jej idealne zdjęcia na Facebooku

Tak jak wszyscy z jej firmy, siostra również ma konto na Facebooku. Ja nigdy wcześniej nie byłam fanką tego typu kontaktów w mediach, podobno, społecznych. Ponieważ jednak siostra bez przerwy mówiła o tym Facebooku, to i ja założyłam tam sobie konto. No i się dodałyśmy.

I wtedy poznałam jej życie wewnętrzne, które było bardzo bogato ilustrowane zdjęciami umieszczanymi na Facebooku regularnie. Siostra, jak już wspominałam, zawsze imponowała mi swoją perfekcyjnością, no ale że aż tak dba o szczegóły, to dowiedziałam się dopiero z tego Facebooka właśnie. Ja w ogóle nigdy wcześniej nie podejrzewałam jej o takie zainteresowania fotograficzne. A tu się okazało, że mam siostrę, która jest fotografem! Amatorem, co prawda, ale z wielkim zamiłowaniem do swojej pasji, której oddaje każdą wolną chwilę, nawet tę bardzo zajętą. Ale do rzeczy.

Siostra dokumentuje swoje życie, wklejając fotografie z każdego dnia, co ja mówię, z każdej godziny, która jest warta utrwalenia dla potomności. A że siostra prowadzi bardzo ciekawe życie, to na jej profilu można znaleźć zdjęcia tego, co akurat zjadła. I nie tylko, bo siostra dokumentuje również cały proces tworzenia danej potrawy, krok po kroku. Czasem posuwa się tak daleko, że robi zdjęcia jeszcze w sklepie, koniecznie ekologicznym, ze zdrową żywnością. Robi sobie selfika przy półce z mąką, dajmy na to, wieloziarnistą, więc już można się domyślać, że będzie piekła domowe bułki albo pizzę. Kiedyś też chciałam sobie zrobić takiego selfika i nawet poprosiłam o to moją córkę, która oczywiście zwróciła mi uwagę, że selfiki robi się samemu sobie... Łapię te wszystkie nowoczesne technologie z prędkością żółwia.

Siostra jest niby w sklepie, na zwykłych zakupach, a mimo to te jej zakupy już na samym zdjęciu wyglądają tak jakoś niezwykle. Po pierwsze, siostra chodzi do sklepu zrobiona do ostatniego paznokcia, nie to co ja. Kiedyś poleciałam po mleko w wałkach na głowie, tak się rozpędziłam, i dopiero wzrok pani przy kasie uświadomił mi, że czasem nie warto się tak spieszyć. A ja, głupia, myślałam, że ona tak się na mnie patrzy, bo brwi sobie zrobiłam pierwszy raz od stu lat, bo zaczynałam już przypominać jaskiniowca.

No więc moja siostra idzie na zakupy i wygląda jak gwiazda filmowa, jakby właśnie wyszła z salonu SPA, zresztą nie wiem, może tak właśnie było? Włosy ma idealnie wręcz wyprostowane, opadające łagodną falą na ramiona opalone w pierwszych promieniach majowego słońca. Siostra uśmiecha się do nas ze zdjęcia, a jej usta pociągnięte są błyszczkiem o brzoskwiniowym odcieniu, najmodniejszym zresztą w tym sezonie. Normalnie aż miło popatrzeć, tak wygląda ta moja siostra w zwykłym sklepie. I raptem, godzinę później, na jej profilu pojawia się kolejne zdjęcie. Tym razem jest to fotoreportaż z jej perfekcyjnej kuchni urządzonej w odcieniach zachodzącego słońca. Siostra, która w pasie przewiązany ma wyprasowany idealnie fartuszek, stoi przy swojej wyspie kuchennej i prezentuje nam pizzę! A nie mówiłam! Ręce ma

ubrązona mąką, a obok niej stoi jej równie urocza córeczka, która w jednej ręce trzyma nóż, a w drugiej czerwoną paprykę, którą obsypana jest pizza. Córeczka uśmiecha się do kamery i widzę, że górna jedynka jej wypadła, ale i tak wygląda precyzyjnie. Po chwili pojawiają się też zdjęcia z konsumpcji domowej pizzy, którą moja siostra własnoręcznie przygotowała dla swojej rodziny. Dzieci pochylone nad talerzami podnoszą kciuki w górę, szwagier też się cieszy, widać rodzina zadowolona. I to wszystko moja siostra zrobiła po pracy w tej swojej korporacji. Ja nie wiem, skąd ona bierze na to czas! Nie mówiąc już o energii. Co do zdolności kulinarnych mojej starszej siostry nie mam najmniejszych wątpliwości, bo, jak wspominałam, zdolna jest to bestia w każdej dziedzinie, niestety.

Ja też przecież pracuję, też mam małe dzieci i chociaż w mojej firmie szczury nie rządzą wyścigów, ale raczej wylegują się już do emerytury, to i tak jest zapieprz i szef nas goni. Lekko nie mamy, a ja ciągle nie mam siły, i kiedy wracam do domu obciążona siatkami, kiedy już ugotuję ten, pożałuj Boże, obiad, to marzę tylko o jednym, żeby położyć się na kanapie w salonie i mieć święty spokój, którego i tak nie mam. Skąd ja bym jeszcze miała mieć siłę i, co więcej, pomysły na to, żeby to moje okropne życie fotografować i jeszcze przed innymi się chwalić? Zresztą, czym tu się wykazać? Ja ciasta na pizzę zagnieść nie potrafię. Owszem, próbowałam. Jak zobaczyłam te zdjęcia u niej na profilu, to myślałam, że szlag mnie trafi i weszło mi na ambicję. Zwłaszcza że w starej gazecie znalazłam przepis, więc co mi zależało. W dodatku pisali, że jest to najłatwiejszy przepis na świecie, to im uwierzyłam. Przekonali mnie zwłaszcza składnikami na to ciasto, a mianowicie: mąka i woda. No to pomyślałam sobie, że skoro tylko mąka z wodą, to chyba dam radę, no nie? Każdy głupi by dał.

Wyjęłam stolnicę, wysypałam na nią pół torby mąki, tak jak kazali w gazecie, i wylałam na to szklankę ciepłej wody, bo tak kazali. No więc najpierw ta woda zaczęła spływać po kopczyku usypanym z mąki i w ogóle nie chciała się z mąką połączyć. Nawet zaczęłam się zastanawiać, czy ta woda nie była za gorąca. Ale nie. I jak się już w końcu to wszystko zaczynało ze sobą cudownie łączyć, to się z tego zrobiła taka breja, jakieś błoto normalnie, które obkleiło mi ręce tak, że palcami nie mogłam ruszyć, nie byłam w stanie ich rozłączyć, i przysięgam, że w tamtej chwili chciałam z tej cholernej kuchni uciekać, no ale nie miałam jak. Z takimi rękami? Chciałam opłukać je w zlewie, ale nie mogłam rozkleić dłoni z tej mącznej pulpy, która wcale nie przypominała ciasta, tylko kulę armatnią! Boże! Chciałam nawet wzywać pomocy, żeby mąż przyszedł z pokoju i mnie uwolnił, ale ambitnie powiedziałam sobie: Baśka, nie poddawaj się tak łatwo, dasz radę. Tysiące kobiet, co ja mówię, miliony kobiet codziennie robią ciasto i jakoś udaje im się z tego wybrnąć, więc ja też dam radę. Niestety, musiałam zawołać męża, żeby mi mąki dosypał, bo miałam przecucie, że to może pomóc i ciastu, i mnie w uwolnieniu się od niego.

- Czy możesz tu przyjść na chwilę, jak cię wołam! – krzyknęłam w stronę drzwi.
- Kto? Ja?! – odkrzyknął mi mąż z salonu.
- Tak. Ty!
- A co się stało?
- Oj, chodź, jak cię wołam. – Od tej walki z ciastem pot mi już płynął po plecach.
- O Jezu...

Męża wprost zamurowało na mój widok. Musiałam faktycznie wyglądać z tym wszystkim bardzo źle.

– No nie patrz tak – powiedziałam, dmuchając w grzywkę, która opadała mi na czoło, a nie miałam wolnej ręki, żeby sobie te niesforne włosy odgarnąć.

– Co tu się stało? – zapytał mąż, patrząc na podłogę, która była obsypana dość porządnie mąką, stół wokół zresztą też, nie wspominając już o zlewie.

– Nic się nie stało – odpowiedziałam.

– Co ty robisz, kochanie?

– Ciasto. Nie widzisz?

– Ty...?!

– Ja, a co, aż tak się zmieniłam, że mnie nie poznałeś?

– Ale ty przecież nigdy nie robisz ciasta...?

– Postanowiłam to zmienić. I już żałuję.

– Dasz radę – chrząknął. – A co to będzie za ciasto?

– Miała być pizza, ale...

– Dzieci, słyszycie to, co ja? – rozdarł się na cały dom. – Wasza mama robi domową pizzę!

– Mamo, to prawda? – Synek wpadł do kuchni, nie wypuszczając z rąk swojego iPada, na którym rozgrywał się akurat wyścig samochodowy, co było niestety słychać.

– Zobaczmy, czy wyjdzie – bąknęłam pod nosem. – Na razie nie ma co robić sobie nadziei.

– Ale super! – Córka się ucieszyła. – Uwielbiam pizzę!

– Ja też – odpowiedziałam. – Ale chyba jednak wolę zamawiać.

– A ciocia Magda zawsze robi domową.

– A ty skąd o tym wiesz?! – zapytałam.

– Jak to skąd? Z Facebooka – stwierdziła córka.

– To ty masz ciocię na Facebooku?!

– Mam. Sama przysłała mi zaproszenie, to ją dodałam.

– Boże...

– I ciocia też ostatnio robiła pizzę, i wkleiła zdjęcia, ja wszystko widziałam.

– Ja też – chrząknęłam zakłopotana.

– To ty teraz będziesz mamę gotować tak jak ciocia? Super!

– Broń Boże. Podasz mi mąkę, z łaski swojej? – powiedziałam do męża błagalnym głosem, bo czułam, że buła, w której utkwily moje dłonie, zaczyna zasychać.

– Jak chcesz, mamę, to też zrobię ci zdjęcie, jak robisz ciasto.

– Ani mi się waż! – Próbowałam pogrozić jej palcem, który niestety wciąż był uwięziony w cieście.

– To ty, mamę, masz już Facebooka? – zapytał syn.

– No właśnie, Basiu?

– Mam. Nie jestem jeszcze taka stara, żeby nie mieć konta na Facebooku.

– A kogo masz wśród znajomych?

– Jak to kogo? Siebie...

– Siebie się nie liczy. Nie wiedziałaś, mamę?

– ...ciocię Magdę i waszą babcię – odpowiedziałam, ignorując pytanie syna. – I to mi w zupełności wystarczy.

– Jezu, aż dwoje znajomych, i to w dodatku z rodziny, co za kwas! – skwitowała córka.

– Teściowa ma Facebooka? – Mąż zdziwił się głośno. – A dlaczego właściwie mnie nie dodałaś, co? Przecież ja też mam tam swoje konto.

– A po co? – Wzruszyłam ramionami. – Ciebie mam i tak na co dzień.

– To kiedy będzie ta pizza? – Synek się niecierpliwił, ale nikt mu na to nie odpowiedział, bo nikt z nas nie znał odpowiedzi na jego pytanie.

– Jak będzie, to się dowiesz – powiedziała w końcu córka, wychodząc z kuchni.

Mąż sypnął mi mąką z torebki.

– Długo jeszcze mam tak sypać?

– A skąd ja mam to wiedzieć? Pierwszy raz w życiu robię ciasto na pizzę przecież!

– Spokojnie, nie denerwuj się tak, bo jeszcze ci nie wyjdzie.

– I tak mi nie wyjdzie.

– Dlaczego tak mówisz, kochanie?

– Bo mam dwie lewe ręce do takich spraw.

– Ale placek ze śliwkami ci wychodzi.

– Bo placek robi się w mikserze i tam wystarczy tylko wrzucić składniki, i wcisnąć przycisk, a to akurat potrafię. A tu trzeba zagniatać, rozumiesz?

– No to gnieć.

– To gnioję przecież, a to się klei i nie chce mi palców puścić.

– Może doleję wody.

– Nie, bo będzie jeszcze gorzej. Poczekaj, już chyba puszcza – powiedziałam, widząc światełko w tunelu. – Chyba się udało.

Rzuciłam z całej siły kulą ciasta o stolnicę.

– Co za koszmar – dodałam z ulgą. – I jeszcze trzeba to upiec! Dajcie mi wszyscy święty spokój.

Opadłam na stołek, aż mi się w głowie zakręciło.

– Błagam cię, pokrój chociaż kielbasę i pomidory, bo ja rąk już nie czuję.

– Dobrze, dobrze, nie ma sprawy. Czego się nie robi dla domowej pizzy.

Rozwałkowałam ten placek na wszystkie strony, wysmarowałam ketchupem, obsypałam pokrojoną w plasterki kielbasą toruńską i pomidorami, a na koniec starłam ser na tarce o grubych oczkach, bo na cienkich trwałoby to chyba z godzinę, a przecież to wszystko i tak miało się ostatecznie stopić, więc doszłam do wniosku, że to i tak bez znaczenia. Całość wstawiłam do piekarnika i padłam po tym całym przedsięwzięciu na kanapę, bez życia. Kiedy ocknęłam się po jakimś kwadransie, w całym domu pachniało pieczoną kielbasą.

– Jezus Maria, pizza! – Wpadłam do kuchni i całe szczęście, bo wyjęłam ją dosłownie w ostatniej chwili. Brzegi ciasta zresztą już zaczynały robić się czarne.

Pokroiłam moje dzieło na duże trójkąty i podałam rodzinie, która rzuciła się na to, jakby pierwszy raz w życiu widzieli pizzę. Niestety, cały ich entuzjazm opadł już po pierwszym kęsie. Okazało się bowiem, że z całości ostatecznie do zjedzenia nadawała się tylko góra, czyli kielbasa z pomidorami i serem. Dół, czyli ciasto, był twardy jak deska i można było sobie na nim co najwyżej zęby połamać.

Dzieci były zawiedzione, mąż nadal głodny, a mi było już dokładnie wszystko jedno i z tego właśnie powodu, niewiele myśląc i podejmując wiążącą decyzję o zaniechaniu

dalszych prób zabierania się za domowe ciasta, zadzwoniłam pod odpowiedni numer i zamówiłam pizzę na telefon. Tak właśnie skończyła się moja krótka przygoda z pieczeniem.

I nikt mnie nie przekona, że ta pizza ze zdjęć mojej siostry smakuje lepiej. Tego nie da się sprawdzić ze zdjęcia. To tylko tak ładnie wygląda, u mnie zresztą też prezentowało się nie najgorzej. A że nie dało się jej ugryźć, to niech pozostanie naszą rodzinną tajemnicą.



Miałam sprzątnąć mieszkanie. Ale znalazłam butelkę wina.

Pani domu idzie do sklepu ze zdrową żywnością

Moja siostra nie raz próbowała namówić mnie do zmiany stylu życia, twierdząc, że jem niezdrowo i, co najgorsze, niezdrowo karmię swoją rodzinę. Pewnie ma rację w tym, co powiedziała, ale ona ma inną sytuację niż ja, i w ogóle jest inna. Ona po prostu nie rozumie, że ja na nic nie mam czasu i nie wiem, jak ten czas na zdrowe gotowanie sobie zorganizować.

Tak jak wspomniałam, namawiała mnie za wspólne zakupy żywnościowe od dawna, ale twardo się broniłam. Po pierwsze dlatego, że nie po drodze mi ze zdrową żywnością, a po drugie, znam o wiele przyjemniejsze formy spędzania czasu z własną siostrą, nawet jeśli ta siostra, w przeciwieństwie do mnie, jest perfekcyjna.

W końcu jednak po tygodniach namolnych telefonów z jej strony uległam i zgodziłam się ostatecznie pójść z nią do jakiegoś sklepu, który podobno był na pierwszym miejscu jej listy. Potem miałyśmy zresztą pójść na lody, więc moje poświęcenie miało się w sumie opłacić.

– Nie ma to jak zakupy z misją – powiedziała siostra, otwierając przede mną drzwi sklepu. – Jesz po to, żeby żyć, a nie żyjesz po to, żeby jeść.

– Masz rację, ale kto ma czas, żeby to wszystko tak z głową kupować?

– Jak to kto?

– No ja go nie mam. A ty? – spytałam.

– Przecież jesteś odpowiedzialna nie tylko za siebie, ale także za swoją rodzinę – stwierdziła. – To bardzo ważne zadanie, zresztą każda kobieta prędzej czy później musi nauczyć się zarządzania swoim czasem.

– Aha.

– No bez tego, to za daleko nie zajdziesz. Musisz znaleźć czas i dla rodziny, i dla siebie. Ja, na przykład, zawsze w poniedziałek robię zakupy w sklepie ze zdrową żywnością na cały tydzień, we wtorki mam kosmetyczkę, a jak nie, to w domu nakładam maseczkę...

– Zawsze we wtorek? – wtrąciłam, oglądając marchewki.

– Tak jest łatwiej zapamiętać, polecam ci ten system.

– Pewnie po dwóch wtorkach już bym zapomniała.

– To pamięci też nie ćwiczysz?

– Wiesz, mam tyle na głowie...

– A ja to nie mam? – Oburzyła się. – Chcesz selera?

– Nie wiem.

– Selery są bardzo zdrowe. Można je pokroić i upiec w piekarniku jak frytki.

– Dobry pomysł.

Włożyła mi do koszyka okrągłą bulwę selera, który był pomarszczony, brzydki, i do tego wąsaty.

– Jeśli nie wiesz, jak szukać dobrej dla siebie żywności w zwykłym supermarkecie, to

musisz chodzić do sklepów takich jak ten, które w ofercie mają wyłącznie rzeczy dla nas korzystne – powiedziała.

– Ale tu jest tak jakoś nieswojo – jęknęłam. – Te wszystkie warzywa, kasze i otręby działają na mnie przygnębiająco. Czuję się osaczona.

– Przyzwyczaisz się. – Machnęła ręką. – Po prostu nie ma tu tylu reklam i tych wszystkich kolorów, które ogłupiają nasze zmysły.

– Za to tutaj jest ponuro.

– Czy burak może być ponury? – Podsunęła mi pod nos pęczek surowych buraków.

– I co ja niby miałabym z nim zrobić?

– Jak to co? Barszcz czerwony. Tu masz jeszcze fasolę, tylko musisz ją namoczyć w nocy, wiesz o tym?

– Czemu akurat w nocy? Myślałam, że tylko dzieci moczą się w nocy.

– Ojej, tak się mówi, możesz w dzień, ale wtedy ugotujesz ją dopiero na wieczór.

– Ale ja na wieczór nic nie gotuję.

– Więc namocz sobie w nocy i ugotujesz w dzień, kiedy fasola będzie już miękka.

– Strasznie to skomplikowane. Wolę kupić fasolę w puszcze. – Ucieszyłam się na tę myśl. – Będzie szybciej i bez tego moczenia nocnego.

– Ale niezdrowo – skarciła mnie. – Puszcowane jedzenie jest już przetworzone. Najlepiej jeść świeże i samemu sobie gotować. Tak jest najzdrowiej.

– I ty w to wszystko wierzysz?

– A ty nie?

– Ja wiem jedno: mieszkamy w zanieczyszczonym mieście i jakoś nie chce mi się wierzyć, że od jedzenia ekologicznej sałatki moje życie będzie zdrowsze.

– A ja w to wierzę. Zobaczysz, jak zaczniesz jadać świadomie, od razu poczujesz się lepiej.

– E, mnie to już chyba nic nie pomoże. – Wrzuciłam do koszyka torebkę z fasolą o wdzięcznej nazwie jaś.

– Przede wszystkim musisz pomóc sama sobie. A nie tylko marudzić.

– Magda, ja nawet schudnąć nie umiem, a co tu mówić o innych ważnych sprawach. Spojrzała na mnie tak jakoś cieplej.

– Zasady są bardzo proste – powiedziała. – Tylko ich wykonanie wymaga dyscypliny.

– Myślisz, że nie wiem?

– To tak, jak z pływaniem. Chcesz nauczyć się pływać? To zacznij to robić. Chcesz schudnąć? Jedz mniej, jedz mądrze, patrz na to, co kładziesz na talerz. Sałaty?

Nie, dziękuję. Już jedna się w mojej lodówce zepsuła. Ta wygląda za ładnie, żebym chciała jej to zrobić.

Nie ma to, jak świadomie napakować do koszyka samych zdrowych dla nas produktów, tych sałat aż piszczących z zieleni i tych kurczaków, co to po wolnym wybiegu biegały sobie, zanim ich ktoś siekierką w łeb nie potraktował. Nie ma to, jak obładować się kaszami, jaglanymi i gryczanymi, przecierami bez konserwantów i sokami nie z koncentratu. Nie ma to, jak nakupować jaj znoszonych wyłącznie od szczęśliwych kur, dowlec to wszystko do domu tylko po to, żeby stwierdzić, że właściwie na obiad to się nic nie kupiło. I w ogóle gdzie są krówki?



Zapomnij o tych, którzy zapomnieli o tobie.

Wnętrze torebki to wnętrze kobiety

Kiedyś widziałam taki program, w którym jakiś pan, wyglądający jak psycholog, bo mówił takim specyficznym, ściszym głosem, powiedział, że aby poznać kobietę, należy zobaczyć, co nosi w torebce. Tak mi się to jakoś przypomniało, postawiłam więc moją torebkę na biurko i zaczęłam z niej wszystko po kolei wyjmować.

– Co pani robi, pani Basiu? – zapytała pani Zosia. – Porządki w torebce? Też by mi się przydało. Nazbierało mi się tam szpargałów.

– Nie, pani Zosiu – odpowiedziałam. – Chcę tylko bardziej siebie poznać. Chcę zrozumieć, o co mi tak naprawdę chodzi.

– I tego wszystkiego dowie się pani z tej torebki? No, no, robi się ciekawie.

Wysypałam wszystko, sprawdziłam, czy tam nic jeszcze nie zostało w bocznych kieszeniach, i położyłam torebkę na kolanach.

– Dwa długopisy, z czego jeden wypisany, klucze, portfel, notatnik, dwa bilety autobusowe skasowane, książka do czytania w czasie jazdy autobusem, opakowanie chusteczek rozpaczone, opakowanie chusteczek zamknięte, dropsy miętowe, podpaska jedna, paczka podpasek, dwa tampony, w tym jeden w rozmiarze XL, i jeszcze jedna podpaska, tym razem bez skrzydełek. Pani Zosiu, czy ja jestem magazyn podpasek? – zapytałam głośno.

– Co się pani przejmuje, też tak mam. Każda kobieta chce się zabezpieczyć, bo nigdy nie wiadomo, prawda?

– No ale żeby tyle tego było? Chyba aż tak mnie ta chwila nie zaskoczy?

– Może kupiła pani ostatnio i zapomniała wyjąć? – Pani Zosia mnie pocieszała.

– Akurat gdybym wyjęła paczkę podpasek, to umarłabym z nerwów, że tak sobie idę przez miasto bez nich. Pani wie, ja mam chyba jakąś fobię na tym punkcie.

– Co też pani mówi? – Zaciekawiała się.

– Sama już nie wiem, ale ja się jakoś tak bezpieczniej czuję, jak mam przy sobie podpaski, zwłaszcza te ze skrzydełkami. Nigdy nie spotkała mnie tego typu niespodzianka poza domem, ale człowiek się tyle nasłucha, naczyta tych historii, że woli być zabezpieczony.

– A mój mąż to znowu zawsze przy sobie nosi zapalniczkę, chociaż nie pali – powiedziała.

– Ale zapalniczka nie zajmuje jednak tyle miejsca, co paczka podpasek, sama pani przyzna.

– Widocznie każdy musi mieć jakiegoś bzika.

– Ale bzik podpaskowy?! Ja rozumiem: jedna albo dwie. Ale żeby cała paczka? Aż się boję myśleć, co to naprawdę może oznaczać, pani Zosiu.

– No nic – westchnęła. – W razie potrzeby, będzie jak znalazł.

– Ale czy ja muszę to wszystko tak kumulować? Zbierać? Do diabła, czy ja się na jakąś wyspę bezludną wybieram? Nie! Podpaski są teraz w każdym kiosku, na

każdym rogu. Nie żyjemy w średniowieczu.

– Ale pani wie, jakie kobiety bywają zapobiegliwe.

– Niektóre nawet za bardzo. Ja nie wiem, po co ja ten cukier kupuję kilogramami, i mąkę. Jakby jutro miała wybuchnąć wojna. A tego, czego potrzebuję, to nie kupię, bo mi kasy szkoda. No i gdzie tu logika?

– I co potem z tą mąką pani robi? – zapytała pani Zosia, słusznie zresztą. – Z tego, co wiem, to pani raczej nie piecze.

– No właśnie, pani Zosiu! I to jest najgorsze, co ja wyprawiam, aż wstyd powiedzieć.

– Aż tak?

– Wyrzucam do kosza, bo kończy się jej termin ważności do spożycia. I mija kilka tygodni, idę do supermarketu, przechodzę obok tych półek z mąką i pani wie, co robię? Kupuję kolejną paczkę.

– Ale po co?

– A żebym to ja wiedziała, pani Zosiu! Nie wiem, ja się chyba lepiej czuję, jak mam mąkę w kuchni. Może to daje mi poczucie bezpieczeństwa, tak jak te podpaski w torebce? – Zamyśliłam się.

– A ja uważam, że pani to wszystko robi z nadziei.

– Z jakiej nadziei...?!

– Bo pani podświadomie ma nadzieję, że w końcu z tej mąki pewnego dnia upiecze chleb.

– Chleb?!

– Ja myślę, że pani cały czas ma nadzieję, że w końcu weźmie tę mąkę i nauczy się piec.

– Nadzieja jest matką głupich – powiedziałam. – Czyli wszystko by się zgadzało.

Spakowałam wszystkie rozsypane przedmioty z powrotem do torebki. Zamkniętą paczkę podpasek zostawiłam sobie na koniec i kiedy przyszła na nie pora, uniosłam ją i najpierw chciałam wyrzucić do kosza, ale potem pomyślałam, że jednak szkoda zmarnować. Więc otworzyłam szufladę w biurku, tę dolną, żeby je tam schować na czarną godzinę. I co? Okazało się, że w szufladzie już mam podpaski na czarną godzinę, i to w dodatku dwa opakowania!

Boże, kiedy wreszcie nadejdzie ta menopauza!



Dlaczego zespół napięcia przedmiesiączkowego nazywa się tak, a nie inaczej? Bo choroba wściekłych krów jest już zarezerwowana dla innego gatunku.

Nic nie robię, bo mi się nie chce

Czasem, a nawet dość często, miewam takie dni, kiedy nic mi się nie chce. Padam wtedy na sofę jak bizon trafiony strzałą Winnetou i chcę zapomnieć o bożym świecie. Chcę zamknąć oczy i leżeć, i żeby nikt ode mnie nic nie chciał. Nauczyłam już moją rodzinę, że w takich chwilach lepiej do mnie nie podchodzić, bo mogę ugryźć. Poza tym moje odłączenie się od kroplówki zwanej codzienną udręką potraktowałam już dawno temu jako bardzo dobrą lekcję nauki samodzielności zarówno dla moich dzieci, jak i dla męża, który, jak każdy mąż, jest również dzieckiem, tyle że wyrosniętym.

I kiedy tak leżę i nic mi się nie chce, to przychodzą mi do głowy najróżniejsze myśli, na które normalnie człowiek w tej gonitwie nie ma czasu. Po pierwsze myślę sobie, że nawet to moje leżenie i nic nierobienie nie wynika z mojego planu. To nie jest działanie celowe, to życie za mnie tak decyduje. Jestem tak nim wykończona, że jedynym wyjściem z sytuacji jest zaleganie na kanapie, przynajmniej na godzinkę. A każda z takich chwil jest błogosławiona.

Boże, gdyby to człowiek wiedział wcześniej, zanim wziął ślub i dzieci urodził, że będzie takie chwile życia z gardła wyszarpywał! Z drugiej strony, to właściwie dobrze, że wiedza o życiu rodzinnym nie jest upowszechniana, bo inaczej nikt by się na to nie zdecydował. Przynajmniej ja na pewno nie. Rodzina miała być tylko i wyłącznie sielanką, dzieci zawsze miały być uśmiechnięte, a mąż miał codziennie wracać z pracy z bukietem kwiatów dla mnie, i to bez okazji! I miał mi te kwiaty wręczać, a w wolnych chwilach między wręczaniem kwiatów a obsypywaniem mnie komplementami miał nosić mnie na rękach bez przerwy. Przy mojej obecnej wadze to niezłe zakwasy by mu się porobiły, więc może to i lepiej, że tego nie robi.

A miało być tak pięknie, prawda?

Ja nie narzekam, bo i tak nie mam źle, patrząc na innych: mam zdrowe dzieci, i do tego całkiem niegłupie. Mój mąż nie pije i nie bije, co według mojej babci stanowiło przymioty świętego. Ja też jakoś sobie idę przez to życie, choć raczej przemykam tą drogą, niż krocę. Jakby odwagi mi brakowało, czy co? Jakbym się dopiero skradała, jak ten tygrys, co wypatrzył sobie ofiarę i szykuje się do skoku.

Tylko na co ja właściwie czekam? Co takiego niby ma się wydarzyć?

No właśnie nie wiem. I cały czas czekam, a życie biegnie gdzieś obok mnie. Piękne chwile uciekają, a zatrzymują się przy mnie tylko te ciężkie i smutne, które trudno się znosi.

A może ja widzę tylko te złe rzeczy? Może mam coś z oczami albo gorzej, z wyobraźnią? Wszystko w życiu odkładam. Nie kupię sobie tej sukienki, bo poczekam aż schudnę, wtedy będzie na mnie lepiej leżeć. Nie kupię teraz tej lepszej szynki, bo za droga, może zrobią promocję i będzie tańsza w przyszłym tygodniu. Nie kupię biletu na koncert mojego ulubionego zespołu z czasów szkolnych, chociaż wszystkie dziewczyny z pracy idą, Danką też, bo nie wiem dlaczego. Bo szkoda mi kasy? Bo

czekam na lepsze czasy? Bo nie zasłużyłam na odrobinę luksusu? O co chodzi ze mną w ogóle? Kim ja się stałam czy raczej – co życie ze mnie zrobiło? Jestem jakimś mamutem w rozciągniętym podkoszulku, gapiącym się w reklamy w przerwie między jednym serialem a drugim, podjadającym krówki w przyklapniętych kapciach, bo szkoda mi kasy na nowe. To też jest dobra historia zresztą, i jaka żenująca.

Otóż kapcie moje, które noszę dzielnie już drugą zimę, to obraz nędzy i rozpaczy. Są w stanie absolutnej zagłady, z przetartą piętą, z pękniętymi sznurkami w okolicach palców, co sprawia, że palce zaczęły jakiś czas temu uwalniać się z kapci i wyglądają na światło dzienne i wołają: *Hello!*

Przecież gdyby tak ktoś do mnie teraz przyszedł w gości, to chyba bym ze wstydu umarła, gdyby zobaczył, co ja mam na stopach. Ja już nawet przed listonoszem je szybko zdejmuję i chowam za drzwiami, i przyjmuję go na bosaka, po tym, jak ostatnio zmierzył mnie wzrokiem, widząc, że moja lewa stopa prawie w połowie już z tego kapcia wyszła. Dlaczego ja je nadal noszę i przydeptuję? Dlaczego nie pójde na bazar pod blokiem i nie kupię sobie nowych za trzynaście złotych – są, wiem, bo mężowi kupowałam podobne. Dla innych to ja jestem szczodra, jak im się coś zedrze albo przedrze, to kupuję nowe, żeby nie chodzili jak dziady. A sama to już nie. Nie, tutaj trzeba tego kapcia zamordować, aż padnie, aż nie da się stopy do niego w żaden sposób włożyć, aż wyda z siebie ostatnie tchnienie. Tak, poczekam, dopiero wówczas zrobię mu pogrzeb, wyrzucę na śmietnik i pójde kupić nową parę. Boże, co za dramat. Co za brak podstawowej funkcji życiowej, jaką niewątpliwie jest umiejętność pozbywania się zużytych staroci na rzecz przedmiotów nowszych i nowocześniejszych.

I wcale tak mnie nie wychowano. Mama robiła porządki świąteczne co najmniej raz w miesiącu i wyrzucała z szaf wszystko, w czym się nie chodziło, co się nie sprawdziło. Więc przykład w domu miałam dobry, ale niestety go stamtąd nie wyniosłam.

Ja sama się tak chyba wychowałam. A wszystko ze skąpstwa albo z biedy, która i tak nigdy mnie nie spotkała (całe szczęście), ale której potwornie się zawsze bałam.



Rozmawiają sąsiadki:

- Jak się chcecie kochać w dzień ze swoim chłopem, to sobie kupcie żaluzje!*
- A ty sobie lepiej kup okulary, bo to nie był mój chłop, tylko twój!*

Pies ogrodnika, a raczej suka, czyli cała ja

Kiedy tak patrzyłam na te moje poszarpane życiem kapcie, leżąc na kanapie i gapiąc się na film, którego treść była w tamtej chwili bez znaczenia (po prostu podobała mi się bluzka, którą nosiła główna bohaterka), do pokoju wkroczył z wolna mój mąż. W podkoszulku na ramiączkach i tych swoich bokserkach domowych. Stał naprzeciwko mnie i spojrzał.

– Co ty tak leżysz? – spytał z wyraźnym brakiem troski w głosie, a wręcz przeciwnie, z wyrzutem, jakbym oddawała się co najmniej jakiejś zbrodni.

– A co, nie wolno? – odpowiedziałam grzecznie.

– Chora jesteś?

– Zmęczona.

– A czym się tak zmęczyłaś?

– Całym dniem. Nie widać? Możesz się odsunąć, bo mi zasłaniasz telewizor?

Usiadł obok mnie, więc musiałam podkulić nogi, bo inaczej nasza sofa by nas nie pomieściła, niestety.

– Odrobiłeś już lekcje?

– Słucham?

– Pytam, czy odrobiłeś już z nimi lekcje?

– A to, przepraszam, ja chodzę do szkoły czy one?

– Czyli nie odrobiłeś?

– Poradzą sobie. Zdolne bestie są, mają to zresztą po swoim ojcu.

– Jak znam życie, to teraz właśnie grają w te swoje gry na komputerze, a jutro jest szkoła, a nie weekend. Musisz sprawdzić im zeszyty.

– A dlaczego ja?

Mój mąż naprawdę zachowywał się w takich chwilach, jakby był moim kolejnym dzieckiem. A ja, dziwnym trafem, zamieniałam się w jego mamuszkę. Taka gra przebierańców, w którą muszą się bawić dorośli, przynajmniej od czasu do czasu. Zwłaszcza gdy się ma dzieci, szczególnie w wieku szkolnym.

– Bo ja odrabiałam z nimi w zeszłym tygodniu – stwierdziłam. – Teraz twoja kolej.

– Dobrze, pójdę. – Zgodził się podejrzanie szybko, co wzbudziło mój niepokój. – Ale myślę, że powinnaś coś ze sobą zrobić, bo stajesz się dla nas bardzo upierdliwa, kochanie.

– No jasne. Już lecę coś ze sobą zrobić. Najlepiej włożę głowę pod gilotynę, chciałbyś?

– Najlepiej by było, jakbyś, no nie wiem, zaczęła się po prostu ruszać.

Teraz to już przesadził.

– Słucham...?

– Sport dobrze robi nie tylko na ciało, ale także na umysł.

– Myślisz, że umysł mi już szwankuje?

– Myślę, że nie zaszkodzi trochę poćwiczyć, poruszać się. Nie obraż się, ale ty ciągle

leżysz i jesteś zmęczona.

– Bo jestem.

– No widzę, dlatego pomyślałem, że może powinnaś coś z ty zrobić. Daj sobie pomóc.

– I ty chcesz mi pomóc?

Podrapał się po głowie.

– No wyobraź sobie, że mam pewien pomysł.

– Aż boję się zapytać, jaki.

– Co byś powiedziała, gdybyśmy tak wykupili karnet na basen?

– Ty chcesz pływać?

– A dlaczego nie?

– Bo to kosztuje pewnie majątek. A poza tym, nie mamy na to czasu.

– To znajdziemy.

– Oszalałeś.

– Po czym wnosisz?

– Po tym pomysle z basenem. Pojedziemy latem nad morze jak zwykle, to sobie popływasz. Tam jest woda za darmo.

– Chodzi o to, żeby robić to w miarę regularnie, chodzi o ruch.

– Słuchaj, ja się tak ruszam, że na nos padam pod koniec dnia, i to codziennie, a ty mi mówisz, że ja mam jeszcze się ruszać dodatkowo, i jeszcze za to płacić?

– Myślałem, że to ci pomoże.

– Niby w czym?

– W nabraniu kondycji.

– Słuchaj, ja o niczym innym nie marzę, jak o tym, żeby w końcu się wyspać i odpocząć.

– Tak myślałem. – Chrząknął.

– Podasz mi pilota?

Wstał i podał mi mój podstawowy sprzęt domowy. Już miał wychodzić z pokoju, kiedy nagle zatrzymał się w drzwiach i odwrócił.

– To może zrobimy tak: wykupię ten karnet i zobaczymy.

– Coś się tak uczeplił? O co ci chodzi?

– Jak nie chcesz, to najwyżej ja skorzystam.

Dopiero teraz mnie olśniło. Plan był całkiem sprytny. Nieźle to sobie wymyślił.

– Aha, rozumiem – powiedziałam. – Czyli kupisz karnet na basen, ja nie będę chodzić, bo nie będę miała siły, to ty skorzystasz, bo szkoda zmarnować, skoro opłacone.

– No tak.

– Czyli ja będę dalej tyrać w domu, nic się nie zmieni, a ty w tym czasie będziesz się relaksował, pływając.

– Możemy to robić na zmianę przecież.

– Nie możemy.

– Dlaczego?

– Bo mi się nie chce.

– Ale mi się chce. Mam energię i nie chcę się zestarzeć tak szybko.

– Masz energię, mówisz? To w takim razie, bardzo cię proszę, zdejmij mi franki, bo nie mogę się ciebie o to doprosić od dwóch miesięcy, a są już tak czarne, że niedługo

nie będziemy widzieć słońca.

– Dobrze. To nie jest problem.

– No wiem. Co prawda nie mogłam się cię o to doprosić, ale widzę, że karnet na basen czyni cuda. I jeszcze jakbyś mógł podmalować sufit w łazience, bo w rogach odchodzi już płatami, no i trzeba wymienić kaloryfer w pokoju u dzieci, bo po zimie zardzewiał.

– Oszalałaś chyba!

– Nie. To są wszystko rzeczy, które czekają na swoją kolej od miesięcy. Skoro masz czas na basen, to znajdziesz i na to.

– Ale chyba nie wszystko naraz.

– Wystarczy, że w ogóle to zrobisz.

Spojrzał na mnie z nienawiścią, jakby chciał mnie zabić.

– Zawsze tak się kończy – powiedział. – A ja chciałem dobrze dla nas wszystkich.

– A ja to chciałam źle, prosząc cię dwa miesiące temu o zmianę firanek?

– To sobie leż na tej kanapie i narzekaj.

– Też tak uważam.

Nie ma się co dziwić, że właśnie na kanapie jest mi w życiu najwygodniej.



Lekarz bada pacjentkę i mówi:

– Potrzebuje pani więcej rozrywki. Powinna pani w końcu zacząć robić to, na co ma pani ochotę.

– Niestety – wzdycha kobieta – mam bardzo zazdrosnego męża.

Nie Cyganka, ale lekarz prawdę ci powie

– Przyjrzyjmy się pani dziecie. Co pani je?

– Niestety, wszystko, panie doktorze.

– A warzywa?

Myślę: czekolada, ale odpowiadam, że owszem, jadam włoszczyznę.

– A które z warzyw smakują pani najbardziej?

– Krówki, panie doktorze – odpowiedziałam bez chwili namysłu.

Lekarz spojrział na mnie, a jego oczy były pełne rozpaczony tak wielkiej, że aż mi się go szkoda zrobiło.

– Trafił się panu wyjątkowo trudny pacjent, panie doktorze, za co z góry przepraszam – powiedziałam, wbijając wzrok w biały blat biurka.

– Nic nie szkodzi – odpowiedział. – Na mnie nie robi to najmniejszego wrażenia.

– Tak?

– Pani myśli, że mnie przechytrzy?

– Ja po prostu nie wierzę, że kiedykolwiek schudnę, panie doktorze. Próbowałam już wszystkiego.

– A czy próbowała pani po prostu mniej jeść?

– To nie takie proste. – Był całkiem sympatyczny, ale co on mógł wiedzieć o moich problemach?

Miałam ochotę wyjść z tego gabinetu, do którego przyszłam w całkiem innej sprawie. Bolało mnie gardło i przestraszyłam się, że to angina, a ten lekarz kazał mi wejść na wagę, bo nie wiedział, jaką porcję tabletek mi przepisać. I tak jakoś zeszło na temat tej choleralnej wagi.

– Nie wiem, czy pani zdaje sobie sprawę z tego, że otyłość dotyczy całego organizmu – zaczął mówić, a ja czułam się jak na lekcji w szkole. – Otyłe są nie tylko nogi, czy ręce, ale człowiek jest też otyły w środku.

– Wolę o tym nie myśleć, panie doktorze.

– Obciążona tłuszczem wątroba pracuje słabiej, serce ugina się pod warstwą żółtego tłuszczu, który musi dźwigać. Każdy narząd wewnętrzny musi pracować w trudzie i znoju, bo jest cięższy, niż powinien być.

– Rozumiem. I bardzo współczuję mojej wątrobie.

– Najgorsze jest w tym wszystkim to, że sami sobie to robimy.

– To prawda. Ale ja nie umiem zapanować nad moim apetytem.

– Kiedy pani je? – zapytał wprost.

– Na pewno nie wtedy, kiedy jestem głodna – odpowiedziałam po krótkiej chwili zastanowienia. – To znaczy, wtedy też jem. Ale przede wszystkim jem wtedy, kiedy wcale nie czuję głodu.

– To znaczy kiedy?

– No, na przykład wtedy, kiedy oglądam telewizję, kiedy czytam książkę, kiedy jadę

samochodem, kiedy się opalam. I wieczorem przed snem, żeby mi się lepiej zasypiało. Ja wiem, że to jest mało logiczne, ale mi się lepiej zasypia z pełnym żołądkiem.

– To jest przede wszystkim mało zdrowe, proszę pani.

– Niestety, nie robi to na mnie większego wrażenia.

– A powinno – stwierdził, patrząc w komputer. – Z prostych obliczeń wyszło mi, że tyje pani mniej więcej cztery kilo rocznie.

– Bez przesady!

– W tym tempie szybciotko dojdzie pani do setki. I co wtedy?

– Nic, tylko się upić, panie doktorze. A potem powiesić.

– Niech pani przestanie żartować. Pani ma poważny problem.

– No przecież wiem.

Lekarz oparł się wygodnie w swoim fotelu.

– Jeśli pani pozwoli, opowiem pani pewną historię z mojego domu.

– Zamieniam się w słuch.

– Otóż pewnego dnia udałem się z moim owczarkiem do weterynarza. Nic mu nie było, po prostu zwykłe szczepienie. Pies wydawał mi się ogólnie zdrowy.

– Po co pan mi to mówi?

– Zaraz się pani przekona. – Chrząknął. – Otóż weterynarz przed szczepieniem kazał mojemu psu wejść na wagę. Okazało się, że od ostatniej wizyty przytył o całe siedem kilogramów.

– No cóż, jak widać, zwierzęta też mają z tym problem.

– Tak. Zwłaszcza zwierzęta domowe, miejskie. Muszę przyznać, że trochę się zmartwiłem, no bo jak można odchudzić psa, prawda?

– Też tego nie wiem.

– I wie pani, co powiedział weterynarz?

– Nie mam pojęcia.

– Że to żaden kłopot. Że w przypadku zwierząt, które, jak wiadomo, nie potrafią sobie same sięgnąć po karmę w szafce i wsypać jej do miski, kontrola pożywienia jest bardzo prosta. Wystarczy, że zamiast dwóch misek karmy będziemy mu dawać jedną. I waga szybko wróci do normy. I faktycznie tak się stało, i to już po trzech tygodniach.

– Nadal nie rozumiem, w jakim celu poczęstował mnie pan doktor tą historyjką.

– Ano w takim, żeby uświadomić pani, że zwierzęta tyją z tych samych powodów co ludzie. A jedyną przyczyną, poza oczywiście poważnymi chorobami, jest nadmiar jedzenia. I to jest cała filozofia.

– Czyli, według pana, powinnam zmniejszyć miskę?

Ograniczyć dawkę jedzenia, gwoli ścisłości. Pani nie potrzebuje aż takiej ilości jedzenia, nie żyjemy w czasach kamienia łupanego. – Spojrzał na mnie zza okularów, które zsuwały mu się na czubek nosa. – Czy pani wie, że, na przykład, świnie trzymane w chlewiku i tuczone sztuczną paszą tyją w zastraszającym tempie? Tymczasem hiszpańskie świnie trzymane na zewnątrz, które biegają wolno po dębowych lasach, są szczupłe. Podobnie ma się rzecz z dzikami. Okazuje się, że brak ruchu i karmienie gotową, sztuczną mieszanką jest prostą drogą do otyłości zwierząt, którą osiągają błyskawicznie. Podobnie zresztą dzieje się z ludźmi, którzy siedzą w bezruchu przed telewizorem, wcinając gotowce.

Ja także zaliczałam się do tego typu ludzi. W końcu nie od wczoraj uwielbiałam

wysiadywać na sofie przed telewizorem i podjadać. Czy ja też miałam zamienić się w kanapowego tucznika, i to już niebawem?!

– Pan doktor ma we wszystkim rację – przyznałam nie bez irytacji. – Ale jak to osiągnąć? To się tylko tak łatwo mówi. Ja bez przerwy jestem głodna. Może to hormony?

– A może łakomstwo? Takie niemodne, zapomniane słowo? Pani wie, że dawniej łakomstwo było nawet jednym z grzechów? Objadanie się było w bardzo złym tonie i od stołu należało odchodzić nienasyconym, nie to co teraz. Teraz jemy z dokładką i deserem, i to za jednym posiedzeniem, nie wstając nawet od stołu, żeby się chociaż trochę poruszać. Ale nie, bo to byłoby już za wiele wysiłku. Lepiej siedzieć i jeść.

– Skoro jest, to się je. Mam sobie odmawiać?

– Tak.

Ten lekarz mówił na poważnie. On nic a nic nie żartował. Brutalność jego szczerości przeraziła mnie nawet. Przestraszyłam się, że on może nawet ma rację...

– Oczywiście nie nauczy się pani nowych nawyków żywieniowych bez pomocy specjalisty – powiedział.

– Jakiego znowu specjalisty...?

– Radzę rozejrzeć się za jakimś sprawdzonym dietetykiem.

– Ale ja, panie doktorze, nie mam problemów z żołądkiem, a nawet wręcz przeciwnie, trawię dosłownie wszystko.

– Dietetyk nie tylko leczy kłopoty trawienne pacjentów. Pomoże pani ustawić odpowiednią dietę.

– Ale ja już byłam na diecie. – Machnęłam ręką. – To nie działa.

– To jest zbyt poważna sprawa, żeby pani tak sobie sama ułożyła, co ma jeść. Depresji też nie wyleczy pani herbatką z melisy.

– Tak pan myśli?

– Jestem tego pewien.

Lekarz pochylił się nad biurkiem i zaczął wypisywać receptę.

– Mogę panią wpisać na listę oczekujących na wizytę u dietetyka z naszej przychodni, ale będzie to trochę trwało. Jeśli ma pani taką możliwość, niech pani umówi się prywatnie. Będzie szybciej. Nie ma na co czekać.

– Ale to kosztuje...

– To niech pani zaoszczędzi na łakociach i kosmetykach. No chyba tyle może pani zrobić, w dodatku dla własnego zdrowia? Proszę.

Podał mi receptę, którą chwyciłam ochoczo.

– To na odchudzanie? – spytałam pełna nadziei.

– To – stwierdził gorzko – na gardło. Proszę brać trzy razy dziennie przez pięć dni.

Z gabinetu wyszłam na nogach jak z waty. Trochę prawdy, niestety, w tym jest, że to właśnie profesjonaliści potrafią nam jak nikt inny uświadomić problem, którego wcześniej albo nie dostrzegaliśmy, albo udawaliśmy, że wszystko jest z nami w porządku. Lekarz do takich profesjonalistów z całą pewnością się zalicza. To on, a nie ja, wie najlepiej, jak dbać o zdrowie. Ja jestem specjalistką od rujnowania go. Tylko czekać, aż za chwilę pojawi się u mnie cukrzyca albo nawet zawał. Szłam chodnikiem i nieustannie myślałam o tym, co mi grozi.

Czy to możliwe, że sama zacisnęłam sobie tę pętlę na szyi latami złej diety? Co się

stało z moim płaskim brzuchem, z którego dawniej byłam taka dumna? No cóż, został tylko na starych zdjęciach. W jego miejscu pojawiła się miękka piłeczka, która za żadne skarby nie chciała mnie opuścić. Tak było jej u mnie dobrze, niestety.

W aptece wykupiłam receptę, a w sklepie na dole opakowanie kefiru. No chyba kefir mi nie zaszkodzi, prawda? I tak gdzieś mniej więcej między wkładaniem kartonu z kefirem do koszyka a wyjmowaniem portfela nagle mnie olśniło! No przecież Ewka jest dietetykiem! Moja dawna koleżanka z podstawówki, która na ostatnim zjeździe szkolnym miała najkrótszą spódniczkę ze wszystkich. Wyglądała bardzo atrakcyjnie, szczupła, o doskonałej cerze i pięknych, bujnych włosach. Dosłownie przeciwieństwo mnie samej. Kiedy nabrałam trochę odwagi po którymś tam drinku podeszłam w końcu do niej i zapytałam wprost:

– Ewka, ja wiem, że pewnie pół klasy już zadało ci to pytanie, ale ze mną możesz być szczerą: jak ty to robisz?

– Ale co? – zapytała, uśmiechając się. Tak, zęby też miała cudowne.

– Świetnie wyglądasz, chociaż nie widzę, żebyś miała makijaż. Jak ty to robisz, kobieto?

– Ach to... – Machnęła ręką z beztróską. – To tylko wynik tego, co jem, i to od lat.

– Wiesz, właściwie mogłabym powiedzieć to samo. – Poklepałam się po biodrach. – Tylko że u mnie efekt jest dokładnie, spektakularnie odwrotny.

– Bo pewnie jesz zupełnie inne rzeczy niż ja.

– Myślisz, że cała tajemnica tkwi w jedzeniu?

– Ja nie myślę. Ja jestem tego pewna.

Od słowa do słowa zgadałyśmy się na kawkę, do której niestety z braku czasu nigdy nie doszło. Na szczęście Ewka dała mi na pożegnanie swoją wizytówkę, na której było napisane: „Dietetyk”. Ewka była specjalistą żywieniowym i, jak się okazało, wcale nie zajmowała się tym od początku. Najpierw skończyła studia z zupełnie innej dziedziny, a dopiero potem odnalazła w sobie pasję do edukowania ludzi pod względem zdrowego odżywiania.

Wizytówka od Ewki przeleżała w moim notesie długie miesiące, zanim po tej nieszczęsnej wizycie u lekarza od gardła wyjęłam ją i położyłam na komodzie. Nie zadzwoniłam jednak do niej od razu. Od razu to ja się tylko popłakałam. Wyjęłam koc i informując rodzinę, że mam anginę i muszę swoje odleżeć, przykryłam się nim po same uszy. I tak to się zaczęło.

Poryczałam się nad sobą, nad tymi swoimi zbędnymi kilogramami, nad tym, że tyle razy próbowałam je zwalczyć i nic nie wyszło. Płakałam nad swoją wolą, słabą jak mało śmieszna komedia, którą ostatnio oglądaliśmy z mężem. Nic mi się nie udawało, nie umiałam zapanować nad własnym apetytem, źle się odżywiałam i straciłam wiarę w to, że kiedykolwiek coś się zmieni. Było mi źle. Leżałam pod kocem i ryczałam jak bóbr jakiś. Kupa nieszczęścia i worek słabości w jednym miejscu. Nic, tylko palnąć sobie w łeb. Nic, tylko umierać.

Niestety, z umieraniem nie było to takie proste, gdyż jako matka miałam w sobie tę resztkę rozsądku, który nakazywał mi żyć dalej i ciągnąć ten wózek pełen nieszczęścia, a wszystko z myślą o moich dzieciach. Nie mogłam im tego zrobić. Nie mogłam się zabić ze względu na nie. Odwrotnie: to dla nich trzeba było jeszcze żyć, i to w miarę zdrowo. Nie chciałam, żeby opiekowały się mną, kiedy z wagą dwustu kilo,

przyklejona do kanapy, będę je błagać, by przyniosły mi szklankę coli z lodówki, bo sama nie będę w stanie się tam dowlec. A nawet gdybym jakimś cudem się dowlekła, to i tak tam się nie zmieszczę, bo kuchnię, tak się składa, mamy całkiem malutką. Oczami wyobraźni widziałam już, jak straż pożarna wyjmuje mnie razem z łóżkiem przez balkon, bo na klatkę schodową, nie mówiąc już o windzie, się przecież nie zmieszczę. Widziałam kiedyś taki dokument w telewizji o grubasach w Ameryce. Straszne to było. A najgorsze, że mogło to spotkać także i mnie. Boże!



– Ja bardzo przepraszam, ale gdzie to dziecko ma czapeczkę?

Odwróciłam się do tej pani i z uśmiechem odparłam:

– A w dupie, proszę pani.

Ja po prostu nie umiem jeść!

Następnego dnia nie poszłam do pracy. Nie poszłam też do kuchni z obawy, że znowu wyjmę z lodówki coś, czego wcale nie potrzebuję, a co koniecznie muszę zjeść.

Gdyby to było możliwe, zamurowałabym wejście do kuchni raz na zawsze.

– Nie zostawiaj mnie z nią sam na sam – jęknęłam do męża, który szykował się do pracy.

– Z kim...?

– Z lodówką. Proszę.

– Ty chyba faktycznie masz gorączkę.

– Ja się boję, że jak zostanę tu sama przez cały dzień, to... – Urwałam nagle.

– To co?

Mąż męczył się od dłuższej chwili z zawiązywaniem krawata i jakoś słabo mu to szło.

– To będę jeść i jeść bez końca.

– No przecież mówiłaś, że cię boli gardło?

– Ból gardła nie jest żadną przeszkodą w jedzeniu.

– Napij się syropu, połkniesz tabletki, prześpisz się i jakoś to będzie. – Pocięczał mnie, mocując się z krawatem, który w końcu mu się poddał.

– To mama dzisiaj zostaje w domu? – Córka zainteresowała się moim stanem.

– No, niestety – odpowiedziałam, wycierając nos.

– To się dobrze składa. – Ucieszyła się. – Bo ja mam pracę domową z rysunku i trzeba mi zrobić portret przodka.

– O, przepraszam, to jest twoja praca domowa, nie moja!

– Ale ja nie umiem rysować!

– Ja też nie – zawołałam, naciągając kołdrę pod samą szyję.

– Oj, mam, tobie wychodzi to znacznie lepiej – odparła.

– Ale to ty chodzisz do szkoły, a nie ja.

– Mamo, proszę...

– Idźcie już, bo się spóźnicie.

– Obiecuj, że chociaż zrobisz mi szkic.

– A ja poproszę na obiad rosółek z kluseczkami – dodał synek.

– Wam się chyba w głowach poprzewracało! Ja jestem chora, a nie na wczasach, czy do was to nie dociera?

– Ale rosół jest bardzo dobry w chorobie – odpowiedział mi na to syn. – Sama mi tak mówiłaś, kiedy ostatnio miałem grypę.

– No tak! Nie dość, że to ja jestem tym razem chora, to jeszcze sama sobie muszę zupę ugotować...

– Tylko zostaw coś dla nas! – zawołał jeszcze mąż na do widzenia i pobiegli wszyscy do windy.

W domu zrobiło się nagle strasznie, ale to strasznie cicho. Z tej ciszy rozplakałam się znowu, bo bolał mnie brzuch z głodu, a nie chciałam wchodzić do kuchni, wiedząc, że na jednej bułce się tym razem na pewno nie skończy.

Włączyłam telewizor i patrzyłam na poranną powtórkę serialu, który oglądałam poprzedniego dnia wieczorem. Potem przełączyłam na jakiś program śniadaniowy, ale ponieważ mówili w nim o zagrożeniu ekologicznym dla mórz południowych spowodowanych wyciekiem oleju z jakiegoś tankowca, wyłączyłam szybko. Na chwilę obecną miałam tak wiele kłopotów z samą sobą, że podświadomie czułam, iż moja psychika nie jest w stanie przyjąć jeszcze jednego problemu, tym bardziej o charakterze globalnym. Ja sama byłam już strzępem człowieka i miałam wrażenie, że kolejne nieszczęście, jakie mnie spotka, dobije mnie całkowicie. Żeby się już całkiem nie załamąć w tej anginie, nadwadze i Bóg wie, czym jeszcze, sięgnęłam po książkę, której nie mogłam skończyć od wielu tygodni, bo wiecznie coś ważniejszego było do zrobienia.

Czytało mi się dobrze, nawet wciągnęłam się na tyle szybko, że zapomniałam i o głodzie, i o całym świecie.

Około południa zwlekłam się z łóżka i weszłam do kuchni. Ostrożnie otworzyłam lodówkę i nie patrząc w ogóle na półkę, na której stało moje ulubione masełko, które tylko czekało na to, by rozsmarować je grubą warstwą po przekrojonej na pół kajzerce, udając, że nie widzę różowych plasterków szyneczki wiejskiej ani żółtego sera salami, dzielnie sięgnęłam wyłącznie po udko kurczaka i pęczek pietruszki. Wyjęłam je z lodówki, którą grzecznie zamknęłam, wrzuciłam do garnka, zalałam wodą i nastawiłam na gazie. Obrałam też dwie marchewki, które wrzuciłam razem z cebulą do garnka z kurczakiem. W tym czasie połknęłam dawkę tabletek, które popiłam solidną porcją syropu, i udałam się do pokoju dzieci po brystol i kredki. A że w ich pokoju panował totalny sajgon, zaczęłam układać te książki porozwalane pod łóżkami, skarpety, bluzki i piżamy, zeszyty i koraliki do nawlekania. Między odklejaniem plasteliny wdeptanej w dywan a wynoszeniem do kosza opakowań po jogurtach, które wepchnięte były za łóżko, posprzątałam wszystko na biurkach i nawet przetałam je szmatką. Dzieci pewnie i tak tego nie zauważą, ale, tak się składa, że ja ten bajzel widziałam, i to doskonale.

Zamiast leżeć pod kołdrą, krzątałam się po domu, jak zazwyczaj każda matka. Normalka. Za każdym razem, kiedy czułam w brzuchu lekki ból spowodowany silnym głodem, zaciskałam zęby, obiecując sobie, że moja noga w kuchni już w życiu nie postanie. Doszłam nawet do wniosku, że ja po prostu nie umiem jeść. Bo gdybym umiała, to przecież nie doprowadziłabym się tym jedzeniem do dwudziestu kilogramów nadwagi!

I kiedy około trzynastej osunęłam się na kanapę, po uprzednim naszkicowaniu portretu przodka na białym jak twaróg kartonie, kredką czerwoną jak marchewka, uświadomiłam sobie, że im dłużej nic nie jem, tym bardziej wszystko z jedzeniem mi się kojarzy. Obawiałam się nawet, że tak właśnie objawia się szaleństwo, które niechybnie mi groziło, jeśli czegoś ze sobą w końcu nie zrobię.

I wtedy mignął mi przed oczami papierowy kartonik, który poprzedniego dnia położyłam na komodzie.

Podeszłam i wzięłam go do ręki. Wizytówka Ewki nie dawała mi spokoju. Raz kozie

śmierć, pomyślałam, i wystukałam numer Ewki w komórce.



Żebak do kobiety, która mija go na ulicy:

– Nie jadłem już od kilku dni...

Ta odpowiada:

– Chciałabym mieć tak silną wolę.

Telefon do przyjaciela, czyli ostatnia deska ratunku

– Przyszła koza do woza – powiedziałam skruszona.

Po drugiej stronie słuchawki rozbrzmiał śmiech mojej uroczej koleżanki.

– No nareszcie! – ucieszyła się. – Tak długo czekałam na ten telefon od ciebie, kochana.

– Tak...? – bąknęłam niepewnie.

– No jasne. Jak tylko cię zobaczyłam na tym naszym zjeździe klasowym, to od razu pomyślałam, że kto jak kto, ale ty potrzebujesz mojej pomocy najbardziej.

– Boże! Aż tak źle wyglądałam...?

– Wyglądałaś wspaniale! – uspokoila mnie szybko. – I miałaś najlepsze szpilki ze wszystkich. Ale oczy miałaś zasmucone.

– No tak – westchnęłam.

– Mnie tak łatwo nie da się oszukać.

– Ewka, po mnie widać, z czym mam największy problem.

– Rozumiem, że dzwonicz, bo chcesz to zmienić?

Wzięłam głęboki oddech.

– Nawet nie wiesz, ile mnie ten telefon kosztował.

– Domyślałam się.

– Ja po prostu czuję, że jeśli w tej chwili czegoś ze sobą nie zrobię, to stoczę się w jakąś życiową przepaść, i to w trybie natychmiastowym.

– Jest aż tak źle?

– Jest gorzej, niż myślisz – dodałam. – Po pierwsze, byłam u lekarza, który powiedział, że jeśli nie schudnę, to grozi mi cukrzyca. A poza tym od wczoraj nic nie miałam w ustach.

– Przestałaś jeść...?!

– Boję się, że czegokolwiek nie włożę do ust, to utyję. Teraz to już jest u mnie jakaś obsesja.

– Posłuchaj! – Przerwała mi szybko. – Masz natychmiast wrócić do kuchni i zrobić sobie śniadanie.

– Ale jak?

– Zwyczajnie. Tak jak do tej pory.

– No jak to? A dieta?! – nie mogłam uwierzyć, że Ewa pozwala mi iść po kajzerkę.

– Poczekaj, jeśli dobrze zrozumiałam, to chcesz umówić się do mnie na wizytę, tak?

– Jestem zdecydowana.

– To musisz coś jeść, bo inaczej zemdlejesz w drodze do mojego gabinetu.

– Ale ja myślałam, że ty mi powiesz, co mam jeść, i w ogóle...

– Powiem ci. Oczywiście, że ci powiem. Nauczę cię wszystkiego i obiecuję, że będziesz inaczej patrzeć na jedzenie. Ale, na miłość boską, nie głoduj mi się, błagam! Twój organizm potrzebuje energii. Zresztą opowiem ci o wszystkim, jak już do mnie

wpadniesz. Na kiedy mam cię zapisać?

Ustaliliśmy, że najpierw muszę wyjść z anginy, a dopiero potem mam przyjść po rozum do głowy za sprawą Ewki.



Dlaczego kobiety po pięćdziesiątce nie rodzą dzieci? Bo mogłyby zapomnieć, gdzie je zostawiły.

Dietetyk prawdę ci powie

Nigdy wcześniej nie byłam u żadnego dietetyka, co więcej, nie planowałam takiej wizyty. Zawsze bowiem wydawało mi się, że z porad dietetyka powinny korzystać osoby po operacjach żołądka czy cierpiące na zgagę. Tak mi się wydawało, i to przez całkiem długi czas. Dopiero kiedy zaczęłam czytać w prasie kolorowej o poradach dietetyków, zdałam sobie sprawę, że są one bardzo przydatne również dla osób zdrowych. Do tej pory, przyznać to muszę z ręką na sercu, takie porady tylko czytałam. Nigdy z nich nie korzystałam, bo, po pierwsze, nie chciało mi się, a po drugie, nie wierzyłam w ich działanie. Porady dotyczące odpowiedniego czasu spożywania ostatniego posiłku czy regularności ich spożywania wydawały mi się mało istotną bzdurą. Jakoś to wszystko nie bardzo do mnie przemawiało. Owszem, ktoś tam twierdził, że wiele w tym prawdy, ktoś zachwalał, ale ja wolałam trzymać się od tego typu mądrości na dystans.

Z Ewką było od samego początku inaczej. Znałam ją od lat. Co prawda nie jako dietetyka, tylko jako fajną dziewczynę, ale już sam fakt, że była osobą otwartą i sympatyczną, wpływał bardzo pozytywnie na moją chęć rozmowy o diecie. I po raz pierwszy miała to być rozmowa nie z Danką czy inną koleżanką, ale z fachowcem.

Ewka przyjęła mnie w swoim gabinecie. Był to jasny, przestronny pokój, w którym znajdowała się kanapa, biurko i krzesła. Pod oknem stały narzędzia tortur, czyli waga i kilka innych przyrządów specjalistycznych, za pomocą których Ewka zmierzyła mi ilość tłuszczu, o której wolałabym tu nie wspominać, oraz masę mięśniową, o której również pisać nie warto.

Po sprawnym wykonaniu wszystkich pomiarów nadwagi, z których jasno wynikało, że właśnie weszłam na drogę początku otyłości, usiadłyśmy przy biurku i Ewa poczęstowała mnie herbatą.

– Od czego zaczniemy? – zapytałam z niecierpliwością. – Jaką dietę mi zaproponujesz, tylko błagam o jedno: tym razem ma być skuteczna.

Ewka spojrzała na mnie podejrzliwie, po czym powiedziała:

– Mam dla ciebie dobrą wiadomość.

– Jaką?

– Nie będzie ci potrzebna żadna dieta – stwierdziła.

– Słucham...?

– Koniec z dietami.

– Ale jak to...? – Nie wierzyłam własnym uszom. A może ona wcale nie jest dietetykiem?

– Wypróbowałam już na sobie wszystkie diety świata, i co? Żadna nie zadziałała?

– To prawda, ale...

– To znaczy, że diety nie są skuteczne. Ty nie chcesz być przecież na kolejnej diecie.

Nie...? – Nie byłam pewna, czy dobrze ją zrozumiałam.

– Ty chcesz schudnąć. To jest twój cel, a nie kolejna dieta.

– Ale jak to zrobić bez diety?

– Od dzisiaj uczymy się zdrowego jedzenia.

Ewka wyjęła z szuflady grubą książkę, w której było dużo zdjęć warzyw i owoców. Znajdowała się tam też piramida żywienia, na czubku której widniały słodycze. Czubek ten stanowił miniaturowy trójkącik, co oznaczać miało, że tych produktów mój organizm potrzebuje najmniej, w przeciwieństwie, na przykład, do ryb, jaj i fasoli.

Podświadomie czułam, że czeka mnie spora lekcja do nadrobienia.

– Najpierw powiedz mi, tylko szczerze, jak ty się czujesz.

– Źle. – Odpowiedź padła natychmiast. – To znaczy, ogólnie nic mi nie jest, ale jestem z siebie niezadowolona.

– Dlaczego?

– Bo jestem gruba. I pomimo że to trwa już od wielu lat, to nadal nie umiem się z tym pogodzić.

– I bardzo dobrze. Nie wolno się z tym pogodzić. Trzeba walczyć o siebie i o szczupłą sylwetkę. Na początek wyznaczamy sobie cel.

– Dobrze. – Przytaknęłam ochoczo. – Celem jest schudnięcie.

– Ile chciałabyś schudnąć? – zapytała całkiem poważnie.

– Ty się mnie pytasz serio?

– Jak najbardziej. To ile?

– Myślę, że, tak szczerze, to chciałabym jakieś dwadzieścia kilogramów.

– Dwadzieścia – powtórzyła Ewa powoli. – Ile dajemy sobie na to czasu?

– Całe życie...?

– Zwariowałaś. Daję ci na to pół roku.

– Co...?!

– To jest cel długoterminowy, nie przerażaj się, bo wyznaczymy sobie też cel krótkoterminowy.

– To znaczy...? Bo już się boję...

– Będiesz chudła jeden kilogram tygodniowo. I zobaczymy, czy chociaż to uda nam się na dobry początek. Nie można przecież schudnąć dwadzieścia kilo w dwa tygodnie.

– Nie można?

– No, niestety. To trwa! – powiedziała. – I trzeba być cierpliwym. Nie od razu Kraków zbudowano, Baśka! Jak uda ci się schudnąć chociaż kilogram w tydzień, to zobaczysz, jaka to radość. I nauczysz się kontrolować jedzenie.

Patrzyłam na jej szczupłe palce, którymi wybijała jakiś rytm na blacie biurka.

– Wiesz – powiedziałam po chwili. – Ja chyba mam złe geny. Moje koleżanki chudną już drugiego dnia diety, a ja nic. Nie dość, że stoję z wagą w miejscu, to jeszcze tyję. Bez przerwy.

– A ja ci mówię, że nie ma złych genów, tylko złe nawyki żywieniowe, przez które tyjesz.

– Tak tylko się mówi. – Machnęłam ręką.

– Nie masz wyjścia. Musisz spróbować. W końcu, co innego ci pozostało? A żeby cię do tego przekonać, najpierw musisz trochę posłuchać i poczytać.

– To będą jakieś wykłady?

– A chciałabyś?

– Nie wiem. Może byłoby to nawet ciekawe.

– Wyobraź sobie, że zwykle wygląda to u mnie tak, że zbieram grupę kilku osób, które mają ten sam problem, to znaczy walczą z nadwagą.

– Takie kółeczko wzajemnej adoracji?

– Nazywaj to sobie jak chcesz – powiedziała Ewka. – Takie osoby obserwują siebie nawzajem, wymieniają się doświadczeniami, a przede wszystkim rozmawiają o tym, z czym jest im walczyć najtrudniej.

– I po co to wszystko? – zdziwiłam się.

– W grupie jest łatwiej. Sama świadomość, że nie jesteś sama z tym problemem, pomoże ci przejść trudną drogę, jaką jest odchudzanie. Poza tym możecie nawzajem czytać swoje dzienniczki żywienia.

Spojrzałam na nią wystraszona.

– Co takiego? Ja od czasów podstawówki nie prowadzę żadnych dzienników.

– To zaczniesz – powiedziała Ewka stanowczo.

– Ale po co mi to?

– Żebyś widziała, czarno na białym, co jesz w ciągu dnia, w jakich godzinach i w jakich porcjach. Będiesz wszystko zapisywać.

– Ja i bez tego wiem, co jem. Niestety.

Otóż mylisz się. Dopiero jak zaczniesz zapisywać, to zobaczysz, ile rzeczy wcinasz między posiłkami, w drodze do lodówki i w drodze z lodówki. Tu sięgniesz po jabłuszko, no bo przecież to samo zdrowie...

– A nie jest tak...?

– Daj mi skończyć. Tu złapiesz garść orzeszków, a tam skończysz po dzieciach deser, bo szkoda wyrzucić. Nie jest tak?

– Czasem jest – przyznałam.

– Jak sobie to wszystko zapiszesz, to sama zobaczysz, ile rzeczy chciałaś ukryć, oszukać. A tutaj trzeba być szczerym, przede wszystkim z samym sobą. Koniec z podjadaniem. Będiesz jeść tylko w czasie jedzenia głównych posiłków, takich jak śniadanie, obiad czy kolacja.

– I nic pomiędzy?

– Pomiedzy posiłkami będziesz pracować, czytać, podziwiać pogodę za oknem, i co tam sobie chcesz. Ale na pewno nie będziesz przełykać. Chyba że wodę albo herbatę, tak jak teraz. Raz na zawsze koniec z jedzeniem w innych porach niż pory posiłków. Daj odpocząć szczęce i żołądkowi.

– No nie wiem, czy mi się to uda.

– To ćwicz silną wolę – dodała. – Najwyższy czas.

Potem Ewka zrobiła mi krótki wykład o jedzeniu, z którego szybko dowiedziałam się, że właściwie wszystko, co do tej pory jadłam, było dla mnie szkodliwe. Nawet warzywa, w które tak bardzo wierzyłam. Okazało się, że sałata, owszem, jest fajna i mało kaloryczna, ale wszystko diabli wzięli, bo polewałam ją śmietaną, więc w ogóle nie liczyło się, że jem warzywo. To samo z ziemniakami, które, jak powiedziała Ewka, są całkiem zdrowe i wcale nie tuczą, pod warunkiem, że jemy je same, a nie, tak jak u mnie w domu, polane sosem albo masełkiem. Największym grzechem okazała się bułka z pomidorem. Bo nie dość, że biała bułka to puste kalorie, to jeszcze ten biedny, cienki plasterek pomidora posypany solą, która rujnuje wszystko. A niech to!

Popęłniam same błędy żywieniowe.

Nie ja jedna zresztą.

– Nie załamuj się – pocieszała mnie Ewka – Nie ty pierwsza, i nie ostatnia nie masz pojęcia o tym, co trzeba jeść.

– No właśnie, to jest jakaś tajemna wiedza. Przynajmniej jeśli chodzi o mnie.

– A wiesz, to ciekawe, że tyle lat uczymy się w szkole różnych wzorów i definicji, a najprostszyc rzeczy nikt nas nie nauczył – powiedziała Ewka, stawiając kubek z herbatą na parapecie.

– Jakich rzeczy?

– Takich, wiesz, bardziej życiowych.

– Bo to, moja droga, jest najtrudniejsze. I tego nie da się nauczyć. – Puściłam do niej oko.

– Ale na przykład takie kwestie, jak zdrowe odżywianie. To powinno być na lekcjach na równi z muzyką czy geografią – stwierdziła.

– Myślisz?

– Dzieci i młodzież są coraz grubsze. Zamiast robić im sprawdzian z twierdzenia Pitagorasa, powinny mieć zajęcia ze zdrowego przygotowywania kanapek.

– Tylko ciekawe, kto by na takie zajęcia chodził?

– Jeśli byłyby ciekawie prowadzone i do tego byłyby smaczne składniki, to jestem pewna, że dzieciaki polubiły takie zajęcia.

– Może masz rację.

– Zresztą tutaj nie ma się nad czym zastanawiać. To jest problem większości społeczeństw, a Polska w tym przoduje. Nasze dzieci są po prostu coraz grubsze.

– Nie musisz mi tego mówić – dodałam. – Sama mam dzieci i widzę, co się dzieje u nich w szkole.

– Mój syn jest trochę starszy, bo urodziłam go na pierwszym roku studiów, i powiem ci, że nigdy nie zapomnę jego podstawówki pod pewnym względem, chociaż wolałabym o tym nie pamiętać.

– A konkretnie? – zapytałam.

– Otóż kiedy mój syn zaczął chodzić do zerówki, w klasie była tylko jedna dziewczynka, nazwijmy to, grubsza. Jedno otyłe dziecko na całą klasę. A kiedy syn kończył szkołę, to okazało się, że po ośmiu latach w jego klasie było już piętnaścioro dzieci z nadwagą, i to tak wyraźną, że wszyscy rodzice tacy jak ja to widzieli.

– To straszne.

– Takie mamy czasy. Dzieci zamiast biegać za piłką po boisku, siedzą przy komputerze i poruszają jedynie palcami po myszce czy klawiszach.

Niestety, Ewka miała rację. Nie tylko dzieci powinny przejść kurs zdrowego żywienia. Dorosłym także by to nie zaszkodziło.



– Wiesz, że nasz sąsiad ogłuchł?

– I jak to znosi jego żona?

– Jeszcze tego nie zauważyła.

Jestem dietetykiem, ale za ciebie nie schudnę

Ewka spojrzała mi prosto w oczy.

– Po pierwsze, zaczynamy od wytyczenia sobie zadania do wykonania – powiedziała.

– Podpowiem ci, że twoim zadaniem jest chęć zmiany życia na zdrowsze, tak?

– Tak – odpowiedziałam bez chwili zastanowienia.

– Skutkiem ubocznym tej zmiany będzie utrata wagi.

– Boże, jak ja kocham takie skutki uboczne! – Ucieszyłam się.

– Ale pamiętaj o jednej zasadzie – dodała. – Ja jestem tylko dietetykiem, a nie cudotwórcą. Nie jestem czarodziejką.

– Nie jesteś...

– Jestem jak korepetytor, który uczy, podpowiada, pokazuje. Ale ja za ciebie nie schudnę, tak jak korepetytor nie zda egzaminu za swojego ucznia. Ja tylko podpowiem ci, jak możesz to osiągnąć, bo znam na to sprawdzone sposoby, jestem specjalistą od żywienia i to jest mój zawód. Ale to jest przede wszystkim twoje zadanie do wykonania. Czy to jasne?

– Jasne.

– To bardzo się cieszę – odpowiedziała spokojniejszym już tonem. – Musisz zrozumieć, że ja bardzo chcę ci pomóc i, co więcej, wierzę, że ci się to uda. Teraz ty sama musisz w to uwierzyć. Musisz wierzyć, że dasz radę jeść mądrze, że robisz to dla swojego zdrowia, dla swoich dzieci, które chcą mieć mamę zdrową, a nie chorą.

Muszę przyznać, że zwłaszcza ten ostatni argument trafił do mnie najbardziej. Ja nie robiłam tego dla siebie, ale dla nich, dla moich dzieci, które były dla mnie najważniejsze na świecie. To dla nich byłam gotowa rzucić się w ogień, skoczyć ze skały, tylko po to, by je ratować. No to skoro byłam zdolna, przynajmniej w teorii, do takich aktów, to czy nie umiem nie sięgać po ptysia? Umiem! Pewnie, że umiem. A nawet jeśli nie, to się tego nauczę.

– Dam radę – powiedziałam pełna nowej wiary, która właśnie we mnie wstąpiła.

– I ja ci pomogę. Pamiętaj, że odchudzanie jest jak podróż w głąb siebie, jak przygoda, która się właśnie rozpoczęła. Będziesz siebie obserwować, będziesz się siebie uczyć na nowo. I będziesz ćwiczyć swoją wolę, i będziesz wierzyć, że twoja wola cię nie zawiedzie. Będziesz z nią rozmawiać, jak z przyjaciółką, choć będą takie dni, kiedy będzie twoim największym wrogiem.

– Chciałabym, żeby się udało – stwierdziłam ze łzami w oczach. – I wiesz co? Po raz pierwszy w życiu gdzieś tam głęboko w sobie uwierzyłam, że może tym razem, raz jeden mi się to uda.

– Będzie dobrze. – Ewka podała mi pudełko z chusteczkami, które czekało w pogotowiu obok jej komputera. – Ty wiesz, jakich ja miałam pacjentów? Jeden pan to ledwie się przez te drzwi przecisnął. I odchudziłam go o sto dwadzieścia kilo.

– Naprawdę?!

– Naprawdę. On też płakał, tak ja ty teraz, bo córka powiedziała, że ma nie przychodzić po nią do szkoły, bo się go wstydzi i jej koledzy z klasy się śmieją. Wyobrażasz to sobie?

– Boże! – Rozpłakałam się na dobre. – Ja wiem, co on czuł... Ja wiem, jak to boli.

– Niestety, żyjemy w nietolerancyjnych czasach. Nikt nie lubi grubasów. A przecież to są tacy sami ludzie jak my, mają uczucia, są bardzo wrażliwi i bardzo przeżywają to, jak wyglądają i jak odbierają ich inni.

– To dlaczego tego nie zmieniają?

– Ty mi odpowiedz. – Spojrzała mi w oczy. – Dlaczego nie schudłaś wcześniej?

– Bo... bo... bo nie wierzyłam, że to mi się uda.

– Tak myślałam. Każda osoba, która przekracza próg mojego gabinetu, prędzej czy później dochodzi do takiego właśnie wniosku. „To nie dieta nie zadziała, to ja nie działałam tak jak trzeba”, mówią. „To nie wina złej diety. To ja jestem zła”, też słyszałam takie opinie. No skoro ktoś mówi, że mu się nie uda, to jak ma się mu udać? Oczywiście, że się nie uda!

Patrzyłam na Ewkę jakby była aniołem, który nagle spadł z nieba i pojawił się w moim życiu. Gdzie ona była wcześniej?

– Na następnym spotkaniu – powiedziała, przerywając krótką chwilę milczenia – przeanalizujemy to, co jest twoim największym problemem w zrzucaniu wagi.

– Ja już to wiem. Jem za dużo.

– A może jesz w złych porach, na przykład, nic przez cały dzień, tylko wieczorem po powrocie z pracy? A może przejadasz się? Może jesz za dużo słodczy?

– Obawiam się, że spełniam wszystkie te punkty...

Z gabinetu wyszłam jakby lżejsza. I nie chodzi o moją wagę, bo ta pewnie była niezmiennie duża. Jednak poczułam się jakoś tak lżejsza psychicznie. Jakby ktoś zdjął mi ciężar, który do tej pory musiałam dźwigać na ramionach. Niewidzialne problemy, które zniknęły pod wpływem rozmowy z kimś, komu ufałam. Podobało mi się to.

Nie mam bladego pojęcia, jacy są inni dietetycy, ale Ewka była bardziej jak dyskretny psycholog albo terapeuta żywienia. Rozmawiało się z nią co prawda wyłącznie o jedzeniu, ale miałam wrażenie, że mogłam się jej zwierzyć ze wszystkiego, co leżało mi na sercu. I tak poniekąd się stało, bo przecież moja nadwaga uwierała moją duszę najbardziej. I to od bardzo dawna zresztą.

Z tej wewnętrznej radochy, która tak nieoczekiwanie spłynęła na moje serce, kupiłam w drodze powrotnej do domu butelkę wody mineralnej i pęczek rzodkiewek jako niezbędniki do wieczornego serialu. Tak. Trzeba było zmienić moje złe nawyki żywieniowe i to natychmiast. Na co miałam czekać?



Żeby stać pół dnia przy garach i zrobić niesmaczny obiad, to trzeba mieć talent. I ja go posiadam! I wiecie, co na to mój mąż?

– Nie twierdzą kochanie, że źle gotujesz – powiedział mi wczoraj – ale zaczynam

rozumieć, dlaczego rodzina modli się przed jedzeniem.

Najbardziej znieawidzony efekt jo-jo

Podczas kolejnej wizyty u mojej dietetyczki zapytałam Ewę o efekt jo-jo, który najwyraźniej bardzo mnie lubił, bo zawsze wracał do mnie jak bumerang.

– Raz w życiu udało mi się schudnąć – powiedziałam. – No tak się akurat zdarzyło. Kurczę, jak ja się wtedy cieszyłam! A schudłam tylko cztery kilo. Ale efekt był absolutnie wspaniały!

– To znaczy? – zapytała Ewa.

– To znaczy, że wszyscy widzieli, że schudłam. Miałam wrażenie, że wreszcie się udało.

– I co się stało potem?

– Potem... – westchnęłam. – Potem nadrobiłam szybciej, niż myślałam. Czyli po jakimś miesiącu. Nie dość, że wróciłam do dawnej wagi, to jeszcze z nawiązką w postaci trzech dodatkowych kilogramów. Klęska na całej linii.

– Czyli się nie opłaciło w sumie?

– W sumie nie. Ale chociaż przez miesiąc byłam chuda, o taka. – Ścisnęłam się w talii.

– A jak się odchodziłaś? – zapytała Ewa. – Pamiętasz może tę dietę?

– Jasne. Nigdy jej nie zapomnę. To była dieta cud. Dawała gwarancję, że zadziała. No i zadziałała.

– Dieta, która działa, to nie ta, dzięki której szybko schudniemy, ale ta, dzięki której nie przytyjemy po jej zakończeniu.

– Czy to nie wszystko jedno?

– Nie. Efekt jo-jo najłatwiej uzyskać właśnie po dietach cud, które obiecują szybkie schudnięcie. Na pewno widziałaś takie diety w prasie.

– No jasne. Dwa kilo w dwa dni! – zawołałam. – To chyba była nawet ta dieta.

– No właśnie. Krzykliwy tytuł, na który nabiera się wiele osób.

– Nic nie rozumiem. Ta dieta działa, człowiek chudnie, tylko dlaczego potem się tyje? Nie mogłoby tak już zostać?

– Diety cud są bardzo restrykcyjne – powiedziała Ewa poważnym tonem. – Rezygnujemy z dostarczania organizmowi kalorii, co powoduje, że nasz biedny organizm przechodzi na tryb oszczędzania.

– Nie miałam pojęcia...

– Takie działanie powoduje znaczne spowolnienie przemiany materii. Po zakończeniu takiej diety, która trwa dajmy na to dwa tygodnie, jesteśmy nią wykończeni. Organizm jest spustoszały, bo nie ma energii. To właśnie wtedy rzucamy się na jedzenie, bo podświadomie pragniemy witamin i minerałów, których sobie oszczędzaliśmy.

– Wilczy głód. – Skinęłam głową. – Znam to uczucie doskonale.

– Głodzenie spowalnia przemianę materii, i to w znacznym stopniu. Jedząc dużo,

szybko tyjemy, bo nasz organizm jest jakby uśpiony. I mamy słynny efekt jo-jo.

– To mam w ogóle nie stosować żadnych diet?!

– Dokładnie tak masz robić – stwierdziła. – Masz jeść zdrowo, w regularnych odstępach czasu. Z dietami raz na zawsze koniec.



Podobno podjadanie między posiłkami jest najgorsze. A ja wam mówię, że najbardziej tuczące jest jedzenie głównych dań między podjadaniem.

Danka nie wierzy dietetykom

Następnego dnia w pracy nie wytrzymałam i od razu pochwaliłam się, opowiadając dziewczynom o mojej decyzji.

– Co? Będiesz chodzić do dietetyka?! – Danka najwyraźniej nie była tym faktem zachwycona.

– Sama nie mogę w to uwierzyć.

– Przecież to naciągacze – stwierdziła, kładąc na moim biurku teczkę z dokumentami, którym trzeba było się ponownie przyjrzeć. – To zwyczajni współcześni szarlatani. Tacy znachorzy.

– Co ty pleciesz?

– Jak dla mnie, taki dietetyk to zwykłe oszustwo. Czego się od niego dowiesz? Że warzywa są zdrowe i że nie należy się objadać przed snem? Ja to wiem i bez niego. I w dodatku nie muszę płacić za tego typu mądrości. Wszyscy to wiedzą, też mi filozofia!

– A czy chociaż przystojny? – Pani Zosia włączyła się do rozmowy. – Bo jeśli tak, to może i ja bym się zapisała?

– Kto...? – spytałam.

– No ten dietetyk.

– To moja dawna koleżanka ze szkoły. Ale jak pani chce, to mam do niej telefon.

– Nie, nie, może na razie się wstrzymam. Poczekał i zobaczę po pani... – Tu obrzuciła mnie konkretnym spojrzeniem. – Czy są jakieś efekty.

– Dużo jej za to musisz płacić? – Danka wałkowała temat.

– Niedużo – odpowiedziałam. – Poza tym, to tylko kilka spotkań, a nie roczny abonament.

– No, ale ile konkretnie?

– Tyle, że jestem bardzo zadowolona.

– Z tego, że jej płacisz?!

– Z tego, że za te pieniądze, które jej płacę, dowiaduję się bardzo dużo o sobie.

– Myślałam, że dietetyk raczej mówi o jedzeniu.

– To też mówi. Ale z tych rozmów dotarło do mnie, na przykład, że bardzo często jadłam z nudów. Albo z nerwów.

– To też żadna nowość, przynajmniej dla mnie.

– Ja wiem – odpowiedziałam Dance. – Ale teraz wiem, że bez pomocy Ewki nie umiałabym tak łatwo zapanować nad moimi słabościami. Ona podpowiada mi, czym zastąpić ochotę na słodczy. Zaczęłam w ogóle inaczej patrzeć na jedzenie.

– Rozumiem, że teraz widzisz go mniej?

– Przede wszystkim je widzę. Przedtem nie zwracałam na nie uwagi. Po prostu wrzucałam w siebie to, co było akurat na talerzu. Odkąd chodzę do dietetyczki, moja świadomość żywieniowa znacznie wzrosła.

Danka aż zagwizdała z zachwytu.

– Mówisz o tym tak, jakby to były co najmniej studia wieczorowe.

– A wiesz, że sama się nad tym zastanawiam?

– Nad czym...?

– Obiecałam sobie, tylko się nie śmiej, że jeśli mi się uda schudnąć przy jej pomocy, to może zacznę też edukować innych.

– Ty...?!

– Tak. Ja. Będę chodzącym przykładem, że to ma sens.

– A ile już udało się pani zrzucić? – zapytała pani Zosia.

– No przecież ja dopiero zaczęłam swoją drogę, nie wydarzy się żaden cud, tylko ciężka praca. Najważniejsze, że mam plan.

– Jaki plan?

– Że schudnę kilogram – odpowiedziałam z dumą.

– Tylko tyle? – zdziwiła się Danka – Też mi rewelacja.

– Uwierz mi, że ten pierwszy kilogram zdziała cuda i doda mi wiary. Od tego pierwszego kilograma wszystko się zacznie i to będzie nowy początek nowej mnie.

– Bardzo pani tego życzę – odpowiedziała pani Zosia. – Tak entuzjastycznie pani o tym opowiada, że to musi się w końcu udać. Ja w panią wierzę, pani Basiu.

Danka pokręciła jeszcze nosem na to wszystko i pełna sceptycznego optymizmu przyznała mi w końcu rację. Choć pomysłem z dietetykiem nadal nie była zachwycona, bo zwyczajnie im nie ufała. Jakby tego było mało, nadal uważała, że powinnam po prostu restrykcyjnie trzymać się diety, którą odkryła w zeszłym tygodniu.

– Schudłabyś bez tych dodatkowych kosztów.

– Już próbowałam i jakoś nie wyszło – powiedziałam. – Gdyby wszyscy chudli od diet gazetowych, nie byłoby tylu otyłych wokół nas. To nie jest po prostu takie łatwe. Trzeba zmienić swoje myślenie o jedzeniu, nauczyć się dobierać odpowiednie składniki i wiedzieć, kiedy należy je jeść.

– I ty to wszystko już wiesz?

– Cały czas się uczę.



Dekalog odchudzania:

- 1. Nie traktuj odchudzania jako kary, ale jako nowe spojrzenie na to, co jesz.*
- 2. Oczyść kuchnię z batonów i czipsów, w ich miejsce wstaw orzechy, pestki i ziarna.*
- 3. Zaczynij biegać z samego rana.*
- 4. Kup mniejsze talerze.*
- 5. Pij wodę za każdym razem, gdy doświadczasz uczucia głodu.*
- 6. Zapomnij o napojach słodzonych: w jednej butelce takiego napoju może ukrywać się nawet dwadzieścia łyżeczek cukru!*
- 7. Zaprzyjaźnij się z warzywami. Dlaczego? Zrozumiesz, kiedy zobaczysz, ile mają*

kalorii.

8. Smażenie zastąp gotowaniem na parze lub pieczeniem.

9. Jedz w stałych, regularnych porach.

10. Nie jedz wtedy, kiedy się nudzisz. Jedz wtedy, kiedy jest pora śniadania, obiadu i kolacji.

Garnek z dziurami i moja walka ze słabościami

Moja dietetyczka powiedziała mi, że muszę nauczyć się jeść na nowo. I nie chodzi tylko o to, co jem, ale o pory jedzenia i dodatkowo o sposób przygotowywania potraw.

– Powinnaś zacząć gotować sama – powiedziała, kładąc przede mną wydrukowane tabele kaloryczne poszczególnych produktów spożywczych.

– Ale ja nie lubię gotować.

– No niestety, będziesz musiała się nauczyć.

– Ale po co?

– Bo tylko w ten sposób będziesz pewna, co jest w danej potrawie. Nikt cię nie oszuka, wrzucając do potrawy niezdrowy, tuczący sos albo inne ulepszacze. Zrozum, ty musisz nauczyć się inaczej patrzeć na jedzenie i doceniać to, co wkładasz do ust. Twój organizm jest tego wart.

Przecież ja wręcz nienawidzę gotować!

– Ja nie umiem gotować tak, żeby było dobre – westchnęłam. – Jak mi nie wierzysz, to zapytaj moich dzieci, one są tego największym dowodem. A tak w ogóle, to jestem mistrzynią przypalania. O!

– To się akurat dobrze składa.

– Słucham...?

– Patelnię wyrzucamy z twojej kuchni, i to natychmiast.

– Jak to...?

– Smażenie w ogóle jest niezdrowe.

– Mam gotować papki jak dla dziadunia...?

– Posłuchaj – Ewka traciła powoli cierpliwość – ja rozumiem, że z kuchnią ci raczej nie po drodze...

– No raczej.

– Ale zrozum, że jakiś wysiłek z siebie musisz dać. Masz nauczyć się przygotowywać proste potrawy.

– I to będzie jadalne?

– Nie tylko jadalne, ale zdrowe i nietuczące.

– Ciekawe.

Z nerwów zaczęłam stukać palcami o blat jej biurka. Co ona sobie myśli? Że to jest jakiś talent show? Ja i gotowanie! I to bez smażenia?

– Po pierwsze, kupisz sobie garnek z dziurkami – powiedziała.

– Rozumiem. Wszystko przez niego przelatuje i w ten sposób zmniejszamy porcje? Sprytne. Tylko że ja się takim wynalazkiem nie najem.

– Garnek z dziurkami stawiasz na drugim garnku z gotującą się wodą. Przykrywasz przykrywką i masz gotowanie na parze.

– O Jezusie! – Aż mnie wykrzywiło na samą myśl.

– To najzdrowszy sposób obróbki warzyw i mięs.

– Obróbki...?!

– Przygotowywania. Dzięki temu z warzyw nie uciekają w procesie gotowania najcenniejsze wartości.

– Ale smak ucieka. Smak!

– Nieprawda! Właśnie gotowane na parze mają lepszy smak, bo nie wypłynął on razem z wodą, w której je gotujemy, nie mówiąc już o smażeniu, do którego niezbędne jest dodanie tłuszczu, którego ty musisz unikać. Od tej pory twoje obiady będą gotowane na parze.

– Wszystkie?

– Wszystkie. Możesz sobie kupić garnek piętrowy. Na pierwszym piętrze układasz warzywa, a na parterze mięso albo rybę. I gotowe.

– No nie wiem.

– Zapewniam cię, że nie ma prostszej metody przygotowania posiłku. Nawet dziecko by to potrafiło. I powiem więcej, taki garnek to twoja jedyna inwestycja w całą dietę. I zapewniam cię, że się opłaci.

Jakoś czarno to widziałam, chociaż muszę przyznać, że fakt, iż potrawy przygotowuje się w tym garnku w tak prosty i szybki sposób, zaczynał mnie przekonywać. No bo to oznaczało, że nie będę musiała stać w kuchni z książką kucharską w ręku i czarować, czego nigdy nie umiałam. A tak, wrzuci się marchewkę, ziemniaka i pierś kurczaka, przykryje się całość pokrywką i na dwadzieścia minut mam spokój. Samo się ugotuje właściwie. Czemu nie!

– Na śniadania czy kolację będziesz jeść chleb – powiedziała Ewka. – Ale nie tak, jak do tej pory.

– A jak?

– Na talerzu położysz sobie na przykład kromkę chleba, obok plasterek polędwicy, obok tego kilka liści sałaty i pokrojone w ćwiartki jabłko, albo brzoskwinie.

– Po co?

– Żeby zobaczyć różnicę między zwykłą kanapką wysmarowaną masłem, majonezem albo innym sosem. Będziesz uczyła się jeść proste, zdrowe jedzenie. Każdy z nich zjesz po kolei, a nie jeden położony na drugim, tak, że go właściwie nie widać.

– Ale po co mi to wszystko?

– Żeby zobaczyć, jak smakuje sałata, żeby poznać smak chleba i wędliny. To wszystko jest jak nauka jedzenia od początku, od podstaw.

– Czy ty czasem z tym nie przesadzasz, Ewka?

– Nie – odpowiedziała stanowczo. – Nauczę cię jeść w stałych porach, dzięki czemu nie będziesz głodna, bo regularnie będziesz dostarczać swojemu organizmowi energii.

– A desery? – zapytałam nieśmiało. – A ciastka?

– Jak zaczniesz chudnąć, a gwarantuję ci, że tak się stanie, to sama docenisz swoją ciężką pracę i będziesz wiedzieć, że nie warto wracać do starych nawyków, które zaprowadziły cię tu, gdzie teraz siedzisz, czyli do mojego gabinetu.

Patrzyłam na nią ze strachem w oczach, i chyba to zauważyła.

– Baśka, nie myśl, że pójdzie gładko. To są lata złych nawyków i teraz trzeba czasu, żeby to zmienić. Daj sobie ten czas – powiedziała ze spokojem. – Ty się nigdzie nie spieszysz, prawda?

– Nie za bardzo.

– No właśnie. To nie jest wyścig! Ty nie musisz zrzucić wagi do lata czy na ślub koleżanki. Tu nie o to chodzi. Ty chcesz zmienić swoje życie, chcesz nauczyć się zdrowo jeść, i jeść tak, żeby nie tyć.

Skinęłam głową. Chciało mi się płakać na to wszystko, co powiedziała. Było w tym wiele prawdy, na którą czekałam od tylu lat i której wcześniej do siebie nie dopuszczałam, zajądając wyrzuty sumienia krówkami.

– Będą chwile słabości – stwierdziła. – Nikt zresztą nie powiedział, że będzie łatwo. Ale do boju, kobieto. Masz tylko jedno życie. Nie da się wygrać wyścigu, którego nawet nie zaczęłaś. Przestań narzekać w kółko, nie zachowuj się tak, jak ci, którym nic się nigdy nie udaje. Masz przed sobą najlepszą pracę, jaką kiedykolwiek wykonałaś.

– Najlepszą?

– Będziesz pracować nad sobą. Nad swoimi słabościami. I pokonasz je. Zapewniam cię, że żadna inna praca nie daje takiej satysfakcji, jak praca nad sobą i pokonanie własnych słabości.

– A jeśli mi nie wyjdzie...?

– No, masz, a ta znowu swoje. Jeśli ci nie wyjdzie, to zaczniesz jeszcze raz. I tak do upadłego. Jeśli będziesz miała dzień słabości, to nie załamuj się. Wszyscy mamy takie dni. Ale to nie oznacza, że masz zrujnować cały plan. To był tylko słaby dzień, a nie całe życie. Idziesz dalej, rozumiesz?

– A cukierki...? – jęknęłam. – Przecież ja zawsze jadłam sobie coś słodkiego...

– Pomyśl tylko, do czego one są ci potrzebne?

– Do szczęścia. – Padła moja szybka odpowiedź.

Do szczęścia potrzebna jest ci szczupła sylwetka i zdrowie. A nie paczka krówek co wieczór. Jestem pewna, że gdy się nad tym dłużej zastanowisz, zgodzisz się ze mną.

Tak strasznie się bałam. Wychodząc z jej gabinetu, byłam rozbita jak chyba nigdy wcześniej. Z jednej strony, byłam pełna wiary, którą Ewka we mnie zaszczerpiła. Z drugiej jednak, byłam przerażona, że to mi się zwyczajnie nie uda. Wszyscy przecież piszą o znanych osobach, które spektakularnie schudły, a nikt nie pisze o tych, którym się to nie udało. A przecież musi ich być tysiące.

Czy ja dam radę? I co zrobię, kiedy znowu mnie najdzie chęć na słodkie? Czy wytrwam w niejedzeniu między posiłkami? I co zrobię wieczorami, kiedy głód dopadał mnie najbardziej? Jak ja to wszystko zniosę?

Było mi tak strasznie wstyd. Przecież nie mogłam się teraz wycofać. Teraz, kiedy wiedzieli o mojej walce nie tylko mąż i najbliżsi, ale nawet Ewka, która prędzej czy później sprawdzi moje postępy, bo już się umówiłam na kolejną wizytę. I co jej wtedy powiem? Jak jej spojrzę w oczy, kiedy wsadzi mnie na tę swoją nieomylną wagę? A może właśnie to, że miałam tak wielu świadków mojej walki, powinno dodatkowo mnie zmobilizować i dodać siły? Może wstyd przed ośmieszeniem się przed nimi był silniejszy niż chęć sięgnięcia po ciastko?

Bałam się. Nigdy wcześniej nie miałam w sobie aż tyle niepewności i lęku przed samą sobą. Szłam do domu, nie wiedząc, co mam o tym wszystkim myśleć, i dopiero gdzieś tak w okolicach mojej klatki schodowej poczułam w sobie falowanie, jakby motyl uderzał mi skrzydłami pod żebrami.

Czy ja mogłam wyglądać jak dawniej? Czy naprawdę mogę schudnąć? Już sama myśl o tym sprawiała, że rosły mi niewidzialne skrzydła. Przecież zrobiłam pierwszy

krok. Mam obok siebie specjalistę od żywienia, który pomoże przeprowadzić mnie na drugą, szczuplejszą stronę. Muszę tylko uwierzyć w siebie. Nie ma, że nie wyjdzie. Ma wyjść. Tym razem wyjdzie.



Ponoć jedzenie w nocy jest niezdrowe. Ale przynajmniej nikt nie widzi.

Najszcześniejszy dzień w życiu grubasa: waga drgnęła, tym razem we właściwym kierunku!

Dzień zaczął się w bardzo przyjemny sposób. Normalnie nie wchodzę na wagę zbyt często, żeby, po pierwsze, się nie dołować, a po drugie, nie tracić motywacji. Poza tym przeczytałam gdzieś, że w ogóle wagę łazienkową należy wyrzucić, bo najlepiej oceniać chudnięcie po ciuchach, które zaczynają na nas wisieć. Pod warunkiem oczywiście, że się zacznie chudnąć. Ja na ten moment czekałam od dawna. Niestety, nic po moich ciuchach nie było widać, a nawet miałam wrażenie, że spodnie zaczynają mnie lekko piłować w pasie. Jeszcze tego by brakowało, żebym zamiast schudnąć przytyła. Czytałam o takich przypadkach, które podobno nagminnie przytrafiają się kobietom zderzającym się z tą, no, menopauzą. Cholera, za rok czterdziecia, nigdy nie wiadomo kiedy i mnie dorwie. A może proces zmniejszania się jajników do wielkości łąpka od szpilki już się u mnie rozpoczął?

W te pędy wysunęłam spod łazienkowej szafki moją małą, kwadratową i samotną wagę. Smutnie wyglądała.

– Cześć, nieprzyjaciółko – powiedziałam do niej.

Waga miała ze mną ogólnie przerąbane. Nigdy nie spotykałyśmy się miłych okolicznościach. Zawsze miałam do niej pretensje, zawsze obarczałam ją winą za to, że specjalnie zawyża, że nie współpracuje i jest przeciwko mnie. Czasem, kiedy ta jej strzałeczka przechylała się niebezpiecznie w prawo, miałam ochotę wyrzucić ją za okno. Ale nie robiłam tego nigdy, naiwnie wierząc, że może następnym razem moja waga okaże mi odrobinę wsparcia, odrobinę zrozumienia i zatrzyma tę strzałkę na odpowiedniej cyferce. A wtedy przysięgam, wezmę ją w ramiona i chyba z tego wszystkiego ucałuję. Niestety, do tej pory taki pocałunek pozostawał wyłącznie w sferze moich marzeń.

Waga stała w miejscu. Jakby jej ktoś za to maleńkie szkiełko betonu nalał. Nie chciał się ruszyć. Choćbym stukała i tupała. Nic. A przecież się starałam. Troszeczkę się starałam. Poprzedniego dnia nie miałam czasu zjeść obiadu, więc mnóstwo kalorii zostało w lodówce, zamiast w moim żołądku. Co prawda wieczorem dopadł mnie wilczy głód i musiałam wrzucić w siebie sałatkę z dorsza, ale na usprawiedliwienie mogę dodać, że zamiast majonezu miała w sobie jogurt naturalny. I to był mój świadomy, niskokaloryczny wybór.

Wysunęłam wagę, wgramoliłam się na nią i... oczom nie mogłam uwierzyć.

Pół kilo mniej mnie było. PÓŁ KILO MNIEJ! O Jezu, co za szczęście niepojęte!

Żeby nie było, że się pomyliłam, spojrzałam w dół raz jeszcze i ku wielkiej radości mojej zobaczyłam ten sam, jakże przyjemny dla oka widok: pół kilo jak wół patrzyło na mnie zdziwione tak samo jak ja. Czyżby się więc udało???

Wciąż nie mogłam uwierzyć. Tak długo czekałam na ten moment, że aż całkiem

zbaraniałam od nadmiaru szczęścia. Podniosłam głowę i spojrzałam w lustro. O matko! I co ja w tym lustrze zobaczyłam? Siebie. Ale to nie byłam już ta dawna ja. To byłam ja, ale ta nowa, o pół kilo mniejsza, o całe pół kilo lżejsza! Ogromna różnica wymalowana była na całej mojej twarzy, ba, na całym moim ciele. Ja po prostu wyglądałam inaczej, i to od razu. Co prawda policzki nadal miałam raczej pyzate, ale ja już widziałam moje wystające kości policzkowe. Zsunęłam lekko ramiączko piżamy, żeby dostrzec kości obojczyka, która tak cudownie mi wystawały przed ślubem, a po urodzeniu dzieci schowały się bezczelnie gdzieś w barkach. Nie widziałam ich teraz, ale czułam je już pod palcami. Och, jak ja kocham to uczucie, jak ja za nim tęskniłam przez te wszystkie tłuste dni i noce!

Nareszcie uwierzyłam, że i w moim przypadku zrzucenie kilogramów będzie możliwe. Ile szczęścia mi to dawało, może zrozumieć tylko ktoś taki jak ja, kto od lat wypędza te kilogramy z siebie, przegania je, a one i tak wracają i uciec nie chcą. No cóż, najwyraźniej mnie lubią.

Poranna chwila spędzona na mojej wadze, chwila, którą rzecz jasna chciałam przedłużyć, i najlepiej, żeby w ogóle się nie kończyła, bo mogłam na te pół kilo stracone patrzeć bez końca, chwila ta dała mi wiele do myślenia. Otóż uświadomiłam sobie, jak niewiele do tego mojego szczęścia mi potrzeba. Małe, głupie pół kilo w dół, a ja byłam już w siódmym niebie. Co za uczucie. To lepsze niż orgazm, co ja mówię, to lepsze niż wszystko inne. Nie ma nic piękniejszego niż strata wagi. I to jest jedyna strata w moim życiu, jakiej oczekuję i się spodziewam.

Moją krótką, ale jakże intensywną radość zburzyło natrętne stukanie do drzwi łazienki, które po krótkiej chwili przemieniło się w dość intensywne walenie.

– Co ty tam tak długo robisz? – Usłyszałam zza drzwi głos męża. – Ogolić się muszę.

Byłam tak rozanielona, że nawet jego pozbawione wyczucia zrządzenie nie zepsuło mi dobrego humoru. Otworzyłam drzwi i głosem mocno konspiracyjnym zaprosiłam go do środka.

– Ale że co...? – Mąż przestraszył się już na wejście. – Ale ja nie mam czasu teraz, do pracy muszę lecieć, ty zresztą też...

– Ja nie o tym, głupi. – Popukałam się w czoło i wzrokiem wskazałam mu wagę, na której wciąż nieruchomo stałam.

– No co?

– Widzisz?

– Na wadze stoisz, no i co w tym dziwnego?

Boże, Boże, dlaczego dałeś mi męża bez wyobraźni?

– Nie widzisz? – spytałam.

– Widzę, ale spieszę się do pracy... – Sięgnął za moimi plecami po piankę do golenia.

– Czyli nie widzisz?

– No przecież mówię, że widzę.

– A co widzisz konkretnie?

– Ciebie, jak stoisz na wadze. Zadowolona?

– A teraz spójrz na mnie. Co widzisz?

– O, matko, no ciebie widzę, a kogo miałbym widzieć.

– Ale mnie, tak zwyczajnie...? – zapytałam, pełna nadziei w głosie.

– A co, piżamę sobie nową kupiłaś?

- Nie, baranie.
- Słuchaj, jest siódma rano, dzieciom trzeba śniadanie zrobić...
- Pół kilo mniej – wydusiłam z siebie.
- Pół kilo mniej śniadania? No co ty, dzieciom będziesz żałować?
- Ja! Ja pół kilo mniej! – Stuknęłam się w piersi.
- Ty zjesz pół kilo mniej...?
- Co za baran.
- A co ja takiego zrobiłem?!

Boże, dlaczego on nic nie rozumiał!

- Nic nie zrobiłeś. Jak zwykle zresztą.
- No to co się mnie czepiasz?
- Bo schudłam pół kilo, a ty tego nawet nie widzisz. Dziękuję za wsparcie, mężu.
- Aha – powiedział, wyciskając sobie piankę na dłoń. – Gratulacje.

Miałam ochotę odwrócić się i wycisnąć mu tę całą piankę na twarz. Nie zrobiłam tego tylko dlatego, że po pierwsze, nie miałam czasu, a po drugie, dzieci trzeba było obudzić i to w trybie przyspieszonym.

Weszłam do ich pokoju i zaczęłam klaskać w dłonie:

- Dzieci, wstawajcie! – zawołałam radośnie. – Budzi was wasza o pół kilo mniejsza mamusia. I nie wściecie się powiedzieć, że tego nawet nie zauważyliście.
- Mamo!
- Mama zmniejszyła się w nocy? – zapytał mój kochany synek, gramoląc się z piętrowego łóżka.
- To nie było takie proste synku, wymagało to troszkę wysiłku, ale wasza mama sobie i z tym poradziła.
- Ja też tak chcę – odpowiedział.
- Ty nie musisz. Ty musisz rosnać.
- Ale chcę się zmniejszyć, tak jak ty, mamo. A powiedz, czy jak będziesz już taka całkiem malutka, to będziesz mogła zamieszkać w mysiej dziurze?



Już nic w siebie nie wcisnę. Chyba że... serniczek.

Nic nie sprawia kobiecie takiej radości jak dzinsy, w które może się znowu zmieścić!

No i się zaczęło. Nareszcie doczekałam tego dnia, tej chwili, kiedy mogłam z czystym sumieniem powiedzieć do siebie w lustrze: schudłam!

Po wielu dniach wyrzeczeń, odmawiania sobie słodkiego, wracania z biura na piechotę, żeby „uda popracowały”, nareszcie moja ciężka praca została doceniona.

Miałam ochotę wyskoczyć na balkon i zawołać: *Yes! Yes! Yes!*

Udało się! Schudłam niewiele, ale w moim przypadku każdy centymetr mniej w pasie był już sukcesem. Ja wiem, że większość kobiet chudnie już w drugim dniu diety, a są nawet takie, które już wieczorem tego samego dnia odczuwają, że sylwetka wyszczuplała. Ja należę do tego drugiego gatunku, który chudnie powoli. Nie oczekujmy zresztą cudów, chociaż jak dla mnie kilogram mniej tygodniowo był prawdziwym cudem.

Wszystko to nie było takie proste, jak się wydawało. O ile tycie przychodzi jakby samo, bez wysiłku, o tyle przy chudnięciu sprawa wygląda nieco bardziej skomplikowanie. To nie robi się samo. Za poradą Ewki zrobiłam porządek w kuchni i w głowie. A wszystko to polegało mniej więcej na:

- wyrzuceniu z kuchni i z jadłospisu przede wszystkim wszelakiego cukrowego dziadostwa,
- zmniejszeniu porcji, mówiąc krótko: talerz zamieniłam na talerzyk, by jeść obiad o połowę mniejszy niż wcześniej,
- odrzuceniu napojów słodzonych i soków na rzecz wody,
- zamianie lodów śmietankowych na lody owocowe,
- gotowaniu zdrowych posiłków bez tłustych sosów i smalca,
- gotowaniu na parze, zamiast wcześniejszego smażenia na oleju,
- aktywności fizycznej, choć bez przesady,
- zjadaniu ostatniego posiłku najpóźniej na trzy godziny przed snem.

I tyle.

To nie była żadna specjalna dieta, ale zmiana mojego nastawienia do jedzenia i do mojego ciała. Najtrudniej było mi rozstać się z moimi ukochanymi krówkami, wiadomo. Ale dałam radę, bo zamieniłam je na słodkie owoce, których nie odmawiałam sobie, kupując je w takich ilościach, żeby zaspokoić głód na słodkie. Postanowiłam, że w tej kwestii nie będę się ograniczać. Przynajmniej tutaj mogłam najeść się do woli. Owoce także zawierają cukier, wiem o tym, ale, na Boga, nie da się zjeść trzech kilogramów jabłek. A krówek owszem, i nie raz się o tym przekonałam.

Ja się w ogóle do diet żadnych nie nadaję. Po prostu lubię jeść, więc dla mnie jedynym sposobem było podmienienie niezdrowego jedzenia na to, które mniej tuczy albo nie jest tuczące w ogóle.

Ciągle jestem głodna, mam wrażenie, że mój żołądek jest rozciągnięty przez lata zapychania go czymkolwiek, więc w przypadku takich osób jak ja naprawdę trudno jest tak po prostu zacząć jeść mniej. Bywało, że czułam się jak te gęsi, które tuczy się na pasztet, i którym wlewa się do gardła wszystko jak leci. Też tak miałam, i to całkiem często. I tak wyhodowałam sobie osobisty pasztet, który urósł mi przez lata na moich własnych biodrach!

Trudno jest mnie też przekonać do ćwiczeń fizycznych. Właściwie, jest to zupełnie niemożliwe, gdyż odkąd pamiętam, byłam leniwcem. Byłam, jestem i prawdopodobnie będę już zawsze. Nie lubię się ruszać, nigdy nie lubiłam ćwiczeń, i żeby mi złotem płacili, to na siłownię mnie nikt nie zaciągnie. Wszystko, tylko nie to! To nie dla mnie.

Owszem, raz jeden spróbowałam włączyć na Youtube ćwiczenia jakiejś znanej trenerki, bo wszyscy w naszym biurze o niej gadali, że niby wystarczy podskoczyć i już się chudnie. No to włączyłam sobie to cudo, przebrałam się nawet w strój, i dawaj, podskoki poszły w ruch. Chodziło o to, żeby skakać razem z nią. Na początku wydawało mi się to nawet dziecinnie proste, ale po trzech minutach (tak, tak, po trzech!) padłam na dywan jak ryba, którą wyrzucili z wody, i pierwszy raz w życiu myślałam, że serce wyskoczy mi z klatki piersiowej. Nigdy tak się nie przestraszyłam i obiecałam sobie, że już tak ryzykować nie będę. W końcu mam małe dzieci i mam dla kogo żyć. I tak skończyła się moja przygoda z ćwiczeniami w domu. Nie wyszło najlepiej. Ale powiem więcej: mam wrażenie, że rezygnując z ćwiczeń tej znanej trenerki, uratowałam własne życie. Jestem pewna, że kolejna minuta w jej towarzystwie i zawał byłby murowany.

Z ćwiczeń nie zrezygnowałam jednak całkowicie. Otóż postanowiłam wracać z biura do domu na piechotę. Mąż pomógł mi podliczyć, że trasa liczy dokładnie pięć kilometrów. Tak więc codziennie, bez względu na pogodę, wracam do domu na piechotę w miarę szybkim marszem. Nie wiem, czy to pomogło mi schudnąć, ale moje łydki wzmocniły się na pewno, i nie tracę już tchu przy wchodzeniu po schodach na pierwsze piętro. Powroty do domu na piechotę są jedyną aktywnością fizyczną, na jaką dałam się namówić.

No i się opłaciło.

Stałam przed lustrem i oczom własnym uwierzyć nie mogłam. Moje spodnie w kolorze miętowym, które kupiłam zresztą kilka lat temu i które w domu okazały się za małe, a których nie chciałam wyrzucić (bo przecież w końcu do nich kiedyś schudnę!), weszły na mój tyłek!

Zdarzył się cud po prostu. I nieważne, że kolor i fason już dawno wyszły z mody. W nosie to mam! Nie obchodzi mnie moda. Dla mnie ważne jest tylko jedno, że mogę w nie w końcu wejść i pobiec w nich na bazar po czereśnie.

Nic innego się nie liczy.



Zaciśnij pięści – i do przodu. Nieważne, że nie ma dla kogo. Niech im kopary opadną!

Dziennik odchudzania

Może to się wydać dziwne, ale najtrudniej było mi się przyzwyczaić nie do gotowania na parze czy do jedzenia kolacji. Nawet odstawienie słodyczy okazało się nie aż taką męką, jakiej się spodziewałam.

Najtrudniej było mi się przyzwyczaić do nowych, regularnych godzin jedzenia. Nigdy wcześniej nie jadłam śniadania przed dziewiątą. Do obudzenia organizmu potrzebowałam wyłącznie kubka mocnej kawy. Teraz musiałam nauczyć się zaczynać dzień od śniadania, i to przed wyjściem do pracy.

Nigdy też nie jadłam obiadów o trzeciej po południu. Zresztą, kto dziś ma na to czas? Przypominało mi to czasy komuny, kiedy pracownicy chodzili do stołówki jadać wspólnie obiad właśnie o trzeciej. Moje obiady zawsze były w okolicach siedemnastej, kiedy dzieci i mąż wracali do domu. Wtedy wrzucałam coś na patelnię, zwykle jakieś kotlety, które właściwie same się smażyły, po wcześniejszym nasmarowaniu patelni warstwą smalcu lub oleju.

Teraz musiało się to zmienić diametralnie. obiady przygotowywałam sobie poprzedniego dnia na parze i pakowałam je do plastikowego pudełka. O trzeciej szłam do bufetu w pracy, gdzie odgrzewałam sobie to wszystko w mikrofalówce. Kuchnia wtedy była już pusta, bo ludzie szykowali się do domu, i nawet dziwili się, że ja tak sobie jem sama, zamiast z rodziną. Odpowiadałam im, że rodzinie przygotuję obiad po powrocie. Może się to wydawać ciężką pracą, ale wcale tak nie jest. Dlaczego? Bo, po pierwsze, jestem teraz tak najedzona, że nie mam chęci sięgania po ich porcje, nie muszę dojadać. A po drugie, skoro sama jestem najedzona, to nie pędzę do domu na głódzie wściekła i zła, tylko na spokojnie coś tam im upichcę. Zdarza się, że nawet bez nerwów.

Tak więc najtrudniej było mi przestawić się na regularne posiłkowanie się, ale dałam radę. A wiecie dlaczego? Bo to gwarantuje wręcz brak wilczego głodu, który dopadał mnie wieczorami. Pełny brzuch nie woła też o słodkie. A nawet jeśli tak się zdarzy, to sięgam po owoce. Polecam w tej kwestii zwłaszcza słodkie, soczyste brzoskwinie albo winogrona. Spokojnie zastąpiły mi krówki.

A kiedy czwartego dnia mojego nowego stylu odżywiania stanęłam na wadze i okazało się, że jestem o kilogram mniejsza, to myślałam, że oszaleję ze szczęścia!

Niby niewiele, ale każdy grubas wie, że pierwszy kilogram jest tym najważniejszym. I nic nie daje takiego kopa, jak zrzucenie tego pierwszego kilograma właśnie. Teraz mogłam z czystym sumieniem zadzwonić do Ewki, żeby powiedzieć, że ta jej dieta faktycznie działa. Bo, szczerze mówiąc, trzeciego dnia miałam już pewne wątpliwości.

I tak, powolutku, szłam przed siebie. Bez żadnych spektakularnych sukcesów, ale cierpliwie do przodu, czyli kilogram tygodniowo spadał w dół. Miałam przecież czas, nigdzie się nie spieszyłam. Ten czas był mi potrzebny do nauki nowego jedzenia, do niepodjadania między porami posiłków i do tego, by zaakceptować nowe zasady, które

od teraz zaczęły obowiązywać w mojej kuchni.

To nie była dieta cud, tylko ciężka praca nad sobą. Dziewczyny w moim biurze zauważyły zmiany w moim wyglądzie dopiero po miesiącu.

– Baśka, ty schudłaś! – Słowa Danki brzmiały jak wyrzut i nie miały nic wspólnego z podziwem.

– Owszem, schudłam – odpowiedziałam, nie kryjąc dumy. – Całe pięć kilogramów.

– Tylko pięć, i już tak widać! – dodała. – Jak to zrobiłaś?

– No przecież mówiłam ci o mojej dietetyk.

– Ach, o tej. – Machnęła ręką. – No mówiłaś, mówiłaś, ale myślałam, że tak tylko mówisz.

– Jak widzisz na gadaniu się nie skończyło.

– Pięknie – chrząknęła. – Muszę przyznać, że miałaś rację. Gratulacje.

– Dziękuję.

– A trudno było?

– Z czym?

– No z tą dietą?

– Trudno to mi jest zrozumieć, dlaczego wzięłam się za to tak późno – odpowiedziałam. – Człowiek szukał w gazetach przepisów na szczupłą sylwetkę, zamiast od razu oddać się w ręce fachowca. I powiem ci, że zła jestem na siebie, że tyle lat mi to zajęło. Męczyłam się sama ze sobą, prawie w depresję wpadłam, a wystarczyło znaleźć dobrego dietetyka. Teraz wydaje mi się to takie proste.

– I nie ciągnie cię do słodkiego?

– Jakoś nie.

– Nie wierzę.

– Słuchaj, gdybym podjadała krówki, to nie spadłoby pięć kilo, prawda?

– Prawda – dodała pani Zosia.

– No cóż, człowiek uczy się całe życie – powiedziała Danka, wciągając brzuch. – Muszę coś zrobić ze sobą do lata. Myślisz, że ta twoja dietetyczka mogłaby mi pomóc?

– Nie wiem. Ale na wszelki wypadek, gdyby jednak mogła, dam ci do niej numer.

Z tego, co mi wiadomo, Danka nigdy nie zadzwoniła do Ewki. Jakoś tak się złożyło, że wolała stale próbować na sobie coraz to nowsze diety gazetowe, którym ufała bardziej niż jednej diecie ustawionej przez zawodowego dietetyka. I z tego, co wiem, to nie udało się jej też zrzucić brzuszka do lata, ale nadal próbuje.



Na początku będą pytały, po co to robisz. Potem będą pytać, jak to zrobiłaś.

Pogodzona z nowym życiem

Siedziałyśmy z siostrą na balkonie, z którego ta machała swoim dzieciom na pożegnanie. Tego dnia ich ojciec, a mój jedyny szwagier, zabierał je na zajęcia karate, na które uczęszczały od czwartego roku życia.

Balkon był duży i porządnie wysprzątany. Jak zresztą wszystko u mojej siostry.

– To czego się napijemy? – zapytała – Kawy? A może soku?

– Wiesz, ja teraz to soków w ogóle nie pijam. Chyba że masz marchwiowy?

– Taka się zrobiłaś wybredna? – Uśmiechnęła się do mnie.

– Nie chodzi o wybredność, ale o to, że soki owocowe zawierają strasznie dużo cukru.

– No popatrz! – Magda załamała rękę. – A ja myślałam, że nie doczekam chwili, kiedy moja młodsza siostra będzie informować o takich sprawach, i to właśnie mnie!

– No widzisz, do czego to doszło.

– A tak na serio, to bardzo się cieszę, że tak rozsądnie do tego podchodzisz – powiedziała, idąc do kuchni.

Poszłam za nią i otworzyłam szafkę ze szklankami.

– Może w takim razie masz wodę? – zapytałam nieśmiało.

– Mam, ale przecież ja nie powiedziałam, że nie mam soku marchewkowego.

Otworzyła lodówkę, z której wyjęła butelkę.

– Moje dzieciaki uwielbiają marchewkowy, dlatego zawsze u nas jest. Dużą czy małą szklankę?

– Małą, poproszę.

– A do przegryzki proponuję orzechy włoskie i pokrojonego arbuza. Co ty na to?

Skinęłam głową.

Wróciłyśmy na taras. Słońce zachodziło właśnie nad miastem pomarańczową łuną. W dole zrobiło się jakby ciszej i spokojniej. Ludzie już dawno zdążyli wrócić z pracy do domu, autobusy jeździły już w połowie puste.

– Przyjemnie tu u ciebie na tym balkonie – powiedziałam, odrywając zeszłego listka z lawendy, która kwitła w wiklinowym koszyku.

– To moja oaza spokoju po całym dniu – stwierdziła Magda. – Ja nie potrzebuję dużego ogrodu, chociaż nie obraziłabym się, gdyby ktoś mi taki dał. Na razie, póki co, wystarcza mi tych kilka metrów na szóstym piętrze.

– Mój balkon jest za mały, żeby wyczarować z niego taką przyjemną miejscówkę.

– Ale podobno kupujecie działkę? – zapytała.

– Słyszałaś już?

– Mama coś tam przebąkiwała ostatnio.

– No tak, mówiłam jej, że na razie o tym myślimy. Wiesz, taki mały zakątek z trawą i domkiem. Nic wielkiego w każdym razie.

– Fajnie. Takie miejsce na ziemi, które jest tylko twoje.

– Wiesz, ja nigdy o czymś takim wcześniej nie myślałam na serio – powiedziałam,

odstawiając pustą szklankę na stół. – Nawet przez myśl by mi nie przeszło, że naprawdę będę chciała coś takiego mieć.

– No cóż. Zmieniamy się – westchnęła Magda.

– Może. Ale pomyślałam, że fajnie byłoby mieć coś takiego dla naszych dzieci. No i wy wpadniecie, mam nadzieję, ze swoją gromadką, będzie weselej.

– Może rozpalimy tam ognisko?

– Tylko błagam, bez kiełbasy.

– Oczywiście, że bez! Będziemy grillować paprykę i bakłażany z serem, a na deser upieczemy jabłka.

– Zgadza się!

Nie pamiętam, kiedy rozmawiało mi się z nią tak dobrze. Bez kłótni i słownych przepychanek. Może w końcu do siebie dorosłyśmy?

– Świetnie wyglądasz – powiedziała, dolewając mi soku.

– Już mi to mówiłaś.

– Wiem. Celowo się powtarzam. Takich rzeczy nigdy za wiele.

– Masz rację. W końcu nigdy nie wiadomo, jak będę wyglądać jutro.

– Nie żartuj sobie. – Skarciła mnie wzrokiem.

– No co? Jestem tylko słabym człowiekiem. Nie wiem, jak długo wytrwam w tej nowej metodzie odżywiania.

– Udało ci się tyle tygodni, to uda ci się już do końca. Jestem tego pewna.

– Wiesz, mam czasem taką straszną ochotę na pączka albo ciastko.

– Albo na krówki! – podpowiedziała.

– No właśnie. Ale wtedy mówię sobie: Baśka, nie poddawaj się tak łatwo! W końcu tyle już przeszłaś, zaszłaś już tak daleko, że nie warto schodzić z tej drogi.

– No pewnie.

– Łatwo ci mówić. – Spojrzałam na jej szczupłą talię. – Ty nigdy nie miałaś problemów z wagą.

– Bo ja od początku uważam na to, co jem. Znasz mnie przecież. Ja sobie nie popuszczam, bo wiem, że po chwili byłoby już po mnie. Poza tym, na miłość boską, są inne ciekawsze rzeczy do robienia na tym świecie niż jedzenie.

Zrobiło się trochę chłodniej. Magda przyniosła z salonu koce, którymi się przykryłyśmy. Oprócz koców przyniosła też wino.

A to z jakiej okazji? – spytałam.

– Za twoje nowe życie. – Nalała nam do wysokich kieliszków.

– Bez przesady.

– Z przesadą czy bez, jest okazja, to pijemy, siostra! – Stuknęłyśmy się kieliszkami.

– Chociaż, właściwie masz rację – powiedziałam, odstawiając kieliszek. – To moje życie bardzo się teraz odmieniło.

– No widzę przecież.

– I nie chodzi mi tylko o to, jak wyglądam.

– A o co?

– Nie tylko moja waga się zmieniła. Wszystko się zmieniło. Cały czas odkrywam nowe rzeczy, których wcześniej jakoś nie widziałam.

– To znaczy?

– Wiesz, że ja dopiero teraz odkryłam, że uwielbiam spacerować? – powiedziałam. –

Takie włóczenie się po wiejskich bezdrożach, kiedy można wreszcie przestać myśleć o tym całym miejskim zgiełku. Dom, praca, dzieci. I tak w kółko. A gdzie w tym wszystkim czas dla siebie?

– Rozumiem, że odnalazłaś ten czas podczas spacerów po wsi? – zapytała, przechylając kieliszek do ust.

– A żebyś wiedziała. Zawsze wydawało mi się, że nie mam czasu na takie rzeczy. A tu okazało się, że czas jest, tylko po prostu nie umiałam go sobie odpowiednio zorganizować.

– Jakbym słyszała moją szefową.

– Bo życie jest jak prowadzenie firmy, nie uważasz? Albo przynosi dochody i wszyscy z tego czerpią, albo trzeba ogłosić upadłość. – Przechyliłam kieliszek.

– Dolać ci?

– Nie, dziękuję. Wystarczy. Już i tak język za bardzo mi się rozwiązał.

– Dlaczego? Bardzo ciekawie mi się ciebie słucha.

– I nie uważasz, jak Danka, że mi trochę odbiło?

– Nie uważam. I powiem więcej, podziwiam twoje nowe podejście do życia i samej siebie.

– Weź mnie nie zawstydzaj, Magda!

– Kiedy mądrze gadasz – stwierdziła. – Sama chciałabym tak sobie połazić po górach czasem, albo chociaż po górkach. I wiesz co? Jak będziesz się wybierać na te swoje wycieczki, to zadzwoń po mnie.

– Serio? Chciałabyś?

– A czemu nie? Wolę to niż siedzenie na siłowni. Zwłaszcza teraz, kiedy mamy lato.

– Wiesz – powiedziałam, okrywając kocem kolana. – Odkryłam ostatnio taką trasę, niedaleko od naszego miasta, która prowadzi przez las i taką piękną wioseczkę nad rzeką. Zobaczysz, spodoba ci się.

– I tak sama tam jeździsz?

Spojrzałam na nią zaskoczona.

– Tylko się nie śmieję – powiedziałam.

– Z czego miałabym się śmiać?

– No z tego, co zrobiłam.

– A coś ty takiego zrobiła...?!

– No... – bąknęłam, bo jakoś głupio mi się zrobiło, choć przecież w końcu to nie było takie głupie przecież.

– No mów wreszcie!

– Ojej, zapisałam się do takiego klubu włóczykija.

– Jakiego kija...?!

– Włóczymy się w weekendy za miastem. No wiesz, w grupie zawsze różnie.

– I jak ty ich znalazłaś?

– Na Facebooku.

– No tak. Teraz tam głównie toczy się nasze życie towarzyskie – stwierdziła. – I ty masz czas na takie rzeczy?

– Sama się dziwię. Ale musiałam w końcu coś ze sobą zrobić, coś tylko dla siebie. Raz w miesiącu umawiamy się i ruszamy w trasę. Chciałabym częściej, ale wiem, że nie dam rady.

– No i gdzie wy jeździcie z tym klubem?

– W tamtą sobotę byliśmy w lesie na grzybach, a potem szliśmy piechotą do najbliższej stacji kolejowej, skąd wróciliśmy do miasta. Ty wiesz, że ja ostatnio taką podmiejską kolejką to jechałam chyba w liceum?

– Że też chce ci się tak tułać.

– A wyobraź sobie, że mi się chce. I dopiero teraz widzę, jak ja się podczas takich wyjazdów relaksuję, przestaję myśleć o wszystkich kłopotach, rozmawiam z ludźmi, nie mówiąc już o podziwianiu widoków.

– Widzę, że nieźle cię wciągnęło.

– No i właśnie podczas jednej z takich wycieczek wypatrzyłam w pewnej wsi dom do sprzedania. Pod lasem, obok jest jezioro. Mówię ci, bajka.

– Ja tam wolę miasto – stwierdziła Magda. – Ale jak już się tam urządzą, to na pewno będę wpadać.

Patrzyłam na topole, które rosły przed blokiem. Liście delikatnie szeleściły na wietrze.

– Wiesz – powiedziałam. – Myślałam, że tylko się odchudzam, że chcę zmienić swoją wagę. A wyszło na to, że zmieniłam całe swoje życie. Jakoś inaczej teraz na wszystko patrzę.

– Najważniejsze, że ci się udało. – Magda sięgnęła po orzeszki.

– O nie. To ciągła walka. Każdego dnia jest bitwa z pokusami, z samą sobą.

– Póki co, idzie ci świetnie. Jestem z ciebie dumna!

– Dziękuję.

– Nigdy nie pomyślałabym, że dasz radę. To znaczy, wierzyłam w ciebie – poprawiła się szybko – ale wiesz, jak to jest.

– Wiem, wiem – westchnęłam. – Sama się sobie dziwię, że się w końcu zmobilizowałam.

– Twoje koleżanki w biurze pewnie pękają z zazdrości, co?

Spojrzałam na nią i uśmiechnęłam się.

– Ja to zrobiłam dla siebie, Magda. Tylko to się liczyło.

Zrobiło się późno i musiałam już wracać do siebie.

Obiecałam córce, że pomogę jej wykleić projekt ilustrowanego pamiętnika na plastykę. Już wiedziałam, że czeka mnie nocna praca. Mąż też czekał na mnie z wieściami. Znalazł jakąś firmę remontową, która mogłaby pomóc nam w odnowieniu tego domu na wsi. W przyszłą sobotę byliśmy umówieni u notariusza w sprawie finalizowania umowy kupna tego domu. To właściwie nie był dom, ale typowa, wiejska drewniana chata, którą właściciele chcieli sprzedać za grosze. Mówili, że to jeszcze po dziadkach i że nie mają serca tego zburzyć, a że sami mieszkają już w mieście, to nie chce im się tam jeździć, żeby dbać o całe obejście. Tak to już w życiu bywa, oni wynieśli się do miasta, a nas nagle zaczęło ciągnąć z miasta do lasów i polnych dróg.

Czekało nas mnóstwo pracy, ale jakoś na razie nic nas nie zniechęcało. Wręcz przeciwnie. Traktowaliśmy to jako nową, życiową przygodę.



Ci, którzy mogą coś zmienić, zabierają się za to. Ci, którzy nie potrafią się za to zabrać, krytykują. I bez przerwy o tym mówią.

Waga spadła! Co teraz jem?

Każdy dzień pod względem jedzenia wygląda teraz u mnie tak samo: regularne posiłki spożywane w tym samym czasie.

Moje stałe pory posiłków wyglądają następująco:

- 9:00 śniadanie,
- 12:00 drugie śniadanie,
- 15:00 obiad,
- 18:00 podwieczorek,
- 20:00 kolacja.

Śniadanie

Najbardziej lubię śniadania, bo wtedy mogę sobie pozwolić na wiele. To właśnie rano jem na słodko, i to jest jedyny czas w ciągu dnia, kiedy pozwalam sobie na cukier. Cukier naturalny, oczywiście. Najbardziej lubię owsiankę albo muesli. Zimą uwielbiam owsiankę na ciepło, na chudym mleku, do którego dodaję cynamon i owoce, świeże lub suszone. Cukru tego w kryształkach białych jak śmierć nie dodaję nigdy, bo nie potrzebuję. Owoce są już wystarczająco słodkie. A owsianka jest pyszna! Ja lubię na gęsto, ale mąż, którego również przekonałam do owsianki, woli rzadszą. Moje ulubione dodatki do owsianki, to:

- pokrojone w plasterki banany,
- kawałki brzoskwini,
- maliny i truskawki,
- jagody lub borówki,
- kawałki dojrzałej gruszki,
- tarte jabłko lub jabłka smażone,
- rodzynki,
- suszone daktyle pokrojone na kawałki,
- miód.

Owsianka, czyli niełuskane ziarna owsa, którymi karmi się na przykład konie, od lat stoi bardzo wysoko w rankingu najzdrowszych potraw służących człowiekowi. Owsianka ma następujące właściwości:

- spożywana rano na śniadanie wypełnia żołądek i sprawia, że uczucie głodu spada,
- obniża poziom cholesterolu we krwi, a to dzięki temu, że ma w sobie sporo błonnika,
- obniża ciśnienie krwi prawie tak samo, jak leki na to schorzenie,
- chroni serce dzięki zawartości przeciwutleniaczy, które hamują rozwój pasów tłuszczowych w naczyniach,

- poprzez zawartość błonnika znacznie zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego,
 - zwiększa metabolizm i poprawia wydajność fizyczną; to właśnie dlatego konie wyścigowe są karmione owsem przed zawodami, owsianka zwiększa bowiem ich wytrzymałość na wysiłek,
 - jest również bogatym źródłem magnezu, który, jak wiadomo, koi nerwy i ma dobry wpływ na serce; statystyki wskazują, że spożywanie pokarmów bogatych w magnez znacznie zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu drugiego; niedobór magnezu z kolei obniża pamięć, powoduje problemy z koncentracją i może prowadzić nawet do depresji,
 - zapobiega astmie; badania wykazały, że niemowlęta, które jadły owsiankę, znacznie rzadziej zapadają w późniejszym wieku na astmę,
 - poprawia trawienie, dlatego jest szczególnie zalecana osobom starszym oraz wszystkim cierpiącym na zaparcia,
- jest dobra na cerę, wygładza i rozświetla skórę.

Owsiankę można gotować na mleku lub na wodzie. Ta na wodzie jest oczywiście mniej kaloryczna. Ja jednak nie żałuję sobie tej gotowanej na mleku, bo tak się składa, że nie mam nic przeciwko laktozie. Czy to gotowana na mleku, czy na wodzie, wypełnia żołądek tak doskonale, że nie mam ochoty na żadne przekąski przez wiele godzin. Jest więc owsianka warta grzechu!

Ile czasu zajmuje mi przygotowanie owsianki z rana? Około trzech do czterech minut. Do garnuszka wlewam szklankę mleka i wsypuję płatki owsiane na oko, na tak zwane wyczucie, ale mniej więcej jest to pół filiżanki płatków na szklankę mleka. Gotuję, aż powstanie gęsta masa, uważając, żeby wszystko się nie przypaliło, co przy moich zdolnościach jest całkiem możliwe. Przypalone mleko smakuje ohydnie. W czasie gotowania dodaję owoce, cynamon i rodzyнки. Jeśli się spieszę, to do gorącej dodaję zimne owoce, żeby ochłodzić wszystko.

Uwielbiam też, kiedy z rana w całej kuchni unosi się cynamonowy zapach owsianki. I to właśnie po tym zapachu do owsianki przekonały się moje dzieci, które najbardziej lubią ją z miodem lub polaną odrobiną syropu klonowego.

To tyle w temacie śniadania. Zmieniło się to, że kanapki zastąpiłam owsianką. Z kuchni wyrzuciłam też wszystkie opakowania z płatkami śniadaniowymi, w których, jak okazywało się po dokładnej analizie składu, jest więcej cukru i kolorantów niż wartości odżywczych.

Drugie śniadanie

Zarówno dla siebie, jak i dla dzieci zaczęłam przygotowywać pudełka z pokrojonymi owocami i warzywami, i przekonałam się, że jest to wyłącznie kwestia przestawienia nawyków. Najadam się tym doskonale, a co najważniejsze, wiem, że jest to potrzebne mojemu organizmowi i zupełnie mu nie szkodzi. A do tego jest smaczne. Chrupiąca, świeża papryka nie znudzi mi się nigdy, jestem tego pewna.

Jeśli nie mam czasu przygotować wcześniej warzywnej przekąski do pracy, a takie dni zdarzają się niestety często, to schodzę do sklepu na dole w czasie przerwy na lunch i zamiast drożdżówki czy pączka do kawy kupuję owoce lub warzywa na sztuki.

Moje ulubione zestawy to:

- banan, paczka rodzynek, pomidor,
- ogórek, jabłko, paczka orzechów,
- rzodkiewki, morele, chrupki kukurydziane bez cukru,
- kefir, rzodkiewki, bułka (jedna!) pełnoziarnista.

Obiad

Pod względem obiadu zmieniło się najwięcej. Po pierwsze, przestałam używać jakichkolwiek gotowych sosów z torebki. Z powodzeniem zastąpiłam je jogurtem naturalnym, który doprawiam ziołami. Moje obiady składają się teraz z gotowanych na parze warzyw, piersi kurczaka lub indyka, lub ryby. Do tego na zmianę mała filiżanka gotowanych ziemniaków lub ryżu, makaronu czy kaszy.

Kiedyś pomyślałabym, że takim czymś nie idzie się najeść. Otóż idzie, i to bardzo nawet. Po raz kolejny okazało się, że jest to tylko kwestia naszych przyzwyczajeń. Po prostu przyzwyczailiśmy się, że do sztuki mięsa musi być góra ziemniaków polanych sosem, a obok tego skromna sałateczka.

Dlaczego ziemniaki to złe warzywa? Kolejny mit, który okazał się nieprawdą. Ziemniaki wcale nie są dla nas takie złe i wcale nie tuczą. To sosy i masło, którymi je polewamy, są dla nas kaloryczne i niezdrowe. Gotowane ziemniaki same w sobie są jak najbardziej wskazane.

Człowiek, żeby być zdrowy i szczupły, powinien jeść różnorodnie. Dlatego każdego dnia jem co innego, raz gotowane ziemniaki, inny razem gotowany ryż, kaszę lub makaron. I nie jest to góra kartofli na moim talerzu, jak bywało dawniej, ale porcja o połowę mniejsza. Nauczyłam się też zastępować sól innymi przyprawami i ziołami.

Do jadłospisu zaprosiłam natomiast soczewicę, ciecierzycę i fasolę, którymi, krótko mówiąc, staram się urozmaicić obiad. Z fasolą jest jeden kłopot: trzeba poprzedniego dnia ją namoczyć, a więc trzeba planować obiad już poprzedniego dnia. No cóż, tego też musiałam się nauczyć.

Ciecierzycy, złoto na talerzu, zwana również cieciorką lub grochem włoskim:

- jest doskonałym źródłem białka,
- zapobiega zaparciom,
- sprzyja odchudzaniu,
- obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu,
- w krajach Bliskiego Wschodu jest traktowana jako afrodyzjak.

Ciecierzycy występuje w wielu kolorach. Mamy więc ciecierzycę kremową, czerwoną, czarną, brązową, żółtą i zieloną.

Najpopularniejszym sposobem wykorzystania ciecierzycy jest miksowanie jej na pastę, którą smarujemy pieczywo zamiast masła. Pasta ta nazywa się humus i jest niezwykle popularna w Maroku, Turcji i innych krajach Bliskiego Wschodu. Ciecierzycy jest też podstawą kuchni w Indiach, gdzie podaje się ją obok ziemniaków polaną sosem curry.

Z ciecierzycy można przygotować:

- humus, czyli pastę powstałą ze zmiksowanej ciecierzycy wymieszanej

z przyprawami i odrobiną oliwy,

- bezmięsną wersję pasztetu,
- kotlety mielone, w których mięso zastępujemy ugotowaną ciecierzycą,
- pierogi z farszem z ciecierzycy,
- możemy nią też zastąpić ziemniaki.

Z mięs wybieram najczęściej piersi kurczaka, które albo grilluję na patelni bez tłuszczu, albo gotuję na parze razem z warzywami. Z ryb jadam wszystkie, gdyż są one bardzo zdrowe i mało tuczące. Gotuję je na parze lub piekę w folii.

Jak wyglądają moje obiady? Oto kilka przykładów:

- pierś kurczaka w sosie jogurtowym, sałatka z pomidorów i cebuli, porcja gotowanej fasolki szparagowej posypanej prażonym sezamem, filiżanka ryżu,
- ryba zapiekana w folii, porcja fasoli z odrobiną masła, ogórek pokrojony w słupki z jogurtem, gotowane buraczki, filiżanka kaszy jaglanej,
- kotlety mielone, buraczki, purée z gotowanej fasoli zamiast ziemniaków,
- pierś indyka, purée z żółtej gotowanej ciecierzycy, młoda kapusta gotowana z koperkiem i majerankiem,
- kawałki piersi kurczaka pokrojone w kostkę, duszone w sosie z przecieru pomidorowego, ciecierzycy, pomidory pokrojone w plasterki,
- kalafior polany jogurtem, jajko sadzone, marchewka na ciepło, filiżanka ziemniaków gotowanych,
- brokuł gotowany z kurczakiem w koperku, filiżanka makaronu, grillowane cukinie.

Ugotowane jarzyny polewam odrobiną oliwy, ale nie zawsze, bo oleje są również bardzo tuczące. Czym zatem zastępuję oliwę, zwłaszcza w sałatkach? Moim największym odkryciem, czyli jogurtem naturalnym.

Jogurt naturalny zamiast śmietany. Dawniej jadłam słodkie jogurty. Nie wyobrażałam sobie śniadania bez mojego ulubionego jogurtu o smaku wiśniowym, koniecznie jednej, ulubionej firmy. Dzieci od zawsze uwielbiały jogurciki waniliowe, a mąż wszystko jedno jakie, byleby słodkie. No właśnie. Słodkie! Okazuje się, że w jogurtach, które kupowałam dla całej rodziny, nie było w ogóle korzystnych dla nas bakterii mlekowych, owoców tyle, co kot napłakał, chociaż na opakowaniu napisane było o kawałkach, za to cukru co niemiara. Zachęcam każdego do lektury składu jogurcików i serków, zanim po nie sięgnie. Z takiej małej naklejki można naprawdę sporo się dowiedzieć.

Od jakiegoś czasu przekonałam siebie i swoją rodzinę do jogurtu naturalnego. Najbardziej smakuje nam oczywiście jogurt typu greckiego. Zawsze, kiedy znajduję jakiś nowy jogurt, sprawdzam na opakowaniu, czy na pewno ma w składzie prawdziwe szczepy bakterii mlekowych, bo tylko wtedy jest sens jedzenia go. Jogurt naturalny ma w swoim składzie tylko mleko. I tyle.

Piękno jogurtu polega między innymi na tym, że z powodzeniem można go jeść na śniadanie, obiad i kolację. Smakuje również jako deser, jest więc produktem wielozadaniowym i dlatego warto zrobić dla niego w swojej kuchni osobne miejsce.

Jogurt na śniadanie można jeść zamiast owsianki, dodając te same składniki w postaci pokrojonych owoców, cynamonu czy rodzynek.

Ale to wszyscy wiemy. Jaką rolę spełnia zaś jogurt w moich obiadach? Przede

wszystkim zastąpił wszystkie ciężkie sosy, i to nie tylko do mięs czy ryb, ale również do sałatek. Jogurt wymieszany z pokrojonym świeżym koperkiem, pieprzem i odrobiną soku z cytryny jest moim ulubionym sosem do piersi kurczaka czy filetu rybnego. Taki sos stosuję też do pieczarek, polewam nim marchewkę czy fasolkę szparagową.

Jogurt naturalny wykorzystuję też przy pierogach ruskich i wówczas zastępuje mi doskonale klasyczną śmietaną. Również ogórki na mizerię czy pomidory polewam jogurtem, zamiast śmietaną. Smakują tak samo, a są mniej tłuczące, co jest dla mnie w tej chwili dużo ważniejsze niż walory smakowe.

Jaka jest różnica między jogurtem naturalnym a śmietaną? Taka:

- jedna łyżka (15 g) śmietany 12% to 137 kcal,
- jedna łyżka (15 g) śmietany 18% to 186 kcal,
- jogurt naturalny 0% (200 g) to 31 kcal,
- jogurt naturalny 10% (250 g) to 123 kcal.

Kolacja

Ostatni posiłek to rzecz równie ważna co śniadanie. Dlaczego? Bo jeśli jej nie zjem, to śnię mi się wilki, i latam do kuchni w nocy szukać skarbów w lodówce. Dlatego warto jeść kolację. Moja kolacja jest serwowana o dwudziestej i poprzedzona drobnym podwieczorkiem o osiemnastej.

Co składa się na kolację:

- sałatka warzywna z kawałkami kurczaka lub smażonych buraczków,
- zupa jarzynowa z niewielkim dodatkiem kaszy, najlepiej zmiksowana,
- jajka z sałatą lub innymi warzywami,
- filiżanka krupniku.

Jeśli chwyci mnie głód przed snem, oszukuję go kubkiem gorącej herbaty lub herbatką ziołową. Jeśli koniecznie muszę coś pochrupać przed telewizorem, sięgam po duże orzechy, takie jak nerkowce czy migdały. Nauczyłam się też jeść kromkę chleba chrupkiego lub zwykłego, wafle ryżowe lub sucharki. Taka przegryzka jest zdecydowanie mniej kaloryczna niż klasyczna kanapka z masłem i dodatkami.

Co jem między posiłkami? Nic. Na początku było to bardzo trudne, ale nauczyłam się pić wodę. Za każdym razem, kiedy głód chwytą mnie za gardło, sięgam po szklanę wody. Jak mi za mało, to piję jeszcze jedną. Gwarantuję, że przy trzeciej szklance wody mija wszelka ochota na kanapki.

Nie będę jeść po to, żeby się uszczęśliwić chwilowo, żeby się zapchać. Nie będę rujnować mojej diety, skoro pierwszy raz w życiu zadziałała! Wolę napić się wody. Nie będę się rujnować dla kawałka kabanosa. Przecież już go kiedyś jadłam i wiem, jak smakuje. Jest dobry w smaku, ale bardzo niedobry dla moich bioder. Tym razem jednak podziękuję i obejdzę się. Wystarczy, że sobie na niego popatrzę. Napady głodu na słodkie zastępuję aktywnością fizyczną w postaci:

- sprzątania pokoju dzieci,
- sprzątania szuflad w kuchni,
- sprzątania lodówki,
- sprzątania łazienki,

- układania swetrów na półce męża,
- układania swetrów na mojej półce.

Nie dziwne, że nawet mój dom zaczyna w końcu błyszczeć. Zamiast jeść między posiłkami, idę sprzątać.



Napady głodu zastąp spacerami. Tylko nie zabieraj wtedy portfela, bo wiadomo, jak to się skończy.

Co sprawiło mi największą satysfakcję w odchudzaniu?

Oczywiście to, że waga drgnęła, nie było bez znaczenia. Właściwie, to miało to największe znaczenie. Jednak nie możemy zapominać też o wewnętrznej satysfakcji. O tej mistycznej wręcz radości, jaką daje każdej kobiecie świadomość kontroli nad własnym ciałem.

Uśmiech, który widzi się na twarzy, i to własnej, kiedy przymierza się sukienkę, która normalnie się nie dopinała na plecach, a teraz wisi na nas jak na wieszaku, jest nie do opisania. I każdej kobiecie takiego właśnie uśmiechu życzę i zapewniam, że nie ma lepszego uczucia na świecie. Ja wiem, że dzieci dają nam radość, i rodzina, i praca też. I to, że pomidory nam wzeszły na działce. Wszystko to jest ważne, ale najważniejsza dla każdej z nas jest nasza waga. I to ona, obok naszych dzieci, jest źródłem naszej radości albo jej braku.

Ten dzień, kiedy nie dopinamy się w pasie, kiedy wykonując najdziwniejsze ćwiczenia przed lustrem, nie jesteśmy w stanie wcisnąć nogi w nasze ukochane dżinsy, jest największą traumą dla niejednej z nas. Patrzymy wtedy w lustro i pytamy same siebie: Czy to naprawdę ja? Jak mogłam do tego dopuścić? Jak mogłam doprowadzić się do stanu, którego nie rozpoznaje nawet moja własna szafa?

Potem przychodzi krótkie załamanie, które może trwać nawet dekadę, tak jak to było w moim przypadku. Dziesięć lat po porodzie mój brzuch wyglądał nadal tak, jakbym właśnie wyszła ze szpitala. I zamiast wziąć się za siebie, brałam się za kolejne opakowanie herbatników, przy których najlepiej mi się smuciło i użalało nad sobą. Bo inne to potrafią schudnąć, a ja umiem tylko tyć.

Odchudzanie jest złożonym, długim i mozolnym procesem, ale nic nie daje takiej satysfakcji jak pokonanie kolejnego kilograma. Właśnie dlatego, że droga zrzucania kilogramów jest taka wyboista i trudna, radość z niej jest ogromna i niezwykle satysfakcjonująca.

Z chudnięciem jest tak samo jak z tyciem: wszyscy zauważą to od razu. I to też jest niezła motywacja do działania. Każdy przecież lubi, żeby go chociaż trochę pochwalić. Ja także czekałam z niecierpliwością na ten upragniony dzień, kiedy zobaczę minę Danki w drzwiach naszego biura i usłyszę te magiczne słowa, na które czekałam tyle długich lat. Słowa, od których nie spałam po nocach. Te trzy zaczarowane, magiczne słowa, o których marzy każda kobieta, za które dałaby się pokroić. Słowa, które mają w sobie niespotykaną moc i są największym komplementem, a które brzmią: Ty chyba schudłaś!

I to nie jest pytanie, tylko stwierdzenie, a najlepiej, żeby było jeszcze podszyte lekkim podziwem i odrobiną zazdrości. Boże! Gdyby faceci byli tak mili i zamiast bredni o świetnym wyglądzie karmili nas tym właśnie stwierdzeniem, jestem pewna, że połowa kłótni małżeńskich i nieporozumień by nie istniała. Kobiety naprawdę nie są aż tak wymagające, jak się facetom wydaje. Kobiecie wystarczą te trzy słowa. Nic

więcej.

Bo te trzy słowa otwierają bramę do dalszego świata, który jest łatwiejszy i przyjemniejszy niż świat z dodatkowymi dwudziestoma kilogramami nadbagażu noszonego dzielnie na biodrach. Świat kobiety odchudzonej jest lżejszy, i to nie tylko w dosłownym znaczeniu tego słowa. Oto nagle okazuje się, że kobieta jest zauważana przez mężczyzn, których mija na ulicy. Wcześniej była dla nich jakby niewidoczna, przezroczysta. Bo żeby nie wiem jak modny miała kolor włosów i jak bardzo wystrzałową kieckę z galerii, to jednak tak się niesprawiedliwie składa, że to, co pierwsze rzuca się w oczy, to jej tusza. A na grubasie nic nie leży doskonale.

Już sama walka z kilogramami daje wewnętrzną satysfakcję, bo musimy odnaleźć wspólny język z samą sobą. Musimy się jakoś wewnętrznie dogadać. Tutaj nie da się już oszukać ani niczego zatuszować. Być może pierwszy raz w życiu musimy być ze sobą zupełnie, całkowicie szczerze. Koniec z zabawą w kotka i myszkę. Nie ma, że nie dzisiaj, że źle się czuję, że mam prawo do tej czekoladki, że mi się ona należy! Koniec z tym. Koniec z oszczędzaniem siebie, z pieszczaniem swoich słabości. Już się wystarczająco wiele lat napięściłaś. Teraz czas wziąć się w garść i zacisnąć pasa. Jeśli nie teraz, to kiedy? Jak będziesz stać nad grobem i wtedy naprawdę nikomu już nie będzie zależeć na twoim wyglądzie, nawet tobie samej? Przecież życie jest piękne, jest tyle gór do zdobycia, w które nie pojedziesz, bo brzuch nie mieści ci się od dawna w spodnie do wspinaczki. I w ogóle zasapiesz się już po wyjściu ze schroniska, a co tu mówić o zdobywaniu szczytów.

I nie chcę, by rozumiano mnie źle. Są oczywiście osoby, które czują się dobrze w swoich ubraniach w rozmiarze XL. Tak przynajmniej mówią. I skoro im jest z tym dobrze, to dobrze. Ja do nich nie należę. Przez te wszystkie lata, kiedy byłam gruba (i nadal jestem, bo cały czas prowadzę moją walkę!), przez te wszystkie lata wspominałam najlepiej czas, kiedy byłam chuda. To właśnie wtedy byłam najszczęśliwsza. Czułam się wspaniale i wszystko przychodziło mi łatwiej. Dlaczego?

Odpowiedź jest prosta. Bo podobałam się sobie i wszystkim innym. Odkąd przytyłam, nie mogłam patrzeć na siebie w lustrze. Tuszowałam niedoskonałości figury jakimiś krawieckimi sposobami, co skończyło się tym, że sukienka zaczynała bardziej przypominać namiot niż część damskiej garderoby. Każde moje wyjście z domu okupione było odpowiednio długim czasem spędzonym na przymierzaniu różnych fatałaszków. A wszystko po to, by wyglądać jak człowiek. A nie jak hipopotam.

Szczupła osoba nigdy tego nie zrozumie. Chudemu wystarczy, że wskoczy w dzinsy, założy podkoszulek, i już może lecieć z domu na ulicę. Gruby nie ma tak łatwo. Co ja się natrudziłam, by tak dobrać spodnie, żeby mi się nad paskiem nie wylewało, i do tego znaleźć bluzkę, która zatuszuje moje ramiona przypominające uda. Jak góra była w miarę znośna, to z dołem szło coś nie tak. I tak w kółko. Na szyję zarzucałam apaszkę, żeby zatuszować bujny dekolt, co powodowało, że kark robił mi się optycznie grubszy niż był w rzeczywistości.

Wystający brzuch, który za żadne skarby nie chciał się dopiąć ani w zakiecie, ani w kurtce, trzeba było sprytnie wcisnąć za pasek sukienki albo spodni. Spódnica właściwie odpadała, bo tylko niepotrzebnie dodatkowo eksponowała moje grube łydki. W spodniach znowu, zwłaszcza w obcisłych, zbyt nachalnie widać było moje grube

kolana.

A i tak nie byłam zadowolona. Nigdy. To właśnie jest ta różnica między grubym a chudym, że chudemu we wszystkim dobrze, nawet kiedy założy na siebie worek po kartoflach, i tak będzie wyglądać szalowo. A grubas zawsze pozostanie tylko grubasem. Czegokolwiek by projektanci nie wymyślili.

Radość z tego, że wreszcie nad sobą zapanowałam, jest porównywalna do radości z narodzin moich dzieci. Bo właśnie narodziłam się na nowo. Jako nowa osoba, która nie jest już zaplątana w sieć własnych słabości. Do tej pory byłam jak w pajęczynie zachcianek. I żeby było jasne: to nie były moje zachcianki, tylko mojego ciała, mojej podświadomości. To one mną kierowały, a nie ja nimi.

Przez lata odpuściłam sobie kontrolowanie apetytu, bo wydawało mi się, że przynajmniej jedzenie należy mi się od życia. Tak, to mi się należało. Miałam przecież takie straszne życie! Tak potwornie ciężkie! Zero radości, tylko kierat, żeby jakoś przetrwać. Tak mi się przynajmniej wydawało.

Teraz, kiedy na to wszystko patrzę, a zwłaszcza na tamtą siebie, widzę zlepek kompleksów, bezradności i poddania się. Widzę, że byłam po prostu leniwa. Z lenistwa nie chciało mi się podjąć wyzwania, a niska samoocena powodowała, że nie wierzyłam, że cokolwiek mi się uda.



To pewnie nie ja jestem ciężka, tylko mój charakter.

Przepisy Baški, czyli co Baška teraz jada

Moja dieta zmieniła się bardzo. Niestety, muszę to stwierdzić: jeśli chce się zmienić obwód w pasie, to trzeba zmienić to, co kładzie się na talerz. Wyrzuciłam z kuchni słodycze i, tak jak wspominałam, już ich nie kupuję. Zmieniłam moją kuchnię. Szafki zostały co prawda te same, ale ich zawartość jest nieco inna. Gotuję inaczej i jem inaczej.

Jedną z moich ulubionych nowych potraw stała się najzwyczajniejsza *sałatka grecka*. Tak naprawdę jest to miks pokrojonych warzyw plus biały ser. Proste i smaczne. I, co najważniejsze, niskokaloryczne i zdrowe.

Sałatka grecka jest idealna w sezonie grillowym, ale nie tylko. Uwielbiam ją jeść przez cały rok i mam wrażenie, że nigdy mi się nie znudzi, bo jest po prostu smaczna i chrupiąca. Najłatwiej jest oczywiście użyć sera feta, ale mnie udaje się z powodzeniem testować rozmaite kombinacje z różnymi rodzajami białego sera, twarogu czy mozzarelli.

Jak przygotować taką sałatkę? Potrzebne będą:

- sałata lodowa lub zwykła
- pomidor
- pół ogórka
- mała cebula, najlepiej czerwona
- pięć oliwek
- 20 dag sera feta
- listki bazylii
- zioła prowansalskie
- dwie łyżki oliwy do polania
- pieprz

Warzywa kroję w kostkę, ogórek ze skórką, bo tak smakuje mi najbardziej. Liście sałaty rozrywam palcami. Ser również kroję w kostkę. Ważne, aby warzywa umyć nieco wcześniej, gdyż woda może powodować, że sałatka zamieni się w kałużę. Dlatego najlepiej kroić warzywa suche. Całość doprawiamy i polewamy oliwą.

Sałatki greckiej nigdy nie solimy, bo, po pierwsze, sól jest niezdrowa, a po drugie, ser jest już słony sam w sobie. Aby urozmaicić sałatkę grecką, można na zmianę dodawać do niej inne składniki, takie jak: pokrojona w paski świeża papryka; ząbek czosnku; ocet zamiast oliwy; oliwki czarne zamiast zielonych; smażone suszone pomidory ze słoika; papryka konserwowa ze słoika; pomidorki koktajlowe; inne rodzaje sałaty, np. rukola; kapusta pekińska; łyżeczka musztardy zamiast oliwy; sok z cytryny do polania; papryczki marynowane; ugotowane pokrojone w kostkę buraczki; ciecierzycyca z puszki.

Dla urozmaicenia można podać sałatkę grecką w oryginalny sposób, a mianowicie

jako szaszłyki. Na drewniane patyczki nabijamy kolejno pokrojone w kostkę warzywa i ser. Całość układamy na kształt słoneczka wokół miseczki z sosem jogurtowo-czosnkowym, w którym możemy maczać nasze warzywne szaszłyki.

Przepisy na sosy na bazie jogurtu naturalnego

Sos sałatkowy

100 ml jogurtu naturalnego
pół łyżeczki soku z cytryny
łyżeczka oliwy
ząbek wyciśniętego czosnku
pieprz

Sos rzodkiewkowy

jogurt naturalny
kilka rzodkiewek
wyciśnięty ząbek czosnku
pieprz

Sos tzatziki do mięs lub warzyw

ogórek starty na tartce
jogurt naturalny
ząbek wyciśniętego czosnku
łyżeczka soku z cytryny
pieprz

Sos koperkowy

jogurt naturalny
pół pęczka koperku
ząbek wyciśniętego czosnku
pieprz

Sos szczypiorkowy

jogurt naturalny
pęczek pokrojonego szczypiorku
ząbek wyciśniętego czosnku
pieprz

Koktajle warzywne

Jedną z moich ulubionych przekąsek stały się również koktajle warzywne. Do przygotowywania ich kupiłam mały, poręczny mikser. Dzięki temu miksuję warzywa bezpośrednio w butelce, z której potem można taki koktajl od razu wypić.

Koktajl ogórkowy z orzechami

Składniki:

garść rukoli

ogórek

3 łyżki orzechów nerkowca

jogurt naturalny lub mleko

3 łyżki otrębów

Ogórek myjemy, kroimy i wkładamy do miski wraz z pozostałymi składnikami.

Miksujemy.

Marchewkowy zachód słońca

Składniki:

3 marchewki

liść selera naciowego

pęczek natki pietruszki

sok z grapefruta lub pomarańczy

Marchewki myjemy i obieramy, kroimy i wkładamy do miski. Miksujemy na gładką

masę. Jeśli jest za gęsta, dolewamy więcej soku.

Szpinak. Zielono mi

Składniki:

szklanka wody

garść liści szpinaku

garść sałaty

seler naciowy

jabłko

brzoskwinia

Jabłko kroimy ze skórką na czworo i wydrążamy ogryzek. Dodajemy pozostałe

składniki i miksujemy. Latem można podać z kostkami lodu.

Płachta na byka

Składniki:

pół buraka

marchewka

2 pomidory

seler naciowy

szklanka soku z pomarańczy

Buraka obieramy ze skórki. Pozostałe składniki kroimy i wkładamy do miski.

Miksujemy.

Zielone na zdrowie

Składniki:

garść jarmużu

ogórek

garść sałaty

liść selera naciowego

awokado

woda

Awokado obieramy ze skórki, ogórek kroimy na kawałki ze skórką, pozostałe składniki miksujemy.

Paprykowe szaleństwo

Składniki:

czerwona papryka

dwa pomidory

pół selera korzeniowego

liść selera naciowego

koperek

sól, pieprz

woda

Seler obieramy ze skórki. Paprykę wydrążamy. Pozostałe składniki kroimy i miksujemy na gładką masę. Do rozrzedzenia stosujemy wodę.

Kapusta i kiwi

Składniki:

kilka liści kapusty

kiwi

pół ogórka

seler naciowy

2 jabłka

marchew

Kiwi obieramy ze skórki, jabłka wydrążamy. Pozostałe składniki kroimy i miksujemy na gęstą masę.

Koktajl na kaca

Składniki:

pomidor

3 marchewki

ząbek czosnku

seler naciowy

Czosnek obieramy ze skórki, pozostałe składniki miksujemy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Koktajl na przeziębienie

Składniki:

jabłko

garść szpinaku

sok z cytryny

imbir świeży lub mielony

łyżeczka miodu

Jabłko drażymy z ogryzka i blendujemy z pozostałymi warzywami. Możemy dolać soku jabłkowego lub wody.

Koktajl śniadaniowy

Składniki:

- szklanka poszatkwanej czerwonej kapusty
- banan
- mango
- pomarańcza
- natka pietruszki

Mango obieramy ze skórki, wyjmujemy pestkę, banana i pomarańczę obieramy ze skórki. Miksujemy i rozlewamy do szklanek.

Malinowe śniadanie

Składniki:

- pół szklanki płatków owsianych
- pół szklanki malin
- pół szklanki jagód lub truskawek
- szczypta cynamonu
- mleko krowie lub migdałowe

Miksujemy i przelewamy do szklanek. Doskonałe na początek dnia.

Kefir z burakiem

Składniki:

- 2 marchewki
- pół dużego buraka
- kefir
- sól do smaku

Buraka obieramy ze skórki. Marchewkę kroimy. Miksujemy z kefirem, solimy do smaku.

Koktajl na kaca na zsiadłym mleku

Składniki:

- pęczek rzodkiewek
- pęczek koperku
- 2 pomidory
- 2 szklanki zsiadłego mleka
- sól

Warzywa dokładnie myjemy. Ja osobiście miksuje również liście rzodkiewki. Solimy do smaku.

Koktajl przed ćwiczeniami na siłowni

Składniki:

- banan
- 2 łyżki płatków owsianych

pół szklanki jogurtu greckiego lub maślanki
łyżeczka miodu

Banana obieramy ze skórki, miksujemy wszystkie składniki. Banany zawierają magnez, potas i selen, a więc składniki, które tracimy podczas wysiłku fizycznego.

Ulubione desery niskokaloryczne Baśki

Powiedzmy sobie szczerze, że rezygnacja ze słodkich deserów i przekąsek była najtrudniejszą przeprawą w moim odchudzaniu. To najślabsze ogniwo jest jednym z najczęstszych powodów, dla których wiele osób w ogóle nie decyduje się na odchudzanie. No bo jak tu zrezygnować ze słodczy?

Jeśli do tej pory byliśmy przyzwyczajeni do deserów i nagle nasza dieta kompletnie je wyklucza, to zwykle kończy się to tak, że zamiast ze słodczy, rezygnujemy z diety, która zabrania ich jeść.

Nasza miłość do słodkiego jest silniejsza niż zdrowy rozsądek. Dlatego nie rezygnujemy z nich, ale nauczymy się je przygotowywać zdrowo. Okazuje się, że można, a nawet trzeba, nauczyć się przygotowywać desery bez cukru lub z jego ograniczoną ilością. I naprawdę jest to możliwe.

O ile w zdrowym odżywianiu zdecydowanie musimy zrezygnować ze smażonych w tłuszczu frytek czy burgerów, o tyle wcale nie musimy rezygnować, na przykład, z lodów, pod warunkiem, że będą to lody owocowe, a nie śmietankowe.

Pamiętajmy też o kilku zasadach obowiązujących w naszym nowym zdrowym stylu życia:

- desery jemy tylko okazjonalnie, czyli od czasu do czasu,
- unikamy gotowych deserów, kupowanych w sklepach ciast i lodów mlecznych,
- wszystkie desery przygotowujemy samodzielnie, bo tylko to daje nam wiedzę o tym, co jest w środku takiego przysmaku,
- ciastka zastępujemy owocami,
- do deserów mlecznych, takich jak koktajle, wybieramy mleko odtłuszczone,
- zamiast cukru stosujemy ksylitol lub sewię,
- śmietanę zastępujemy jogurtem naturalnym wszędzie tam, gdzie się da,
- czekoladę mleczną zamieniamy na czekoladę gorzką, która jest zdrowsza i mniej kaloryczna; Francuzki, nawet będąc na diecie, nie odmawiają sobie jednej kostki czekolady gorzkiej dziennie – i nie tyją,
- sernik pieczemy bez mącznego spodu, podobnie postępujemy z szarlotką.

Domowe lody bez cukru

Lody są doskonałym sposobem na orzeźwienie w upalny dzień i wszyscy sięgamy po nie bardzo chętnie. Są takie dni, zwłaszcza podczas wyjazdów rodzinnych za miasto lub na wczasach, kiedy nie jesteśmy w stanie odmówić sobie tego mrożonego deseru. Warto wiedzieć, ile kalorii mają lody. Zwykle, śmietankowe, a do tego polane czekoladą lub inną słodką polewą, mogą mieć nawet pięćset kalorii! Dwie gałki lodów bez dodatków mają około dwustu kalorii. Tak wysoka kaloryczność dotyczy jednak

głównie lodów mlecznych i śmietankowych.

Dbając o szczupłą sylwetkę, sięgajmy po lody owocowe i sorbety. I tego nawyku uczmy też nasze dzieci.

Kaloryczność lodów:

- gałka lodów śmietankowych to średnio 85 kcal,
- gałka lodów owocowych to średnio 50 kcal,
- gałka sorbetu owocowego to średnio 40 kcal.

Istnieje cała gama lodów owocowych, które zawierają naturalną słodką fruktozę. Najprostszym sposobem na przygotowanie takich smakołyków jest zwykle zamrożenie owoców. Jak to zrobić, by nie powstała nam lodowa skała, której za żadne skarby świata nie da się rozbić, by włożyć lody do pucharków?

Na początku mojej drogi ze zdrową żywnością, wyczytawszy, że z mrożonych bananów można przygotować domowy sorbet, popełniłam swój pierwszy kulinarny błąd. Owszem, zmiksowałam banany i przełożyłam je do pojemnika, zamroziłam, po czym po wyjęciu stwierdziłam, że lodowa cegła nadaje się tylko do wyrzucenia do śmietnika, bo nawet najostrzejszy nóż w mojej kuchni nie był w stanie jej pokroić. Jak zatem zabrać się za domowe sorbety?

Pierwsza zasada to krojenie owoców w kostkę czy krążki, jak w przypadku bananów. Druga zasada to przekładanie małej porcji owoców do woreczków foliowych. Nie zamrażamy wszystkich owoców naraz w jednym pojemniku, by uniknąć błędu, który mi się przytrafił. Zamrażamy małe porcje pokrojonych owoców. Trzecia zasada to wyjęcie zamrożonych owoców, wysypanie ich z woreczka do miski i zmiksowanie blenderem, tym samym, którego używamy do przygotowywania warzywnych koktajli. Do zmiksowanych mrożonych owoców możemy dodać odrobinę jogurtu naturalnego.

Takie przygotowanie owocowych lodów jest łatwe, szybkie i przyjemne.

Lody truskawkowe

Szklankę zamrożonych wcześniej truskawek miksujemy aż do uzyskania kremowej masy. Całość przekładamy do wafelków lub do pucharków (druga opcja nie zwiększy kaloryczności deseru).

Lody truskawkowo-bananowe

Porcję mrożonych truskawek łączymy z porcją zamrożonych plasterków banana i miksujemy na gładką masę.

Lody z owoców leśnych

Blendujemy mrożone jagody lub maliny. Do tego celu możemy wykorzystać gotowe mrożonki owocowe, które kupujemy w sklepie.

Lody melonowe

Do przygotowania tego owocowego przysmaku potrzebny będzie jeden dojrzały melon. Melona kroimy w kostkę i zamrażamy w woreczkach. Po zamrożeniu miksujemy go na gładką masę, i gotowe.

Lody jogurtowe

Kolejnym sposobem na niskokaloryczne lody jest łączenie jogurtu naturalnego z musem powstałym ze zmiksowanej masy owoców mrożonych. Do tego celu używamy zmiksowanych zamrożonych truskawek, jagód, bananów czy innych owoców. Całość mieszamy z jogurtem i przekładamy do plastikowych foremek do zamrażania lodów.

W ten sam sposób zresztą możemy zamrażać gotowe jogurty owocowe.

Ciasta na ciepło

Desery na ciepło, prosto z piekarnika, są doskonałą alternatywą dla tradycyjnego ciasta pieczonego na mącznych spodach, przekładanych kremowymi, kalorycznymi masami.

Jak upiec takie desery? Najlepiej do tego celu nadają się kamionkowe małe naczynia żaroodporne. Tak przygotowane porcje stawiamy na stole i jemy z nich bezpośrednio, uważając oczywiście, by się nie poparzyć.

Zapiekać można właściwie wszystkie owoce, może poza melonem, kiwi i pomarańczami, chociaż pewnie i na te owoce są jakieś sposoby i pomysły.

Do zapiekania najlepiej jednak pasują nasze tradycyjne polskie owoce, z których możemy przygotować:

- pieczone jabłka,
- zapiekane czereśnie,
- pieczone śliwki,
- pieczone gruszki,
- zapiekane morele,
- pieczone porzeczki czarne,
- pieczone banany.

Jak przygotować taki deser? Do kamionkowych naczyń przeznaczonych do zapiekania wsypujemy umyte wcześniej i wydrążone z gniazd nasiennych, w przypadku jabłek czy gruszek, owoce. Jeśli zapiekamy czereśnie czy śliwki, to oczywiście wcześniej wyjmujemy z nich pestki. Owoce polewamy łyżką wody i posypujemy cynamonem. Zapiekamy w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez mniej więcej pół godziny. Po wyjęciu możemy do smaku obsypać owoce cukrem pudrem lub, jeśli są bardzo kwaśne, polać odrobiną miodu. Miód jest oczywiście również bardzo kaloryczny, ale, w przeciwieństwie do cukru, ma także wiele właściwości korzystnych dla naszego organizmu. Zamiast śmietaną zapiekane owoce możemy udekorować łyżką jogurtu naturalnego. Pachnie i smakuje wyśmienicie!

Jabłka pieczone

Kawałek szarlotki można zastąpić, na przykład, upieczonym jabłkiem. Jabłka pieczone są nie tylko smaczne, ale mają również korzystny wpływ na nasz układ pokarmowy. Nie bez powodu zaleca się je osobom po operacjach żołądka czy w chorobie.

Jak przygotować pieczone jabłka? Najlepiej nadają się do tego jabłka przeznaczone do pieczenia, takie jak reneta czy antonówka. Na szczęście wszystkie gatunki jabłek nadają się do przygotowania tego deseru, ale wymienione odmiany po prostu smakują

najlepiej.

Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni. Jabłka wydrążamy, czyli usuwamy ogryzek. Możemy owoce przekroić na pół i piec połówki, możemy też zapiekać w całości. Jabłka obsypujemy cynamonem, ich środki możemy wypełnić orzeszkami, rodzynkami lub miodem, układamy w naczyniu żaroodpornym lub na blaszce, i pieczemy około pół godziny. Zapach w całym domu gwarantowany, pod warunkiem, że ich nie spalimy, oczywiście.

Wartość energetyczna jednego jabłka pieczonego: około 60 kcal.

Mus jabłkowy

Kilka antonówek, renet lub papierówek obieramy, kroimy i układamy w garnku, podlewając kilkoma łyżkami wody. Gotujemy na małym ogniu. Kiedy już są miękkie, studzimy i miksujemy blenderem. Zimną masę delikatnie mieszamy z pianą ubitą z dwóch białek. Całość przekładamy do wysokich kieliszków lub salaterek, obsypujemy cynamonem i schładzamy w lodówce.

Wartość energetyczna jednej porcji: około 45 kcal.

Krem z jabłek

Dwie łyżeczki żelatyny mieszamy z czterema łyżkami zimnej wody, pozostawiamy na kwadrans, a następnie gotujemy zgodnie z przepisem. Trzydzieści dekagramów jabłek myjemy, obieramy i kroimy. Gotujemy i miksujemy po ostudzeniu. Następnie mieszamy z połową szklanki jogurtu i zimną żelatyną. Całość przekładamy do pucharków i schładzamy.

Wartość energetyczna jednej porcji: około 62 kcal.

Pianka cytrynowa

Oziębione wcześniej w lodówce cztery białka ubijamy na sztywną pianę, dodając stopniowo odrobinę soku z cytryny. Przekładamy do pucharków i podajemy od razu.

Wartość energetyczna jednej porcji: około 20 kcal.

Krem truskawkowy

Łyżeczkę żelatyny przygotowujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, piętnaście dekagramów chudego twarogu rozdrabniamy widelcem. Trzydzieści dekagramów truskawek miksujemy razem z serem, następnie dodajemy żelatynę. Gotowy krem przekładamy do pucharków i schładzamy w lodówce przed podaniem.

Wartość energetyczna jednej porcji: około 70 kcal.

Deser kawowo-mleczny

Łyżeczkę żelatyny przygotowujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu, przegotowujemy dwie szklanki mleka, dodajemy dwie łyżeczki kawy rozpuszczalnej lub espresso, studzimy i mieszamy z żelatyną. Przelewamy do pucharków i chłodzimy w lodówce.

Wartość energetyczna jednej porcji: około 55 kcal.

Deser kawowy

Dwie łyżeczki żelatyny przygotowujemy zgodnie z instrukcją, przegotowujemy szklankę mleka i mieszamy z dwiema łyżeczkami zaparzonej kawy naturalnej lub zbożowej, studzimy. Mieszamy z żelatyną, przekładamy do pucharków i wstawiamy do lodówki. Z dwóch białek ubijamy sztywną pianę, którą dekorujemy deser tuż przed podaniem.

Wartość energetyczna jednej porcji: około 85 kcal.

Galaretka owocowa na mleku

Dwie łyżeczki żelatyny przygotowujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, dwadzieścia dekagramów owoców leśnych miksujemy blenderem. Następnie dolewamy szklankę mleka i żelatynę. Całość przekładamy do pucharków i wkładamy do lodówki.

Wartość energetyczna porcji: około 72 kcal.

Sałatki owocowe

To doskonały pomysł na deser czy przekąskę. Miseczka pokrojonych owoców kiwi jest nie tylko zdrowa, ale i mało kaloryczna. A do tego smaczna.

Możemy jeść owoce pokrojone w kostkę lub mieszać je z innymi owocami, tworząc kolorowe desery. Sałatka owocowa nie powinna być polewana sosem ani cukrem. Można ją ewentualnie podlać sokiem owocowym, np. z puszki po ananasach.

Na sałatki owocowe nadają się w zasadzie wszystkie owoce, mieszamy je dowolnie, zależnie od tego, co akurat mamy pod ręką czy co oferuje sezon. Latem warto do takich sałatek dorzucać świeże porzeczki czarne i czerwone, jagody z lasu czy agrest. Zimą niezastąpione są kawałki brzoskwini czy ananasa z puszki.

Z owoców można też dla odmiany przygotować szaszłyki owocowe i na drewniane patyczki nabić pokrojone kawałki banana, winogron, gruszki i śliwki.

Jogurt na deser

Jogurt również wydaje się doskonałym zastępnikiem ciasta. Kremowa konsystencja świetnie oszuka nasze podniebienie, zastępując, na przykład, śmietanę w deserze z truskawkami. Już sama miseczka jogurtu naturalnego po posiłku może być dobrym pomysłem na deser. Jeśli chcemy „podkręcić” jego smak na słodko, dodajemy do niego rodzynki, pokrojonego suszonego daktyla, jagody, maliny i tak dalej.

Galaretka

Ten popularny wśród dzieci deser jest wyjątkowo mało kaloryczny. Jeśli już musimy zjeść coś słodkiego, warto pomyśleć o galaretkę, która w 100 gramach ma tylko 49 kalorii. Oczywiście taka galaretka musi być bez tuczających dodatków w postaci spodu na kruchym cieście i bitej śmietany.

Kawa

Czy kawa tuczy? Kaloryczność kawy:

- latte to średnio 200 kcal, zależy od wielkości filiżanki,
- latte z syropem i bitą śmietaną to nawet 450 kcal,

- macchiato z lodami to 800 (!) kcal,
- 30 gramów bitej śmietany 30% to 120 kcal,
- 20 gramów syropu karmelowego to 80 kcal,
- łyżeczka cukru to 20 kcal,
- jedna porcja śmietanki 9% to 100 kcal.

Tylko 30 ml mleka zagęszczonego słodzonego to 100 kalorii, lepiej użyć 30 ml mleka zagęszczonego niesłodzonego, które zawiera jedynie 40 kalorii.

Kawa sama w sobie nie jest kaloryczna, ale problem polega na tym, że większość z nas jest przyczajona pić kawę z dodatkami, które z kolei są bardzo tuczące. To mleko, cukier i syropy smakowe znacząco podnoszą kaloryczność kawy. Największą winę ponosi tutaj bita śmietana, która jest poważnym grzechem popełnianym przez smakoszy.

Krowie mleko bardzo podnosi kaloryczność kawy. Dlatego jeśli już musisz je dodawać, to wybieraj mleko niskotłuszczowe lub w ogóle odtłuszczone. Dobrym rozwiązaniem jest też mleko niezawierające: sojowe, migdałowe lub ryżowe. Mleko migdałowe zawiera zaledwie 17 kalorii w 100 gramach. Jest ono inne w smaku, i nie każdemu przypadnie do gustu, ale warto spróbować. Kupując mleko roślinne w kartonie, warto zwrócić uwagę, czy nie jest przez producenta dosłodzone cukrem.

Cukier to grzech numer jeden i najcięższy; źródło pustych kalorii. Nie posiada on żadnych wartości odżywczych, za to smakuje wybornie. No i kusi, jak to grzech ma w swoim zwyczaju. Można go zastąpić melasą (jabłkową, buraczaną lub trzcinową), cukrem brzoźowym, syropem klonowym czy syropem z agawy. Są też tacy, którzy polecają stewię, słodką roślinę, która nie posiada kalorii i jest zalecana, na przykład, dla cukrzyków.

Słodziki – wywalamy to świństwo raz na zawsze. Owszem, kalorii ma toto niewiele, ale za to inne niespodzianek w postaci substancji szkodliwych dla organizmu i rakotwórczych ma od groma.

Czy kawa może pomóc nam w odchudzaniu? Zawiera kofeinę, która poprawia nasz metabolizm i daje kopa, czyli energię do działania. Z drugiej jednak strony, stymuluje wytwarzanie kortyzolu, który zatrzymuje sól w organizmie i odpowiada za odkładanie się tłuszczu na naszych bocznych. Kawa osłabia niestety włókna kolagenowe, czego skutkiem jest powstanie cellulitu i rozstępów.

Kolejnym zagrożeniem podczas spożywania kawy, jakie na nas czyha, jest konsumowanie ciastek. Para nierozdzielna, nieodłączna, to kawa i ciastko. I tak mamy bombę. No bo jak tu delektować się kawką bez pysznego serniczka czy innej wuzetki? Czym zatem najlepiej zastąpić ptysia? Kawalkiem gorzkiej czekolady lub niesłodzonym ciasteczkiem zbożowym, owsianym lub kokosowym.

Zdrowym dodatkiem do kawy jest także cynamon bogaty w mangan, błonnik, żelazo i wapń, obniża cholesterol i oczyszcza układ trawienny z bakterii.

Kakao, którym możemy posypać kawę, zawiera magnez, wapń, chrom, mangan i cynk. Poprawia krążenie, a zawarte w nim przeciwutleniacze chronią nas przed wirusami i chorobami skóry. Kakao wpływa korzystnie na nasz nastrój, relaksuje i zwiększa koncentrację.

Miód ma wiele właściwości bakteriobójczych. Odtruwa organizm z toksyn, regeneruje siły witalne i umysłowe.

Alkohole

Tuczają nas nie tylko słodczyce, ale również alkohol, który zawiera mnóstwo tak zwanych pustych kalorii.

W 100 ml piwa kryje się zazwyczaj zaledwie 30 kcal. Niby niewiele, ale tak się składa, że piwo pijemy zwykle w dużo większych ilościach.

Najbardziej kaloryczne są alkohole mocne, których na całe szczęście nie da się wypić dużo. Tylko 40 ml koniaku to 112 kcal, a ta sama ilość likieru kawowego to już 170 kcal! Dlatego warto przyjrzeć się temu, co pijemy, bo alkohol ma nie tylko różny smak, ale też różni się zawartością kalorii.

Jedynie 120 ml wina białego słodkiego to 120 kcal, ale ta sama ilość wina wytrawnego to już tylko 75 kcal. Jeszcze mniej kaloryczne jest wino czerwone wytrawne, którego 120 ml to zaledwie 50 kcal.

Tylko 40 ml wódki to już 110 kcal. Pół litra jasnego piwa to 150 kcal. Natomiast pół litra piwa ciemnego to od 200 do nawet 400 kcal. Widać więc jasno, że ulubiony napój Polaków do grilla poważnie podnosi kaloryczność całej potrawy.



Postawiłam wagę w kącie łazienki. I będzie tam stać, dopóki nie zmieni zdania!

Od autorki

Odchudzanie jest jak bieg przez płotki: na początku wydaje nam się, że to żaden problem, a potem potykamy się o pierwszy płotek. Jeśli mamy w sobie siłę i wiarę, to wstajemy i biegniemy dalej. I znowu potykamy się o kolejny płotek. Tylko najbardziej wytrwali dobiegną do mety. Słabsi odpadną po drodze, załamani trudnością tej trasy i dobici brakiem wiary w siebie. Meta była na wyciągnięcie ręki, cel wydawał się wcale nie taki trudny, zresztą – tylu innym się udało. Więc dlaczego nie mi?

Gdyby odchudzanie było procesem prostym i szybkim, otyłość nie stałaby się chorobą cywilizacyjną naszych czasów. Nie dość, że nie potrafimy schudnąć, to w dodatku nie umiemy utrzymać wagi i tyjemy. Z roku na rok społeczeństwa cywilizowanego świata stają się coraz grubsze. Co gorsza, tyją już dzieci, którym dużo trudniej będzie utrzymać szczupłą sylwetkę w dorosłym życiu. Zewsząd czyhają na nas czekoladowe pokusy oferowane przy każdej kasie, w każdym supermarkecie. To tak na zapas, gdybyśmy przypadkiem zapomnieli o tej czekoladzie podczas zakupów. Może uda się nas skusić chociaż na batonika? Latem z witryn sklepowych patrzą na nas reklamy, na których uśmiechnięci, zdrowi ludzie delektują się ciemnym, słodkim napojem z kostkami lodu. Aż chce się pić od samego patrzenia. Od wielu lat pewien koncern spożywczy próbuje wmówić nam, że na świątecznym stole nie może zabraknąć butelki wypełnionej tym właśnie napojem, który jest wysokokaloryczny i nie służy ani dorosłym, ani tym bardziej dzieciom. Współczesny człowiek jest wręcz bombardowany z każdej strony informacjami, które mają niewiele wspólnego ze zdrowym odżywianiem. Na szczęście wystarczy tylko trochę poczytać, wyrobić w sobie nawyk zapoznawania się ze składem produktu wydrukowanym mikroskopijną czcionką, by przekonać się, ile oszustwa zawiera produkt, po który sięgamy. Oczywiście wtedy szeroko otworzyć ze zdziwienia.

Sceptycy powiedzą, że najlepiej nic nie jeść, bo wszystko szkodzi, a najbardziej życiu szkodzi śmierć. Moja książka nie jest poradnikiem naukowym, a jedynie próbą spojrzenia na problem tycia i odchudzania, z którym mierzy się moja bohaterka. Przepisy podane w książce pomogły Baśce zrzucić wagę, ale niekoniecznie pomogą innym osobom. Odchudzanie jest na tyle skomplikowanym i trudnym procesem, że trudno dobrać jedną, doskonałą dietę, która zadziała na każdy organizm. Różnimy się przecież wiekiem, płcią i wagą wyjściową. Mamy zarówno odmienny tryb życia, jak i odmienny tryb wypróżniania się. Jedna osoba potrafi wytrzymać bez jedzenia kilka dni, inna nie umie nawet kilku godzin. Podobnie jest z dietami, które na jednych działają, a na innych nie.

W mojej książce ostatecznie polecam wizytę u dietetyka, jako fachowca od odżywiania, ponieważ uważam, że nasz organizm jest zbyt cenny, by traktować go po amatorsku. Przecież sami nie obcinamy sobie włosów, stojąc przed lustrem, tylko idziemy do fryzjera. Po modne spodnie czy płaszcz też udajemy się do sklepu, a nie

szujemy ich sobie sami. Dlaczego więc nie podejść do własnego żołądka z należnym mu szacunkiem i okiełznania apetytu nie oddać w ręce fachowca? Dobry dietetyk nie tylko pomoże nam dobrać odpowiednią dla naszego organizmu dietę, ale także wytłumaczy, dlaczego wcześniejsze próby odchudzania nie zadziałały. Wskaże, jakie popełnialiśmy błędy, a co najważniejsze, podpowie, jak ich uniknąć w przyszłości.

Z całego serca życzę wszystkim moim Czytelnikom sukcesu na trudnej drodze, jaką jest zrzucanie kilogramów. Sama wiem, że to niełatwe, ale radość z każdego wałka, którego pozbyliśmy się raz na zawsze, jest warta największego wysiłku.

Nie da się przecież wygrać wyścigu, którego nawet nie zaczęliśmy.

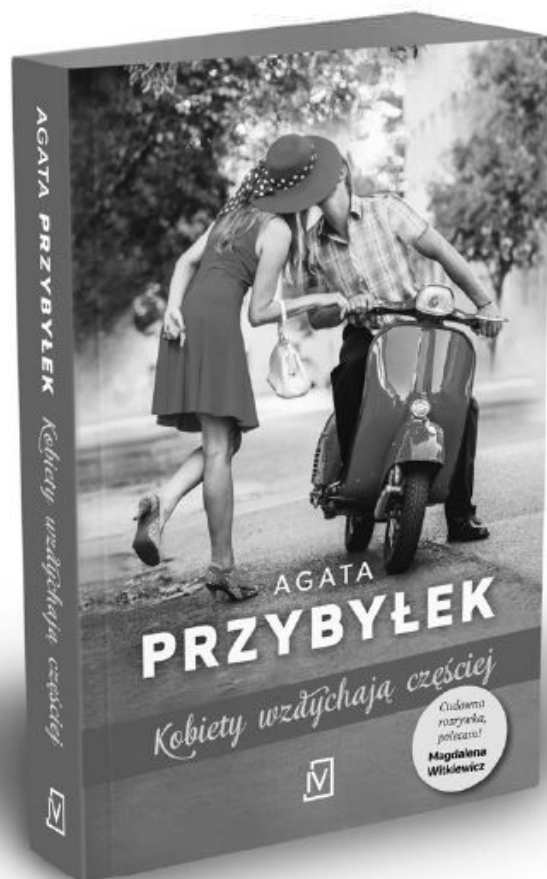
Trzymam kciuki!

Małgorzata Mroczkowska

Koniec

POLECAMY

Agata Przybyłek, *Kobiety wzdychają częściej*



Zastanawialiście się kiedyś, jak to jest mieszkać pod jednym dachem z mężem, obłędnie przystojnym wuefistą i byłym narzeczoną?

Zuzanna właśnie znalazła się w takiej sytuacji. Gdyby tego było mało, do Jaszczurek przyjeżdża ekipa telewizyjna, by nakręcić film o wypadku, który zdarzył się tuż pod jej domem! Zuzanna niespodziewanie zostaje gwiazdą filmową i nie jest tym zachwycona...

Kobiety wzdychają częściej to zwariowana i barwna opowieść o tym, że bycie kurą domową niekoniecznie polega na gotowaniu obiadów, sprzątaniu i robieniu prania.

POLECAMY

Joanna Szarańska, *Nic dwa razy się nie zdarzy*



To miał być najpiękniejszy dzień w życiu Kaliny... ups! To już chyba było? Nie szkodzi!

Kalina przygotowuje się do ślubu z Markiem i robi wszystko, aby tym razem odgonić weselnego pecha. Wszystko przebiega idealnie do momentu, kiedy pan młody nie stawia się przed ołtarzem! Dziewczyna wyrusza na poszukiwanie zaginionego narzeczonego i... trafia do domu pewnego gangstera. Na miejscu przekonuje się, że niedoszły mąż nie dość, że o ślubie wcale nie myśli, to jeszcze w ogóle jej nie poznaje!

Jak daleko posunie się zakochana kobieta, aby odzyskać mężczyznę swojego życia i... doprowadzić go przed ołtarz?

Spis treści

Prolog

Nieszczęście to jest szczęście, tylko odwrotnie

Gra wstępna czy podstępna?

Dlaczego w ogóle kobiety tyją?

Dlaczego ciągle jestem głodna? Bo bez przerwy myślę o tym, że jestem głodna

Najważniejsze to znaleźć grupę wsparcia

Zbrodnia w kuchni

Dzisiaj jest doskonały dzień na to, by w końcu przemienić się w kobietę, którą zawsze chciałam być

Skąd brać ten czas?

Czy ja się zdrowo odżywiam?

Ja chyba nie umiem jeść...

Wszystko, co wiemy o odchudzaniu, wyczytałyśmy w kolorowych magazynach

Cześć, co robisz? Nic

Baśka, ty musisz się w końcu za siebie wziąć!

Mam na imię Baśka i jestem gruba

Jesteś kowalem swojego losu!

Wszystko zależy od pozytywnego nastawienia. Czyli jak się uprę, to nawet mur rozbiję głową, tak?

Znana głodówka mało znanej aktorki

Pokochać siebie

Nieustające parcie na żarcie

Lepiej odchorować, niżby się miało zmarnować, czyli mój brzuch domowym śmietnikiem na resztki z obiadu

Kuchnia – największe zagrożenie dla pani domu na diecie

Największym zagrożeniem dla mnie jestem ja sama

Kim jestem i dokąd zmierzam?

Czy ty mnie jeszcze kochasz?

Chcę schudnąć. Ale wieszakom mówię: nie!

Poród i wygląd po wyjściu ze szpitala

Książki o odchudzaniu

Do czego kobiecie potrzebny jest mąż?

Mężczyzna za kierownicą

Moje dzieci są dla mnie wszystkim

[Zawsze podziwiałam szczupłe kobiety](#)

[Jakie mam korzyści z jedzenia?](#)

[Rozmowa z mężem z rana podnosi ciśnienie szybciej niż kawa](#)

[Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj](#)

[Dieta pudełkowa](#)

[Wypalenie zawodowe kontra wypalenie życiowe](#)

[A może ja nie chcę być dorosła? Wolę być syrenką](#)

[Pani domu piecze tort na ósme urodziny syna](#)

[Samolubna matka to ta, która zamyka się w łazience przed dziećmi](#)

[Miłość wymaga poświęceń](#)

[Złapać wilka, a raczej wilczy głód!](#)

[Gotuj tyle, ile potrzeba na ten posiłek, a nie na zapasy dla wojska](#)

[Zapach pieczonego chleba](#)

[Kolejna słabość pani domu: batony czekoladowe](#)

[Nic mi się nie uda](#)

[Miarka się przebrała: detoks kuchni](#)

[Nagie ciała lubimy oglądać w galerii, ale nie na plaży](#)

[Tycie na emigracji](#)

[Jak powiedzieć komuś, że jest gruby, jednocześnie tego nie mówiąc](#)

[Uczulenie na zdrowe jedzenie](#)

[Maratończyk-amator](#)

[Największy koszmar grubasa: plaża](#)

[Modelki nigdy nie tyją](#)

[Dlaczego nie akceptujemy otyłych aktorów i prezenterów?](#)

[Matka i córka: trudne pytania](#)

[Ubrania w rozmiarze XXL](#)

[No i nie wyszło](#)

[Obowiązki rodzicielskie](#)

[Mamo, tata zemdłał u dentysty i taka pani musiała go cucić!](#)

[W życiu dobrze jest mieć jakąś pasję poza jedzeniem krówek](#)

[Danka odkrywa dietę starą jak świat](#)

[Siostry się nie wybiera. Matki zresztą też](#)

[Imieniny u mamy, czyli wszystkie dzieci kocham jednakowo, ale Magdusię trochę bardziej](#)

[Moja idealna siostra i jej idealne zdjęcia na Facebooku](#)

[Pani domu idzie do sklepu ze zdrową żywnością](#)

[Wnętrze torebki to wnętrze kobiety](#)

[Nic nie robię, bo mi się nie chce](#)

[Pies ogrodnika, a raczej suka, czyli cała ja](#)

[Nie Cyganka, ale lekarz prawdę ci powie](#)

[Ja po prostu nie umiem jeść!](#)

[Telefon do przyjaciela, czyli ostatnia deska ratunku](#)

[Dietetyk prawdę ci powie](#)

[Jestem dietetykiem, ale za ciebie nie schudnę](#)

[Najbardziej znienawidzony efekt jo-jo](#)

[Danka nie wierzy dietetykom](#)

[Garnek z dziurami i moja walka ze słabościami](#)

[Najszczęśliwszy dzień w życiu grubasa: waga drgnęła, tym razem we właściwym kierunku!](#)

[Nic nie sprawia kobiecie takiej radości jak dzinsy, w które może się znowu zmieścić!](#)

[Dziennik odchudzania](#)

[Pogodzona z nowym życiem](#)

[Waga spadła! Co teraz jem?](#)

[Co sprawiło mi największą satysfakcję w odchudzaniu?](#)

[Przepisy Baśki, czyli co Baśka teraz jada](#)

[Od autorki](#)

[Polecamy](#)