

NATALIA KRZESŁOWSKA

NA KRAWĘDZI WIDELCĄ

SPOWIEDŹ BULIMICZKI



NOVAE RES

Natalia Krzesłowska

Na krawędzi widelca

SPOWIEDŹ BULIMICZKI



NOVAE RES

Książkę tę chciałabym zadedykować swoim rodzicom, którzy podczas moich zmagañ z chorobą cierpieli bardziej ode mnie. Jest to moje podziękowanie dla Was za wiarę silniejszą od głazu, za wsparcie, którego mocy nie są w stanie osłabić kilometry odległości i za Waszą bezwarunkową miłość, która łagodzi najcięższe rany.

Tato, jesteś moim wzorem, inspiracją i siłą. Nauczyłeś mnie wytrwałości i odwagi. Na własnym przykładzie udowodniłeś, że nie ma rzeczy niemożliwych, a najważniejsza jest wierność własnym zasadom i miłość najbliższych.

Mamo, jeśli anioły są tutaj na ziemi, to Ty na pewno jesteś jednym z nich. Twoja miłość, ciepło i niewyczerpana cierpliwość sprawiły, że odnalazłam światełko w ciemnym tunelu własnego życia.

Książka ta powstała dla Was i dzięki Wam, gdyż słowa „dziękuję” i „kocham” nie są w stanie wyrazić tego, kim dla mnie jesteście.

*

Dziękuję również najwspanialszej kobiecie, jaką znam – mojej siostrze. Za wsparcie na każdym etapie mojego życia i zrozumienie tego, czego pozornie zrozumieć się nie da.

Więź jest nami!

Więź jest w nas!

Nie niszczy jej odległość,

nie niszczy jej czas.

Nie oparta jest na złudnych sentymentach,

lecz trwałych i głębokich fundamentach...

Pamiętaj!

*Są słowa wypowiedziane,
które umysł rozjaśniają.
Są dłonie podane ,
które upaść nie pozwalają.
Są łzy otarte,
nowe odkrywające rzeczywistości.
Są drzwi przyszłości otwarte,
przez zamknięte przeszłości.
Są ludzie swą pomocą bieg losów innych zmieniający,
Na krętej drodze życia napotkani,
Na zawsze zostają zapamiętani...*

Special thank you to my dear friend and guardian Mr Peter Groves for always being there for me. For saving me in the most critical moment in my life. For showing me how wonderful the world is. For your inspiring faith in me and my abilities. Your love and support made me realise how beautiful and fulfilled my life was and is. I have become a woman I always wanted to be under your caring wings. You will always remain a precious part of my family.

Thank you for being who you are.

*

Thanks to Brett,
For sharing your inspiring knowledge and experience with me and making me realise that there is no better time than here and now to make a change...

Spis treści

WSTĘP

CZĘŚĆ PIERWSZA. Bolesna droga do prawdy

ANOREKSJA

BULIMIA

SAMOOKALECZANIE

DEPRESJA

UCIECZKA PRZED SOBĄ

SAMOBÓJSTWO

CZĘŚĆ DRUGA. Powrót do życia

PRZEŁOM

POJEDNANIE Z PRZESZŁOŚCIĄ

JA - MÓJ NAJWIĘKSZY PRZYJACIEL

JA - WARTOŚCIOWA JEDNOSTKA

POWRÓT DO ŚWIATA SMAKÓW

POWRÓT DO ŻYCIA

PRZYSZŁOŚĆ - PEŁNIA ŻYCIA

ZAKOŃCZENIE

GDY STAWIASZ TEN PIERWSZY KROK...

Wiersze

„Oprawcy...”

Nie jestem słaba!

Raczej zagubiona...

Moja twarz nie jest blada!

Raczej z radości wysączona...

Wariatką mnie nie nazywaj,

bo i jakie masz prawo do tego?

Próbujesz dobre oddzielić od złego?

Nie Twoja to misja!

Ja zbyt dużo czuję...

Za dużo widzę...

Ty chcesz tylko, bym była „czysta”...

Chcesz zamknąć mi usta!

Przekonujesz, że nie jestem tłusta...

Zbliź się do mnie...

Dotknij wnętrza mojego...

Czujesz?

To nic dla Ciebie groźnego!

Nie opętanie i nie głupota!

Rozumiesz teraz?

To ból i niezrozumienie wnętrza ludzkiego!

Tak, chore dla Ciebie...

Dla mnie jak chleb – coś powszedniego...

Zanim ktokolwiek przystąpi do lektury tej książki, powinien znać odpowiedź na pytanie „Czym jest bulimia i o co w niej tak naprawdę chodzi?”. Na pierwszy rzut oka wydawać by się mogło, że to obsesja jedzenia i słabość do niego. Tracimy kontrolę, nie potrafimy odmówić sobie pewnych pokarmów, ale jednocześnie nie chcemy przez to utracić nienagannej figury. Szukamy więc sposobu, by mieć i jedno i drugie. Oszukujemy! Jesteśmy próżne, puste, a nasze życie pozbawione wyższych wartości.

Czy tak jest w rzeczywistości? Czy to naprawdę posiadanie idealnej figury i próżność ściągają nas na te kręte ścieżki destrukcyjnych zachowań?

No właśnie powierzchowność i pochopność w wydawaniu opinii to problem współczesnego społeczeństwa. Nie mamy czasu, chęci i siły, by zagłębić się w podłoże problemu. Nigdy nie zapomnę pytania lekarza już tutaj w Anglii, kiedy zdecydowałam się po raz kolejny poprosić o pomoc. Nie wiem sama, czy bardziej mnie rozśmieszył, czy boleśnie rozczarował. Po mojej szczerzej spowiedzi jego pytanie brzmiało: „Ale dlaczego pani wymiotuje, przecież ma pani idealną figurę?”. Nie wiedziałam, czy mam się rozplakać z bezsilności, czy powiedzieć mu, co o tym wszystkim myślę i wyjść, zatrzasnąwszy za sobą drzwi jego gabinetu. „Jak ludzie mogą być tacy ślepi?” – pomyślałam. Wtedy jednak zdałam sobie sprawę, że większość z nich tak postrzega zaburzenia odżywiania. Myślą, że naszym celem jest wychudzona sylwetka...

Jaka jest więc prawda? Chyba czas, by rozwiązać wszelkie wątpliwości dotyczące celu zachowań bulimicznych.

Zgadzam się w stu procentach, że wszystkie nas paraliżuje strach przed przytyciem. Nie mam w tej sprawie żadnych wątpliwości. Strach ten wynika jednak z czegoś zupełnie innego niż chęć posiadania idealnego ciała. Utrzymanie szczupłej sylwetki dla nas to posiadanie kontroli nad czymkolwiek, bo uczucie utraty kontroli nad wszystkim dookoła, nad swoim życiem jest dla nas po prostu nie do zniesienia. Napady obżarstwa natomiast to metafora łamania wszelkich zasad, jakie na siebie nakładamy w swoim życiu, celów, obowiązków itd., pod których ciężarem nie możemy oddychać. Wymioty oczyszczają nas nie z jedzenia, jakie przed chwilą pochłonęliśmy, ale z emocji i podświadomej chęci destrukcji, jakie są w naszym

wnętrzu, których obecności absolutnie nie chcemy. A więc bulimia to jedna wielka metafora i ukryty przekaz. Nie każdy ma czas, siłę i ochotę, by spojrzeć na nią właśnie w taki sposób. Nie każdy też jest w stanie ją zrozumieć i odnaleźć w niej logikę. Oczywiście każdy ma do tego prawo. Wolny kraj, wolni obywatele. Wolność słowa.

Na litość boską jednak, błagam, niech nikt nigdy nie ma żadnych wątpliwości, że szczupła sylwetka, jaką przez bulimię osiągamy, to tylko i wyłącznie skutek uboczny. Tak, skutek uboczny! Jedzenie to tylko sposób, którym posługujemy się, kiedy nie wiemy, jak inaczej poradzić sobie z tym, co czujemy i przez co przechodzimy. Nie potrafimy zaakceptować naszego ciała. Nadal się go brzydzimy, wstydzimy i chcemy krzywdzić. Nie uszczęśliwia nas mniejsza liczba kilogramów wskazywana przez wagę, choć bardzo same chcemy w to wierzyć. Nie mamy większego powodzenia w relacjach damsko-męskich, bo nadal zaszywamy się w domu i nie chcemy nikogo widzieć. Pięć, dziesięć, piętnaście kilo mniej nie robi nam różnicy. Czujemy ten sam ból, to samo cierpienie i to samo niezrozumienie, a może nawet i większe.

Odchudzamy nasze ciało. Niszczymy nasze ciało. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta - bo to klatka, która więzi nas i zmusza do stykania się z emocjami, od których pragniemy uciec i którym nie jesteśmy w stanie stawić czoła.

Teraz pomyśl dwa razy, zanim napiszesz komentarz w Internecie czy wyrazisz opinię na ulicy. Nie musimy ci się podobać, bo i my same się nienawidzimy. Nie musisz nas rozumieć, od tego są specjaliści. Jedyne, co powinieneś zrobić, to postarać się uszanować czyjeś emocje i cierpienie. Wszyscy radzimy sobie z problemami na własny sposób i wszyscy z czymś w swoim życiu się zmagamy. Jeśli ktoś mówi, że jego życie jest idealne - KŁAMIE!

Głowa do góry, wszyscy cierpiący! Walczmy o zdrowsze życie, bo świat jest piękniejszym miejscem bez BULIMII!

WSTĘP

Każdy z nas nosi w sobie historię wartą tego, by podzielić się nią z innymi. Ja postanowiłam podzielić się moją, aby pomóc sobie i innym cierpiącym. Kiedy szukałam pomocy i nadziei, że kiedyś nadejdą lepsze dni i wyzdrowieję, stanowczo brakowało mi książki o osobie, która cierpiała tak jak ja i znalazła światło w tunelu. Ostatnio bardzo dużo mówi się o zaburzeniach odżywiania i depresji jako o chorobach cywilizacyjnych. Powstaje coraz więcej ośrodków pomocy dla osób z anoreksją i bulimią, w których pracuje wykwalifikowana kadra. Przemysł farmaceutyczny produkuje coraz lepsze „tabletki szczęścia”, a terapeuci prześcigają się w najnowszych formach psychoterapii. Ogromnie się cieszę, że świadomość społeczeństwa znacznie wzrasta i są miejsca, gdzie można znaleźć pomoc. Niestety w placówkach NFZ długo czeka się na przydzielenie terapeuty, a gdy już zostanie on przydzielony, to spotkania z nim są za rzadkie. Nie każdy, niestety, może pozwolić sobie na prywatne kliniki czy własnych psychoterapeutów, co byłoby oczywiście najlepsze. Oczekiwanie na pomoc i odsyłanie z ośrodka do ośrodka, z listy na listę nie pomaga osobie w depresji odnaleźć nadziei na lepsze jutro. Doświadczylam tego na własnej skórze i wiem, jaki zawód potrafi to sprawić. Osoba z depresją i zaburzeniami odżywiania zwykle nie chce sięgnąć po jakąkolwiek pomoc. Zawsze uważa, że ze wszystkim poradzi sobie sama, a właściwie to nie ma z czym sobie radzić, bo wszystko jest w jak najlepszym porządku. Zaburzenia odżywiania wiążą się z ogromnym wstydem i poczuciem winy. Mamy dużo szczęścia, jeśli nasi najbliżsi dość szybko zauważą niepokojące objawy, tak jak było to w moim przypadku. Nie każdy cierpiący takich bliskich ma, więc gdy w końcu zdecyduje się wyciągnąć rękę po pomoc, całą nadzieję pokłada w psychiatrze czy psychoterapeucie. Bardzo boi się wyśmiania, oceniania i niesmacznych żartów na temat swojej przypadłości. Niestety zdarzają się sytuacje, że właśnie tak zostaje potraktowany. Nigdy nie zapomnę zażenowania i wstydu, jakie poczułam w gabinecie, kiedy właśnie w ten okropny sposób, bez

żadnego wyczucia zanalizowano mój przypadek. Do każdej kolejnej wizyty podchodziłam już coraz bardziej sceptycznie. Zamiast zaufać lekarzom i terapeutom, zaczynałam przyjmować postawę obronną, przez co moje leczenie nie mogło przynieść żadnych pozytywnych skutków. Gdybym tylko wtedy mogła porozmawiać z osobą, która przeszła przez to, co ja i zobaczyć, że jest droga wyjścia, może nie zmarnowałabym aż dziesięciu lat swojego młodego życia. Z każdym rokiem narastał we mnie bunt. Myślałam, co tak naprawdę lekarz czy terapeuta może wiedzieć o tym, jak ja się czuję. Dla mnie to były osoby, które miały tylko wiedzę teoretyczną. Po pracy zamykały drzwi i wracały do własnych rodzin, problemów i radości. Pod koniec dnia to JA sama musiałam walczyć z własnymi emocjami i bezradnością. To JA musiałam przechodzić przez to, o czym oni tylko czytali. To JA musiałam patrzeć na cierpienie i niemoc swojej rodziny, która z całego serca chciała mi pomóc. To JA sama w końcu musiałam dojść do wniosku, że nikt nie jest w stanie mi pomóc, dopóki JA nie znajdę w sobie siły, żeby na to pozwolić. Podnosiłam się i upadałam. Walczyłam i padałam wycieńczona. Często, przechodząc koło cmentarzy, marzyłam, że to ja leżę w jednym z tych grobowców i mam już święty spokój, nic nie muszę robić i o nic się martwić. Ta wizja przez długie lata wydawała mi się najjaśniejszą z najjaśniejszych. Myśląc o śmierci, czułam ulgę i spokój. Z upływem lat zaczęłam więc o niej marzyć tak, jak zdrowi ludzie marzą o kolejnych wakacjach, nowym domu, wielkiej miłości itd. Marzyłam też o tym i ja, zanim nie zostałam wciągnięta w obsesję jedzenia. Moja droga była kręta i wyboista. Kraje, które odwiedziłam, ludzie, których spotkałam w podróży i sytuacje, w jakich się znalazłam, doprowadziły mnie do prawdy. Prawdy o samej sobie. Nagle wszystko zaczęło się klarować, a ja zrozumiałam, że odpowiedzi zawsze nosiłam w środku, tylko nie umiałam odpowiednio zadawać pytań. Prawdopodobnie też bałam się ich zadać. Nie jestem specjalistą od psychologii ani psychiatrii. Nie jestem ekspertem w dziedzinach medycznych. Jestem osobą, która przez dziesięć lat próbowała walczyć ze swoim zaburzeniem i zrozumieć jego przyczynę. Uważam, że moje doświadczenia powinny ujrzeć światło dzienne, bo mogą stać się przewodnikiem i deską ratunku dla tych, którzy znaleźli się w tej samej sytuacji co ja i nie widzą z niej wyjścia. Nie było mi łatwo wrócić do przeszłości i krok po kroku odtworzyć historię choroby, której przecież z całego serca chciałam się pozbyć i o niej zapomnieć. Podczas pisania doświadczyłam pewnego rodzaju katharsis, a także lepiej rozumiałam siebie i swoją historię. Myślę, że przekroczyłam własne granice i musiałam coś zrobić, by odzyskać swoje życie, by odzyskać siebie. Zagubiłam się na tej krętej drodze. Straciłam zaufanie do

siebie i zaufanie innych, wiarę i nadzieję, że cokolwiek kiedykolwiek się zmieni. Przez ostatnie dziesięć lat żyłam jakby obok, jakbym oglądała film o swoim życiu, reżyserowany przez ZABURZENIA ODŻYWIANIA. Uśmiechałam się przez łzy. Idealna na zewnątrz, martwa od środka. W końcu powiedziałam „dość”!

Mam nadzieję, że i Wy odkryjecie swoje własne drogi i powrócicie do życia!

CZĘŚĆ PIERWSZA

Bolesna droga do prawdy

ANOREKSJA



*W wielu miejscach bywa,
wszyscy patrzą na nią,
co widzą...?*

*Piękna, radosna... taka żywa!
Taką samą jak miliony zdaje się być,
te same szlaki przecierać,
te same sny powinna śnić...*

*Opinie rzucające,
tak bezwiednie i nieprzemyślane,
one nie omijają jej, lecz uderzają
jak strumień wody o napotkany na swej
drodze kamień.*

*Każde słowo wypowiedziane,
każdy wzrok w nią wbity,
głęboko w jej wnętrzu pozostaje ukryty.
W gąszczu myśli, za wodospadem emocji,
kryje się jej słabości skała,
na niej cały ból, każdy cios wyryty.
Obok snuje się jej dusza
złęczona, obolała.*

*Taką samą jak miliony zdaje się być,
te same szlaki przecierać, te
same sny powinna śnić...
Przechodząc obok, przez myśl nie przejdzie nikomu,
że to młode ciało, sprzecznościami od
wewnątrz zatrute,
umiera po kryjomu...*

*Nigdy nie była taka, jak miliony,
swoje szlaki przecierać,
swoje sny pragnęła śnić...
Życie kazało jej być jedną z wielu,
o swych pragnieniach zapomnieć,
biec w tym szczurzym tunelu.
Zbuntować się bała...
swe wnętrze, codziennością zagłuszyć musiała.
Co jej zrobiliście?!
Czy aż tak swą innością przeszkadzała?!
Przez Was do końca swych dni,
za życia będzie umierała...*

Dużo mówiło się o anoreksji wśród modelek i sławnych ludzi. Nigdy nie przeszło mi przez myśl, że może dotknąć mnie, szarą, nikomu nieznaną mysz. Miałam cudowne dzieciństwo i wspaniałą rodzinę. Ciepły i kochający dom, do którego zawsze chciało się wracać i nie bardzo chciało się z niego wychodzić. Pamiętam, mama często namawiała mnie i siostrę, żebyśmy wyszły pobawić się ze znajomymi na plac zabaw, ale nam było tak dobrze w domu. Zawsze zapewnialiśmy ją, że wolimy zostać i obiecywałyśmy, że będziemy grzeczne. Muszę z czystym sumieniem przyznać, że byłyśmy naprawdę grzecznym i zgranym rodzeństwem. Czasem nawet rówieśnicy dziwili się i dopytywali, czy my aby na pewno jesteśmy siostrami. Ja i moja siostra byłyśmy jak ogień i woda, ale razem tworzyłyśmy świetny team. Cała moja rodzina była i jest ze sobą bardzo zżyta. Pamiętam, że każda pora roku miała swoje zapachy i aktywności. Wiosną przygotowywaliśmy ogródek i skalniak. Sadziliśmy nowe kwiaty, warzywa na własny użytek i oczywiście moje i siostry ulubione truskawki. My bardziej przeszkadzałyśmy rodzicom, niż im pomagałyśmy, ale liczyło się to, że byliśmy wszyscy razem i świetnie się bawiliśmy. Lato to oczywiście wyprawy rowerowe i zbieranie jagód w lesie. Tata lubił je najmniej, bo zawsze wracał cały pogryziony przez komary i z pustym słoiczkiem. Zwykle z nudów zjadał wszystkie jagody, które wcześniej uzbierał. Ja z siostrą i mamą miałyśmy z niego ogromny ubaw. Kiedy pogoda dopisywała, całą rodziną wybieraliśmy się nad rzekę. Tata zabierał leżaki, ręczniki i gazety, a mama szykowała smakołyki dla głodnych pływaków. Spędzaliśmy na plaży prawie cały dzień. Nigdy nie zapomnę smaku kanapek przygotowanych przez mamę ze słodkim pomidorkiem z ogródka, które nam podawała, kiedy wracałyśmy z nauki pływania z tatą. Rzucaliśmy się na nie jak wygłodniałe rekiny. Zawsze z wielkim żalem wychodziłyśmy z wody, żeby się wysuszyć i wracać do domu. Wieczorami siadaliśmy w ogrodzie i jedliśmy kolację przy świecach, a rodzice opowiadali historie ze swojego dzieciństwa. Często urządzaliśmy również grilla. Miałyśmy też swój mały basen do zabawy w ogrodzie. Czego my tam nie wyczyniałyśmy! Lato było moją ulubioną porą roku. Tyle się działo i były wakacje, więc cały swój czas mogłam spędzać z siostrą. Jesień to zbieranie orzechów i grabienie liści w ogrodzie. Siostra zawsze wkładała mnie do taczki napełnionej cudownie pachnącymi, zaszuszonymi liśćmi, rozpędzała się

i wyrzucała mnie w stertę, którą wygrabili rodzice. Zawsze dostawałyśmy za to po głowie, ale wrażenia były silniejsze od strachu. Na koniec dnia robiliśmy wielkie ognisko. Paliliśmy zgrabione liście i połamane gałęzie, a przy okazji piekliśmy ziemniaki i kielbaski. Nic nie było w stanie równać się z ich smakiem. Ten smak był zmieszany ze szczęściem. Zima to oczywiście święta, zapach choinki, słodczy i pomarańczy. Paczki ze słodczymi i owocami były najważniejszymi prezentami dla mnie i dla siostry i tak pozostało do dzisiaj. Kochałam pasterkę w noc wigilijną i śpiewanie kolęd z mamą. Wyprawy z rodzicami na sanki i łyżwy do parku i lepienie bałwanów w ogrodzie. Niestraszny był nam mróz i śnieg. Zawsze znalazłyśmy z siostrą coś do zrobienia. Było cudownie i ciepło w sercach. Byłam wtedy taka szczęśliwa. Na każdy dzień czekałam z niecierpliwością. Czułam się kochana, akceptowana i w zgodzie z naturą. Miałam swoje miejsce na ziemi i u ludzi, za których oddałabym swoje życie. W szkole byłam najlepsza. Piątki i szóstki były na porządku dziennym od pierwszej klasy szkoły podstawowej. Tańczyłam, pisałam, śpiewałam i rysowałam. Nagradzano mnie w konkursach śpiewaczych i plastycznych. Często wybierano mnie na przewodniczącą klasy. Zawsze byłam też odpowiedzialna za gazetkę klasową i wszystkie dekoracje sezonowe. Lubiłam szkołę, ale nie mogłam się doczekać, kiedy wrócę do domu i pobawię się z siostrą, kiedy cała rodzina usiądzie w kuchni do obiadu i będzie opowiadać o swoim dniu. To był mój skarb i moje miejsce. W domu czułam się najlepiej.

Żyłam i byłam szczęśliwa, bardzo szczęśliwa...

Wszystko zaczęło się prawdopodobnie około dwunastego, trzynastego roku życia. Taki przynajmniej obraz mam w pamięci. Wtedy to zdecydowałam się nacisnąć destrukcyjny guzik i spuścić lawinę okropności na siebie. Powoli oddalałam się od rodziny. Często zamykałam się w pokoju i płakałam. Nie chciałam, by ktokolwiek mnie widział. Nie chciałam, by ktoś pytał, bo nie wiedziałabym, co mam odpowiedzieć. Dlaczego jestem smutna, dlaczego płaczę? Nie umiałam odpowiedzieć na te pytania. Czułam się samotna, zagubiona i bez celu w życiu. Nic nie sprawiało mi radości. Straciłam poczucie bezpieczeństwa i sympatii do siebie. Wszystko stało się tak nagle, a ja miałam w sobie tylko jedną wielką niemoc i pustkę. W tym okresie byłam rozdarta między dwiema grupami wiekowymi. Pierwszą grupą byli rówieśnicy w szkole, których wyprzedzałam w rozwoju fizycznym i emocjonalnym, co dawało mi poczucie inności i braku zrozumienia. Drugą grupą była orkiestra i zespół taneczny, którego ja i siostra byłyśmy członkiniami. Jak wspomniałam wcześniej, uwielbiałam tańczyć i byłam w tym naprawdę dobra. Przeskoczyłam więc z grupy małałatów do głównego

koncertowego składu. Był to mój wielki sukces, ale pod względem emocjonalnym wzniecił jeszcze większy chaos. W porównaniu do dziewczyn z zespołu i nawet mojej siostry byłam niewystarczająco rozwinięta zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Dziewczyny były już nastolatkami, ich ciała nabrały kobiecych kształtów, zmieniły się też ich marzenia. Chłopcy zabiegali o ich względy, a one z nimi flirtowały. Często nie rozumiałam, o czym mówią i z czego żartują. Miałam dwanaście lat i byłam płaska jak deska. Nosiałam wysoko upięty kucyk i miałam okropny „kulkowaty” brzuch, którego nienawidziłam. Czułam, że odstaję od grupy w takim samym stopniu, jak odstawałam od grupy swoich rówieśników. Byłam zawieszona gdzieś po środku. Nie pasowałam nigdzie. Byłam inna, inna, czyli gorsza. Taniec przynosił mi ukojenie, tak jak bliskość siostry, ale i ona zaczęła interesować się młodym i przystojnym saksofonistą z orkiestry. Byłam bezradna i samotna. Wstręt do siebie narastał i chęć zmiany chodziła mi po głowie dzień i noc. Pamiętam, że pierwszą myślą było to, że powinnam znaleźć sobie chłopaka. Miałam nadzieję, że jeśli ktoś będzie mną zainteresowany, to dorównam reszcie dziewczyn, a przede wszystkim siostrze. Myśl o tym, by przytulić się do chłopaka wzbudzała we mnie wstręt. Poza tym mówiłam do siebie: „Kto by się zainteresował kimś takim jak ja”. W szkole miałam powodzenie, ale zawsze odbierałam to jako żart ze mnie. Nie byłam w stanie wyobrazić sobie związku z rówieśnikiem. Oni byli tacy dziecinni. Problemy, przez które przechodzili, ja dawno miałam już za sobą. Żyłam w tym dysfunkcyjnym kole, coraz bardziej się izolując i pogrążając w depresji. Nienawiść do samej siebie rosła niepohamowanie. Byłam sfrustrowana, samotna i nie umiałam o tym mówić. Nie potrafiłam pytać i prosić o pomoc. Wierzyłam, że to musi być moja wina, że coś jest ze mną nie tak i to ja muszę temu stawić czoła. Muszę odzyskać władzę i kontrolę nad swoim życiem. Zadałam sobie wtedy pytanie: „Tylko jak to zrobić?”. Pamiętam jak dziś moment, w którym moje obrzydzenie do siebie i frustracja sięgnęły zenitu. Wtedy postanowiłam, że zacznę się odchudzać.

Było zimowe popołudnie, mama zrobiła mój ulubiony obiad – knedle z cynamonem i śliwkami. Usiedliśmy do stołu. Brakowało jednak mojej siostry. Prawdopodobnie po zajęciach poszła na spacer ze swoim chłopakiem. Zje jak wróci. „Nic mnie to nie obchodzi” – pomyślałam sobie i zaczęłam jeść. Mama musiała gdzieś szybko wyjść z tatą, więc skończyli swój obiad i zapytali mnie, czy na pewno nie chcę iść z nimi. Odpowiedziałam, że mam dużo nauki i muszę się zabrać za nią jak najszybciej. Rodzice wyszli, a ja zostałam sama z talerzem przed nosem. Myślałam i jadłam. Nie wiem, kiedy straciłam kontrolę i zjadłam o jednego knedla

za dużo. Czułam się okropnie pełna, gruba i wstrętna. Poszłam do łazienki i spojrzałam w lustro. Właściwie zmusiłam się, żeby w nie spojrzeć. Powiedziałam sobie wtedy, że to ostatni dzień w moim życiu, kiedy pozwoliłam sobie na obżarstwo. Od jutra zacznę dietę...

Zaczął się więc bardzo niewinnie. Miałam zamiar zrzucić pięć kilogramów i to powinno mnie uszczęśliwić. Większość dziewczyn wchodzących w okres dojrzewania stosuje różne diety, bo nie za bardzo rozumieją, co dzieje się z ich ciałem. Ja nie rozumiałam znacznie więcej rzeczy. Ten cel - odchudzanie - dał mi energię. Przywrócił do życia i wypełnił pustkę i samotność, jakie wcześniej mnie prześladowały. Nagle ze smutnej i odizolowanej dziewczynki stałam się osobą, której znów wszędzie było pełno. Musiałam uspić czujność rodziców, żeby moje coraz mniejsze porcje jedzenia nie wzbudzały podejrzeń. Nadmierne ćwiczenia tłumaczyłam nudą. Było rzeczą absolutnie niezrozumiałą dla mojej rodziny, że JA odmawiam deseru czy innych łakoci w ciągu dnia. Ja i tata zawsze byliśmy największymi łasuchami w domu i pierwsi w kolejce po coś słodkiego. W przeciwieństwie do taty ja mogłam zrezygnować z obiadu czy kolacji na rzecz chwili słodkiej przyjemności. To, że odmawiałam jedzenia słodczy wydało się podejrzanym, więc zaczęłam się nimi częstować, ale zaraz chowałam je, żeby później wyrzucić. Podobnie było też z resztą posiłków. Śniadania nie jadłam, tłumacząc, że zasnęłam i spóźnię się do szkoły. Drugie śniadanie dawałam bezdomnym psom w drodze powrotnej do domu. Obiad często był już gotowy, bo mama przygotowała go poprzedniego dnia, więc zanim wszyscy wrócili z pracy i szkoły, nabierałam porcję na talerz, brudziłam go i wyrzucałam jedzenie do sedesu. Brudny talerz i sztucce zostawiałam jako dowód, że jestem już po obiedzie. Zawsze tłumaczyłam się, że przychodzę ze wszystkich najwcześniej i umieram z głodu, więc nie chce mi się czekać. Kolacji odmawiałam, twierdząc, że zjadłam na obiad tak dużo, że kolacji już nie dam rady. Na koniec dnia zawsze robiłam tysiąc brzuszaków i ćwiczenia z programu odchudzającego Cindy Crawford. Częstotliwość ćwiczeń zwiększała się z każdym tygodniem, a porcje jedzenia malały. Moją główną zasadą była zasada pięciu palców. Jeżeli produkty, które zjadłam danego dnia, mogłam przyporządkować pięciu palcom, to dzień uznawałam za udany. Jeszcze większym sukcesem oczywiście było, kiedy spożyte pokarmy to trzy, dwa lub jeden palec. Rozpierała mnie nieznana siła i energia. Miałam kontrolę nad tym, co jem i kiedy jem, a właściwie nie jem. Syciłam się obrazem jedzących ludzi i ich słabością. Ja byłam w stanie odmówić sobie jedzenia, wystarczały mi tylko jabłko i woda. Byłam więc silna. Poza tym nikt nie wiedział o moim planie. Byłam tylko ja i moja

głodówka. To był mój sekret, tylko mój i nikt nie domyślał się niczego. Skok nastroju i wzrost energii nie trwał jednak zbyt długo. Realizując swój drakoński program żywieniowy, bardzo szybko straciłam wymarzone pięć kilogramów. Stałam wtedy na wadze i zobaczyłam pięćdziesiąt pięć, wagę, którą chciałam osiągnąć. Przy wzroście sto siedemdziesiąt pięć centymetrów ciągle mieściłam się w prawidłowym wskaźniku BMI. Nie chodziło jednak o to, czy się mieszczę, czy nie mieszczę. Najważniejsze tego dnia było to, jak się poczułam, osiągając zamierzony cel. Nie było owacji, bębnow i konfetti z nieba. Nie było zstąpienia magicznej mocy, która mogłaby zmienić mnie i moje życie na lepsze. Zamiast tego było jedno wielkie rozczarowanie i zawód. Osiągnęłam zamierzoną wagę, ale czy byłam lepsza? Czy byłam szczęśliwsza? Zadałam sobie te pytania i z przykrością musiałam odpowiedzieć sobie „nie!”. Nie zrobiłam tego na głos, bo chyba by mnie to zabiło. Zeszłam z wagi i się rozplakałam. Znowu poczułam tę bezradność i pustkę sprzed czasu, kiedy zaczęłam stosować dietę. Straciłam cel w życiu. „Co mam teraz ze sobą zrobić?” – spytałam siebie w myślach. W rozpaczy pojawił się cichutki głos podpowiadający, że powinnam dietę kontynuować bez względu na wagę, bo przecież sprawiała mi przyjemność. Dawała siłę i kontrolę, a przede wszystkim cel, który wypełniał pustkę. Wstałam, otarłam łzy i postanowiłam nadal się odchudzać. Posłuchałam diabelskiego głosu, którym przemówiła moja „niechciana przyjaciółka”. Niechciana choć jedyna. Zabrałam się za ćwiczenia i kontynuowałam głodówkę przez kolejne tygodnie. O ile zima sprzyjała ukrywaniu utraty wagi, bo zawsze można było zarzucić na siebie więcej ubrań, tak nadchodząca wiosna już na to nie pozwalała. W kwietniowych promieniach słońca bardziej zauważalna stała się moja bladość, wręcz szarość. Powoli opadałam z sił i nikałam w oczach. Coraz częściej zamykałam się w pokoju, przykrywałam kocem i, słuchając non stop jednej piosenki, płakałam. Potrafiłam przeleżeć tak cały dzień. Zawsze wiernie towarzyszyła mi moja kotka Fiona. Nie chciałam rozmawiać, nie chciałam jeść, nie chciałam nigdzie wychodzić. Egzystowałam prawie jak warzywo. Notorycznie opuszczałam zajęcia w szkole, bo nie byłam w stanie spojrzeć na ludzi. Widziałam te zatroskane spojrzenia i słyszałam pytania, czy wszystko ze mną w porządku. Miałam to na co dzień w domu. Zaczęło być mi coraz ciężiej ukrywać to, co się naprawdę dzieje. Mieszkaliśmy w małym domku jednorodzinny, gdzie wszystkie pomieszczenia były przechodnie, a do tego dzieliłam pokój z siostrą. Nie miałam siły chodzić, nie chciało mi się żyć, więc jak mogłam się przejmować tym, czy wszyscy już wiedzą czy nie. Nic mnie nie obchodziło. Chciałam mieć święty spokój i spać. Uwielbiałam spać, bo sen był jak półśmierć. Podczas snu nie myślimy, nie czujemy,

nie ma nas, a ja właśnie o tym marzyłam. Gdybym jeszcze tylko mogła rozpuścić się w powietrzu, zniknąć bez śladu.

Myślę, że przekroczyłam granice wytrzymałości i cierpliwości rodziców, a muszę przyznać, że byłam i jestem wyjątkowo upartą istotą. Nie dali się dłużej okłamywać, że wszystko jest w porządku, tylko po prostu nie mam humoru. Zaczęli też pilniej obserwować moje posiłki, ale ja miałam już wprawę. Mama chciała zabrać mnie do lekarza i próbowała mnie do tego przekonać. Pamiętam, że nie chciałam o tym słyszeć. Bałam się, okropnie się bałam, że jak mnie wyleczą, to znów będę sama, bez celu, bezradna i słaba. Całe szczęście, że byłam niepełnoletnia i nie mogłam sama o sobie decydować. Rodzice zabrali mnie najpierw do lekarza rodzinnego, gdzie po raz pierwszy usłyszałam słowa „depresja” i „anoreksja”. Przekonywałam, że ja na pewno tego nie mam. Kiedy nie dało się inaczej, przyznałam się do depresji i tylko na nią zgodziłam się leczyć. Pomyślałam, że jeżeli dzięki tabletkom poprawi mi się nastrój, to i łatwiej będzie się odchudzać i cieszyć się utratą wagi każdego dnia. Zostałam skierowana do psychiatry, czego okropnie się wstydziłam i zabroniłam komukolwiek o tym mówić. Mojego stanu jednak nie dało się ukrywać, bo wyglądałam na ciężko chorą. Sąsiedzi często pytali mamę i babcię, czy choruję na raka, bo tak ostatnio zbladłam i wychudłam. Mieszkaliśmy w małym miasteczku Uniejów pod Łodzią i, jak to w małych miasteczkach bywa, o prywatności i anonimowości można było sobie tylko pomarzyć. Ja marzyłam, że jak tylko pójdę na studia, to wyprowadzę się do dużego miasta, gdzie nikt nikogo nie zna i nikt nikim się nie przejmuje. Ta wizja była cudowna. Niestety wtedy byłam tam, gdzie byłam i musiałam stawić czoła sytuacji.

Psychiatra, ku mojemu zaskoczeniu, wywarł na mnie całkiem pozytywne wrażenie. Miał bardzo ciepły głos i traktował mnie poważnie. Przepisał mi mój pierwszy lek antydepresyjny, który miał mnie wyciągnąć z najgorszego. Anafranil w dawce dwudziestu pięciu miligramów.

W ciągu dwóch miesięcy schudłam dwadzieścia kilogramów. Moja waga spadła do czterdziestu kilogramów przy wzroście stu siedemdziesięciu pięciu centymetrów i z każdym dniem malała. Nawet gdybym chciała jeść, to nie mogłam. Bardzo się bałam. Lek pomagał mi zwalczać depresję, ale ja ciągle nikłam w oczach. Doszłam do stanu, w którym pokonanie dystansu z kuchni do salonu kończyło się omdleniem w połowie drogi. A było to zaledwie parę metrów. Słyszałam, jak mama płacze wieczorami i obwinia siebie. To nie był już mój problem ani mój sekret. Moje zaburzenie wpłynęło na całą moją rodzinę, a przecież nie tego chciałam. Czułam się beznadziejnie. Coś, co sama stworzyłam, zaczęło ranić osoby, które najbardziej

kochałam. Wyrzuty sumienia i chęć ukarania siebie wzrastały z każdym dniem. Tacie czasem puszczały nerwy, kiedy zastawał mnie w salonie katującą się ćwiczeniami. Wpadał wtedy do pokoju, wyjmował kasetę z ćwiczeniami z magnetowidu i wyłączał telewizor. Krzyczał, żebym przestała, pytał, dlaczego to robię. Widziałam ból w jego oczach, słyszałam niemoc i bezradność w jego głosie. Zdrowa „ja” miała ochotę go przytulić. Anorektyczka, którą się stałam, z premedytacją patrzyła w jego szkliste oczy i kontynuowała ćwiczenia bez kasety, bo i tak znała je wszystkie na pamięć. To nie byłam ja, to nie mogłam być ja. Często miałam wrażenie, że jeszcze jedna osoba siedzi we mnie i to ona dyktuje warunki. Kochałam rodziców, nie chciałam ich krzywdzić, chciałam przestać, ale ona mi nie pozwalała. Doszło do mnie, że straciłam kontrolę nad tym, co robię, a przecież o posiadaniu kontroli właśnie marzyłam. Czułam się jak w klatce, z której nie ma wyjścia. Wpadłam w pułapkę...

Miałam szesnaście lat, kiedy rodzice zabrali mnie do łódzkiego szpitala na oddział dla anorektyczek. Nigdy nie zapomnę tego, co tam zobaczyłam i co zrozumiałam. Mój psychiatra był bardzo miły i nawet go polubiłam, ale znał wszystkie sztuczki, nawet te dotyczące ważenia się. Kiedy ważenie mieliśmy już za sobą, poprowadził mnie do swojego gabinetu. Niestety jego gabinet znajdował się na końcu korytarza, a okna do sal dziewczyn były poodslaniane. To było takie smutne. W tych dziewczynach nie było życia. Ich oczy były matowe, włosy bez blasku, a skóry poszarzałe. Snuły się po salach jak widma, jak cienie samych siebie. Serce ścisnęło mi się na ten widok. Zapytałam się wtedy, czy ja też tak wyglądam. Nie mogłam w to uwierzyć, że jestem jedną z nich. Staralam przekonać się w myślach, że mój stan jest lepszy i mój przypadek jest inny. Potem zaskoczyły mnie wyniki moich badań. Ciągle nie wierzyłam, że to dzieje się naprawdę. Jak ja mogłam tego nie zauważyć, przecież patrzyłam codziennie w lustro i przysięgam, że widziałam jeszcze dużo tłuszczu do spalenia. Osłabiona wątroba, maksymalne wycieńczenie mięśni, poziom czerwonych krwinek dużo poniżej normy, niedobór płytek krwi, niskie ciśnienie, słabe tętno i siedemnaście kilogramów niedowagi.

- I co my najlepszego zrobiliśmy sobie? - spytał doktor. Ciągle pozostawałam w szoku. Te dane, widok tych dziewczyn, łyż bezradności rodziców.

„Boże, co ja najlepszego narobiłam” - pomyślałam. Rozplakałam się. Błagałam lekarza, żeby mnie tu nie zostawiał. Przysięgałam na wszystko i wszystkich, że zacznę przybierać na wadze, żeby tylko nie musieć tu zostawać. Lekarz postawił mi warunek: miałam co tydzień przyjeżdżać na kontrolę wagi i badań. Jeżeli waga będzie wzrastać, to pozwoli mi zostać w domu. Nie posiadałam się wtedy z radości,

ale z perspektywy czasu uważam, że zrobiłam wielki błąd, nie zostając w ośrodku na terapii. Niestety leki to nie wszystko, a ja z całej siły próbowałam wmówić sobie, że jest inaczej. Z racji tego, że jestem osobą ambitną i upartą, za wszelką cenę chciałam dotrzymać danego lekarzowi słowa. Choć pewnie dziwnie to zabrzmie, ale przytycie było sto razy trudniejsze od chudnięcia. Powrót do świata smaków, zapachów i kolorów przyprawiał mnie o zawrót głowy. Waga docelowa pięćdziesięciu pięciu kilogramów wydawała mi się ogromna. Nie byłam w stanie wyobrazić sobie siebie z dodatkowymi piętnastoma kilogramami. Przerazała mnie ta wizja. Każdy posiłek był walką z sobą. Żołądek też zbytnio mi nie pomagał, przede wszystkim dlatego, że był porządnie skurczony i nie mógł za dużo pomieścić. Poza tym zapomniał, jak radzić sobie z trawieniem. Bóle brzucha, okropne wzdęcia i dokuczliwe zaparcia to był mój chleb powszedni. Nie wspomnę już o kolosalnych wyrzutach sumienia, które nadal próbowałam ukoić ćwiczeniami. Zaczęłam jeść, ale nie byłam w stanie zrezygnować z ćwiczeń. Często wieczorami w łóżku myślałam sobie: „Co się ze mną stało?”. Przecież ja zawsze lubiłam jeść, cieszyć się życiem i bawić. Jeszcze nie tak dawno byłam najszczęśliwszym dzieckiem na ziemi, a zmieniłam się we wrak nastolatki. „Może takie jest dorosłe życie? Może ja taka jestem?” – zadawałam sobie pytania w myślach. Zaparcia doskwierały mi tak mocno, że musiałam używać szpitalnych środków na przeczyszczenie. Waga wzrastała o dwa, trzy gramy tygodniowo, ale obietnicy dotrzymałam. Pomogły mi w tym słodycze. Żołądek nie mógł pomieścić zbyt wiele, więc potrzebowałam bardziej kalorycznych produktów. Sięgnęłam po zakazane, czyli słodycze. Podczas stosowania zasady pięciu palców brałam pod uwagę osobne produkty (np. sucharek, jabłko, marchewka) i na nich usiłowałam przetrwać dzień. Lubiałam tę zasadę, bo pomagała mi uporządkować dzień i poczuć ulgę. Uniemożliwiała mi niestety przybieranie na wadze, więc musiałam ją trochę zmodyfikować. Nadal ją stosowałam, żeby nie mieć wyrzutów sumienia, ale teraz jeden palec nie był pojedynczym produktem, ale całym posiłkiem (np. śniadanie, obiad, kolacja). Nadal jednak im mniej zjadłam, tym lepiej się czułam. Trzymałam się jednak planu. Leki antydepresyjne również zaczęły mi pomagać i świat znów nabrał trochę kolorów.

Pomimo tych wszystkich przejść udało mi się skończyć gimnazjum z wyróżnieniem i dostać się do wymarzonego liceum w Turku. To był mój pierwszy samodzielny wybór. Siostra chodziła do liceum w innej miejscowości, więc ja nie chciałam iść na skróty po jej przetartych ścieżkach. Wybrałam inną szkołę, inne województwo i inny profil. Tak zaczęło się moje życie z dala od domu, którego tak nie mogłam się doczekać. A dlaczego? Tego dowiedziałam się parę lat później.

Dochodzenie do ustalonej przez doktora wagi trwało około dwóch lat. Nigdy podczas choroby nie straciłam okresu, ale masowo zaczęły wypadać mi włosy, łamać się paznokcie, a cera zmieniła się nie do poznania. Mój nastrój był całkiem stabilny. Jadłam już normalnie, więc czujność lekarzy i bliskich została uspijona. Trzymałam wagę pięćdziesięciu pięciu kilogramów do końca szkoły średniej i wszystko wydawało się wracać do normy. Przyjmowałam już któryś lek z kolei, bo anafranil, choć bardzo pomocny, jako lek starej generacji przyspieszał mi akcję serca do niebezpiecznie wysokiego poziomu. Po nim więc posypała się lawina innych leków, wszystkie oparte były na wychwycie zwrotnym serotoniny (SSR). Niestety dalej uparcie broniłam się przed psychoterapią. Zapewniałam wszystkich, że wszystkie problemy już są za mną. Sama bardzo chciałam w to wierzyć. Nawet w pewnym momencie zaczęłam się już tak czuć. Wtedy też wyprowadziłam się do Poznania na studia. Mój kolejny uparty i samodzielny wybór. Byle jak najdalej od domu.

Zakochałam się w Poznaniu od pierwszego wejrzenia i miasto to ciągle zajmuje bardzo ważne miejsce w moim sercu. Niemniej jednak studia były mocno stresującym okresem, biorąc pod uwagę kruchość i delikatność stanu, w jakim się znajdowałam. „Przynajmniej jestem sama” – myślałam. Zamykałam drzwi pokoju i nikt nie słyszał ani nie widział, jak się czuję i co się ze mną dzieje. To była wielka ulga dla mnie, że nie musiałam się nikomu z niczego tłumaczyć. Stresy odreagowywałam sama w domu, żeby na drugi dzień znów włożyć maskę dziewczyny perfekcyjnej i zadowolić wszystkich dookoła. Do tego doszły beznadziejne związki, w które się pakowałam i stres związany z pracą. Pierwszy rok był najlepszy. Byłam zachłyśnięta nowym miastem, niezależnością, anonimowością, o której tak marzyłam i nowymi ludźmi. Wtedy po raz pierwszy i jedyny zakochałam się na zabój, co tylko dołało oliwy do ognia, w którym już płonąłam od paru lat. Z każdym kolejnym rokiem zaczynałam czuć się coraz bardziej stłamszona pod ciężarem tej samodzielności. Znów traciłam kontrolę. Nastrój, mimo kontynuowania leczenia, wyraźnie się pogarszał. Dzwoniłam do rodziców tylko wtedy, kiedy byłam w stanie udawać, że wszystko jest w porządku. Kiedy oni dzwonili, nie odbierałam telefonu, tłumacząc się nadmiarem nauki i pracy. Pewnie podświadomie czuli, że coś jest nie tak, ale nie byli mi w stanie tego udowodnić. W domu bywałam dwa, maksymalnie trzy razy do roku, więc wpływ rodziców był znacznie ograniczony. Czasem rozrywało mnie w środku, żeby powiedzieć prawdę, poprosić o pomoc, ale mój upór i chęć chronienia rodziny były silniejsze. Miałam przyjaciółkę, której wszystko mówiłam tak, że z czasem odcięłam

się kompletnie od siostry i rodziny, jakbym podświadomie za coś ich obwiniała. Przyjaciółka zastąpiła mi siostrę i wypełniła czas. Nieustannie jednak czułam pustkę, smutek i brak sensu we wszystkim, co robiłam. Nie potrafiłam powiedzieć, czego chcę i co mnie uszczęśliwi, ale byłam przekonana i czułam to każdą komórką swojego ciała, że to, co robię, to nie jest to. Uniwersytet medyczny był ogromną pomyłką. Zupełnie tam nie pasowałam. Nie mogłam używać tam swojej wyobraźni i kreatywności, co zawsze trzymało mnie przy życiu. Elektroradiologia była dla mnie po prostu nudna. Każdego miesiąca powtarzałam sobie, że niedługo to się skończy i... Właśnie brakowało mi tego, co dalej. Frustracja i niespełnienie narastały we mnie dzień po dniu. Było mi znacznie lepiej, że przyjaciółka myślała dokładnie to samo o studiach na naszym kierunku, więc przynajmniej nie byłam jedyną czarną owcą w grupie. Byłyśmy we dwie. Nie zmieniało to jednak faktu, że byłam nieszczęśliwa. Zamiast w głodówkę popadłam w obsesję zdrowego i niskokalorycznego jedzenia. Spędzałam godziny w supermarkecie, sprawdzając kaloryczność wszystkich produktów, zanim włożyłam je do koszyka. Znowu wróciła zasada „im mniej, tym lepiej”, ale nie tak radykalnie jak kiedyś. Schudłam parę kilo, ale byłam w stanie to ukryć. Ostatni rok to też dużo praktyk i egzaminów, do tego pisanie pracy licencjackiej, więc jakby co, miałam wymówkę. Przez całe studia też nieustannie pracowałam, żeby utrzymać się w Poznaniu. Byłam słaba, a jednocześnie niewyrozumialnie silna. Na studiach też odkryłam swój wpływ na mężczyzn i relaks, jaki niesie ze sobą seks. Wplątałam się w związek, żeby zapomnieć o bólu, smutku, frustracji i niespełnionej miłości. Wmawiałam sobie, że z czasem uczucia się pojawią. Był przystojny, dobry dla mnie i niesamowity w łóżku. Przekonywałam siebie, że jakoś to się ułoży. Ułożyło się jakoś. Oświadczył się, a ja, nie czując miłości, przyjąłam oświadczyzny. Po tym jednak zaczęło do mnie dochodzić, co robiłam i pytałam się, czy naprawdę chcę spędzić życie z tym człowiekiem. Nie mogłam spać po nocach. Byłam za słaba, żeby zerwać ten związek. Bałam się być sama. Nieświadomie jednak popychałam go do tego, żeby mnie zostawił, bardzo źle go traktując. Po paru miesiącach odkryłam, że prowadzi podwójne życie, a liczba kobiet, jakie miał i zdrad, jakie popełnił, nie mieściła mi się w głowie. Mimo że go nie kochałam, świat mi się zawalił. Nie mogłam jeść, nie mogłam spać, nie mogłam oddychać w tym kraju. Zaczęłam intensywnie myśleć o wyjeździe za granicę. Chciałam robić cokolwiek, byle być daleko stąd. Waga spadła podczas tego okresu o dziesięć kilogramów. Depresja znacznie się nasiliła. Byłam u schyłku wytrzymałości. Na szczęście rok akademicki zbliżał się do końca i prawie wszystkie egzaminy miałam zaliczone. Wtedy znowu zaczęło mnie nurtować

pytanie „co dalej?”. Z byłym narzeczonym mieliśmy lecieć do Nowego Jorku do pracy. Wszystko było już pozalatwiane, ale po tym, co odkryłam, nie mogłam tego zrobić. Nie mogłam nawet na niego patrzeć. Ostatnie miesiące w Poznaniu widywałam akademickiego psychologa. Uwielbiałam go, ale czułam, że terapia niczego przede mną nie odkrywa. Każdy lekarz i psycholog pytał o traumy z dzieciństwa, patologicznych rodziców czy wykorzystywanie seksualne. Mnie nic takiego się nie przydarzyło. „Dlaczego więc tak cierpię?” – pytałam. Miałam wspaniałe dzieciństwo i cudowną rodzinę. „Dlaczego tak siebie nienawidzę i tak okrutnie krzywdzę?” Pytania te zawisły w powietrzu i zostały bez odpowiedzi. Odpowiedzi były we mnie, ciągle jeszcze głęboko ukryte i chronione...

Wróciłam więc do domu, do rodziców i kompletnie się rozsypałam. Nawet wakacje mnie nie cieszyły. Tęskniłam za Poznaniem, za przyjaciółką, i nie mogłam się odnaleźć w domu. Zaczęłam dostawać nerwowych gorączek. Pierwszej dostałam zaraz po zerwaniu z narzeczoną, podczas świąt wielkanocnych u rodziców. Miałam jeszcze jeden taki atak w Poznaniu, który skończył się omdleniem. W wakacje w domu zdarzyło się kilka kolejnych. Całe moje ciało krzyczało, że muszę coś ze sobą zrobić, inaczej się wykończę. Chciałam, bardzo chciałam, ale nie miałam pojęcia jak. Całe dni spędzałam na pisaniu pracy licencjackiej i szukaniu pracy za granicą. Pisanie szło mi całkiem nieźle, czego nie mogłam powiedzieć o tym drugim. W Internecie było mnóstwo ogłoszeń, ale wiele wydawało się podejrzanych. Ja przecież nie chciałam zmarnować sobie życia. Chciałam je polepszyć. Wreszcie wpadła mi w ręce oferta pracy w nowo otwartym spa w Finlandii. Złożyłam aplikację i przeszłam do drugiego etapu. To dodało mi skrzydeł. Szybko te skrzydła straciłam, kiedy otrzymałam e-maila, że nikt z Polski nie przeszedł do ostatniego etapu. Załamalam się. Brałam leki nasenne, żeby jakoś to przetrwać. Czułam całą sobą, że muszę wyjechać, że to jest moja droga. Rodzina nie rozumiała mnie i traktowała to jak mój kolejny szalony wymysł. Ja jednak nie odpuszczałam. Któregoś dnia zapłakana i zrezygnowana od niechcienia przeglądałam oferty i natknęłam się na ogłoszenie pracy na statku wycieczkowym pływającym po Europie. Serce skoczyło mi z radości. Podróże, woda, inne kultury to było to, co zawsze kochałam i o czym marzyłam. Złożyłam aplikację i wszystko potoczyło się w zawrotnym tempie. Następnego tygodnia miałam rozmowę kwalifikacyjną na Skypie, kilka dni po niej kolejną. W niecałe dwa tygodnie po złożeniu aplikacji otrzymałam telefon, że zostałam przyjęta i mam się stawić w Budapeszcie piątego września. Do tego czasu został mi tylko tydzień. W głowie kręciło mi się od własnych myśli. Z ogromnej euforii przeszłam w stan paniki. „Czy

dam sobie radę? A co będzie, jeśli to jest oszustwo?” – myślałam. Rodzice też zaczęli nabierać coraz więcej wątpliwości i mieszać mi w głowie. Do tego chóru pesymistów dołączyła się babcia, która straszyła mnie, że zgwałcą mnie marynarze! Targały mną sprzeczne emocje, ale wewnętrzny głos podpowiadał, co powinnam zrobić. Kupiłam bilet, żeby już nie mieć wyboru. Sprawdziłam wszystko, co mogłam sprawdzić i powiedziałam sobie, że reszta jest w rękach Boga. W noc przed odlotem bardzo się denerwowałam. Wiedziałam, że nie ma już odwrotu, ale chciałam poczuć pewność, że to, co robię, jest właściwe. Leżałam w łóżku i rozmawiałam z Bogiem. Prosiłam go o jakikolwiek znak, wskazówkę, żeby nie odejść od zmysłów. Wtedy poczułam ogromne ciepło na całym ciele i ogarnął mnie niewytłumaczalny spokój. Wiedziałam już, że powinnam lecieć. W tym samym momencie weszła do pokoju mama ze łzami w oczach. Powiedziała mi, że właśnie siedziała na dworze i patrząc w niebo prosiła Boga o radę i zobaczyła spadającą gwiazdę. Powiedziała jej o swoim doświadczeniu i przytuliłam, zapewniając, że wszystko będzie dobrze. Nazajutrz jechaliśmy na lotnisko do Warszawy w milczeniu. Umierałam ze strachu, ale ze wszystkich sił starałam się nie dać tego po sobie poznać. Miałam ochotę się wycofać w ostatniej chwili i wrócić do rodziców, ale zacisnęłam zęby i ze łzami w oczach weszłam na pokład, nie mając pojęcia, co mnie czeka po wylądowaniu. Rozpoczęłam swoją podróż w poszukiwaniu siebie i odpowiedzi na pytania, które nurtowały mnie przez tyle lat.

Anoreksja była tylko uśpiona i zamaskowana ostatnimi wydarzeniami. Siedziała we mnie cichutko, czekając na odpowiedni moment, by znów uderzyć z pełną mocą. Tym razem jednak w innym wydaniu.

BULIMIA



*Przegrałaś!
Upadłaś...
nie wstałaś...
Całe życie uciekałaś,
dalej uciekać będziesz!
Przed czym? Przed kim?
Sama nie wiesz...
Czego panicznie odkryć się boisz?
Nad klozetową przepaścią stojąc,
bezsilności łzy ronisz.
Sama, sama, sama!
Co dzień swą mantrę powtarzasz,
otwarte rany - solisz...*

*Sama chcesz? Sama musisz?
Samotność... Pustka...
Ból gardło rozrywa...
Udusisz się, zobaczysz,
udusisz!
Uschniesz! Zgnijesz!
Z nią...
Ty i w toalecie, Twoja kanapka...
Marzenia, plany, wszystko stracisz,
a dla świata to tylko jedna mniej - WARIATKA...*

*To cena, którą płacisz...
Za moment słabości?
Za brak do siebie miłości?
Za ulgi chwilę?
Za rozmiar mniejszy,
aplauz większy...*

*Żałosna, taka żałosna...
Kimś chciałaś zostać?
Ślad po sobie zostawić...
Świat podbijać, ludzi poznawać!
Swych przekonań nie zdradzić...*

*Przegrałaś!
Przegrywasz!
Przegrywać będziesz!
Uklonisz się i z żałosnej sceny zejdziesz...
Za słaba jesteś!
Nie Tobie myszko świat zdobywać...
W kawiarnianym gwarze swą porażkę dopij
i do cienia wracaj!
Samotnością...
Swą obecnością...
Bezsilnością...
„RZYGAC”!!!*

Wylądowałam w Budapeszcie i zakochałam się w nim od pierwszego wejrzenia. Pogoda była bajkowa, a tętniące życiem miasto odbijało się w połyskujących wodach Dunaju. Zamiast strachu czułam podniecenie, jakąś niewytłumaczalną euforię, jakbym właśnie zrobiła krok w odpowiednim kierunku. Ogromnie się bałam, ale wewnętrzny głos podpowiadał mi, że jestem we właściwym miejscu i we właściwym czasie. Miałam trochę czasu do umówionej godziny, na którą miałam stawić się na statku, więc postanowiłam nacieszyć oczy i serce widokami. To była moja pierwsza samodzielna podróż za granicę i byłam z siebie bardzo dumna. Czułam się silna i niezależna, może nawet chwilowo szczęśliwa... Spacerowałam wzdłuż brzegu Dunaju, podziwiając zapierający dech w piersiach budynek parlamentu. Powoli zbliżałam się do statku, na którym miałam od dziś zacząć nową pracę i nowe życie. Minuta po minucie stres i podenerwowanie powoli przejmowały kontrolę nade mną. „A co, jeśli się do tego nie nadaję? Jeśli nikt mnie tam nie polubi?” – myślałam sobie. Na szczęście nie było już odwrotu. Dźwignęłam walizkę, zacisnęłam zęby i weszłam na pokład.

„Royal Crown” był pięciogwiazdkowym, pływającym hotelem z charakterem. Był elegancki, urządzone ze smakiem, a jednocześnie dość przytulny, dlatego, że niezbyt duży. Z załogą mógł pomieścić maksymalnie sto pięćdziesiąt osób. Nastawiony był więc przede wszystkim na jakość. Każdy gość powinien być traktowany wyjątkowo i czuć się wyjątkowo, bo za to też płacił ogromne pieniądze. Podobała mi się ta idea małej żeglującej rodziny. Załoga była międzynarodowa, co również było ekscytujące. Ilość języków, jakie słyszałam na co dzień, wkrótce zaczęła mnie nawet przyprawiać o ból głowy. Wszyscy byli bardzo mili i chcieli mnie poznać. Dostałam kabinę z trzema innymi dziewczynami, dwiema Węgierkami i jedną Bułgarką. Było trochę ciasno i jedna z dziewczyn dość wyraźnie okazywała niezadowolenie, więc nawet bałam się do niej podejść i otworzyć usta. Pozostałe dwie były roześmiane i wygadane, można powiedzieć, że nawet aż nadto. „Zawsze to lepsze niż traktowanie mnie jak powietrze” – pomyślałam wtedy. Po rozpakowaniu się musiałam wejść na wyższy pokład przeznaczony dla działalności rozrywkowej i dla gości, by zostać przedstawioną swoim menedżerom, którzy mieli mnie zapoznać z nowymi obowiązkami. Jak zwykle otrzymałam dużo uwagi

i podziwu od męskiej części załogi, co z czasem zaczęło mnie dość mocno męczyć. Początkowo miałam pracować w restauracji, tak też było napisane w moim kontrakcie. Później okazało się, że właściwie obsada restauracji jest pełna i zdecydowanie bardziej potrzebna jest osoba do baru. Przestraszyłam się na początku, bo o ile doświadczenie kelnerskie posiadałam, tak o barze i drinkach nie miałam zielonego pojęcia. Główny barman okazał się w tej kwestii niezwykle pomocny i już od pierwszego dnia wziął mnie pod swoje skrzydła. Z perspektywy czasu patrząc, myślę, że jednak mam jakiegoś anioła stróża nad sobą, który kieruje biegiem wydarzeń, pilnując, by nie stała mi się krzywda. Choć zrozumienie tego faktu zajęło mi parę lat. Główny barman był Rumunem, tak jak i jego pomocnica. Miałam już wtedy świadomość swojej kobiecości i byłam pewna, że wpadłam mu w oko. On mi nie bardzo, ale coś mnie w nim intrygowało. Złapaliśmy dobry kontakt od pierwszych minut i tak już zostało do końca. Najswobodniej czułam się w jego towarzystwie i chętnie zostawałam z nim po godzinach na drinka. Zdecydowanie mniej swobodnie czułam się z resztą załogi. Krępowwały mnie przede wszystkim wspólne posiłki w restauracji. Jedzenia było mnóstwo, pięknie podane i smakowite, a ja czułam, że wszyscy patrzą na mój talerz i jego zawartość. Często z barmanem braliśmy swoje talerze na zaplecze baru. Gdy pogoda pozwalała, uciekaliśmy na taras na tyłach statku i jedliśmy, jednocześnie rozpieszczając oczy pięknymi widokami. Jedzenie na statku było związane również z przerwą w pracy, co z czasem zaczęło mieć ogromny wpływ na mój stosunek do odżywiania się.

Praca na statku była ekscytująca w pierwszych miesiącach. Od nowych wrażeń kręciło mi się w głowie. Nie miałam czasu skupiać się na sobie i problemach, z którymi dotychczas się borykałam. Najzwyczajniej w świecie nie było dla nich miejsca. Codziennie inny kraj, inne miasto. Zasypiałam w słonecznym Budapeszcie, budziłam się w dostojnym Wiedniu. Co tydzień nowa grupa gości innej narodowości. Długie rozmowy po pracy przy drinku, pełno śmiechu i wygłupów z załogą. Zwiedzanie miast i odkrywanie nowych nieprzetartych szlaków. To było moje życie jak na karuzeli. Dodawało mi to energii, pobudzało do działania. Przez pewien czas miałam wrażenie, że moje przypadłości zniknęły, a ja wyzdrowiałam. Spełniałam swoje marzenia, zarabiałam pieniądze. Byłam niezależna, odważna i czułam, że mogę przenosić góry. Moja relacja z barmanem również intensywnie się rozwijała. Nauczył mnie niewyobrażalnie dużo i otworzył oczy na wiele spraw. Czułam się z nim bezpiecznie. Miałam wsparcie i kogoś, kto skoczyłby za mną w ogień. Wiedziałam też, że trochę z tym ogniem igram, bo jego uczucia rosły. Ja sama nie wiedziałam, co czuję. Byłam pewna, że go potrzebuję, ale i też bardzo lubię. Nie

umiałam już wtedy się zakochać. Nie chciałam mieć żadnych uczuć, bo uczucia to ból. Było tak, jak było i starałam się za dużo na ten temat nie rozmyślać i iść z prądem. Wiedziałam, że prędzej czy później będzie próbował się do mnie zbliżyć, ale zostawiłam to biegowi losu.

Już od pierwszych tygodni zaczęły się plotki na nasz temat, bo spędzaliśmy ze sobą coraz więcej czasu i ciężko było to ukrywać. Uznano nas za parę na długo przed tym, kiedy faktycznie się nią staliśmy. To musiało się tak skończyć, ale połączyła nas bardzo silna przyjaźń. U mnie na przyjaźni właściwie się zakończyło, ale usilnie próbowałam się przekonać, że może z czasem przerodzi się ona w coś więcej. Prawdopodobnie czułam się bardzo samotna z daleka od domu i potrzebowałam substytutu miłości i bliskości. Spędziliśmy kilka cudownych miesięcy, przepływając przez jedenaście krajów i pokonując swoje słabości.

Mój stosunek do jedzenia bardzo szybko się zmienił. Jego dostępność i kojarzenie go z chwilą przerwy, relaksu i przyjemności zaczęły mnie wciągać. Odkryłam, że jedzenie właściwie może być bardzo przyjemne, a także ma działanie kojące. Zaczęłam przybierać na wadze i czuć lekki wstręt i złość na siebie. Fascynacja barmana moim ciałem pomagała mi jednak o tym nie myśleć i się nie przejmować. Rozpieszczałam się pysznymi deserami i nie żałowałam sobie smakołyków. Ja i moje ciało były dla mojego wielbiciela idealne, zjadałam więc dyskomfort i stres, jaki z upływem czasu zaczęłam odczuwać na statku.

Brak prywatności, własnej przestrzeni i wolnego dnia dawał się porządnie we znaki. Ludzie szukali ukojenia. Ja również. Jedzenie i seks to była moja ucieczka, ale zawsze później czułam ogromny dyskomfort i poczucie niezgody z sobą. Kochałam się z facetem, którego tylko lubiłam, żeby się zrelaksować i rozładować napięcie i stres narastające przez cały dzień. Próbowałam też udowodnić sobie swoją atrakcyjność, choć przybierałam na wadze. Zależało mi też na tym, by mieć poczucie kontroli nad facetem i jego słabościami. Za każdym razem jednak czułam się winna, brudna i nic niewarta. Często płakałam gdzieś w kącie, kiedy nikt mnie nie widział. Było mi łatwiej, kiedy przeniosłam się do kabiny barmana. Miałam dużo więcej prywatności i spokoju niż z dziewczynami. Mogłam odreagować wszystkie stresy w samotności. Byłam spełniona i szczęśliwa, ale jednocześnie ogromnie smutna i pusta w środku. Ta pustka mnie przerażała. Czasem w ciszy wydawało mi się, że słyszę wiatr szalejący po pustkowiu mojego wnętrza. Nie wiedziałam, co jest dla mnie dobre i jaką drogą powinnam iść, ale czułam całą sobą, że to, co mam teraz, to nie jest to.

Cztery miesiące zleciały dość szybko i nadszedł czas urlopu przed kolejnym

sezonem. Leciałam do Polski z Niemiec. Miałam bardzo mieszane uczucia. Z jednej strony nie mogłam się doczekać, kiedy zobaczę i mocno uściskam swoją rodzinę, szczególnie że spędziliśmy pierwszy raz w życiu święta Bożego Narodzenia osobno. Z drugiej strony czułam smutek, że zostawiam statek za sobą, bo bardzo się zżyłam z załogą i miejscem. Opuszczając ich, miałam nadzieję, że w podobnym składzie spotkamy się w nowym sezonie. Najbardziej zależało mi na barmanie oczywiście. Podczas urlopu pozostawaliśmy w kontakcie.

Po powrocie do domu trudno było mi się odnaleźć. Ciągle żyłam jeszcze trybem statku. Pierwszych kilka dni zdecydowanie poświęciłam na porządne odespanie wszystkich zaległości, a było ich niemało. Z upływem czasu zaczęłam się znów bardzo skupiać na sobie. Nie do końca radziłam sobie z kilogramami, które mi przybyły na statku. Sześćdziesiąt dziewięć kilogramów, nigdy w życiu nie ważyłam tak dużo. Nie byłam otyła, ale czułam się ciężka, nieatrakcyjna i zła na siebie. Nie mogłam zrozumieć, jak mogłam do tego dopuścić. Ilość wolnego czasu i brak konkretnego zajęcia nie pomagały mi w odgonieniu czarnych myśli. Nowy sezon zaczynał się w kwietniu, więc miałam przed sobą ponad trzy miesiące kompletnej laby. Chciałam zacząć się odchudzać. Zauważyłam wtedy pewne zmiany w swoim zachowaniu. To na pewno nie byłam dawna ja, która mogła nie jeść. Jedzenie dawało mi ukojenie, a jednocześnie ogromnie przerażało. Posiłki stały się dla mnie bardzo stresujące i nie mogłam przestać wyliczać w myślach, co zjadłam, ile i jakiej kaloryczności. Po posiłkach roznosiła mnie niewytłumaczalna energia. Czułam nieodpartą potrzebę ruszania się, bycia aktywną, natychmiastowego spalania pokarmu, który właśnie spożyłam. Często już podczas jedzenia machałam nogami pod stołem. Starłam się o tym nie myśleć, ale moje zachowanie zaczęło mnie niepokoić. Stałam się bardzo antyspołeczna, agresywna i nieprzyjemna we współżyciu. Nie można było ze mną normalnie porozmawiać. Nienaturalnie szybko się irytowałam, a powodem irytacji mogło być wszystko. Rodzina czasem wołała w ogóle się do mnie nie odzywać, bo na twarzy miałam wypisane wielkimi literami „Trzymajcie się wszyscy ode mnie z daleka”. Nie umiałam wyjaśnić, co się ze mną dzieje. Byłam jak tykająca bomba, która zaraz miała eksplodować. Nie umiałam płakać, cały smutek zamieniał się w złość i opryskliwość. Drażnił mnie widok zadowolonych ludzi, szczególnie kiedy coś jedli. Odgłosy jedzenia działały na mnie jak zapalnik. Brzydzili mnie rodzice, którzy jedli kolację i nie umieli odmówić sobie czegoś słodkiego. Byłam na nich zła. Chciałam się odizolować, żeby tego nie słyszeć i nie widzieć. W gruncie rzeczy byłam najzwyczajniej w świecie zazdrosna, że wszyscy potrafią żyć i jeść normalnie i cieszyć się z tego, nie przejmując się

nadmiernie wagą. Ja byłam uwięziona w sidłach własnych ograniczeń! Frustracja narastała we mnie z ogromną siłą. Był to też dość stresujący okres w moim życiu, gdyż w lutym dwa tysiące dwunastego roku obroniłam swoją pracę licencjacką, która na zawsze miała zamknąć rozdział mojego życia nazywany przeze mnie „Wielką Pomyłką”. Wtedy też po raz ostatni widziałam się ze swoją przyjaciółką ze studiów i uświadomiłam sobie, że jednak nic nie trwa wiecznie, a życie to nieustające zmiany. Pamiętam nasze plany ze studiów i obietnice, że nic i nikt nas nie rozdzieli. Była dla mnie jak druga siostra. Niezwykle bliska, niezwykle ważna. Myślałam, że to przyjaźń na całe życie. Życie jednak szybko tę przyjaźń zweryfikowało i rzuciło boleśnie prawdą w oczy. Cztery miesiące wystarczyły, byśmy tak bardzo się od siebie oddaliły. Nadal miałyśmy wiele tematów do rozmowy, ale nie było między nami tej naturalności i zaufania, jakie towarzyszyły nam podczas studiów. Nie umiałam zrozumieć, dlaczego tak się stało i dlaczego tak nagle. Nie ukrywam, że było to dla mnie bardzo bolesne przeżycie. Chyba nadal jest. Mimo wszystkich dobrych rad i ostrzeżeń ze strony rodziny musiałam przekonać się na własnej skórze, że ludziom nie można tak naiwnie ufać. Wszystkie moje przyjaźnie zwykle boleśnie się kończyły, a ja uparcie nie chciałam uczyć się na własnych błędach. Ta studencka przyjaźń była dla mnie wyjątkowa i czułam się wtedy tak, jakby rozpadł się mój wieloletni związek.

Po obronie wróciłam do domu i wpadłam w wir odchudzania. Zaczęłam chodzić regularnie na basen, ćwiczyłam aerobik w domu i ciągle chodziłam na długie spacerunki. Przerazała mnie myśl o siedzeniu przed telewizorem czy czytaniu książki po posiłku. Czułam, że automatycznie rosnę wszere, puchnę jak balon. Nie tylko to czułam, ale też i widziałam w lustrze. Moje widzenie siebie znów się zniekształciło. Nie mogłam przestać jeść w ogóle tak, jak robiłam to kiedyś, ale paranoicznie liczyłam kalorie i angażowałam się w ćwiczenia fizyczne. Często byłam okropnie zmęczona i nie miałam na nie absolutnie żadnej ochoty, ale nie umiałam sobie odpuścić. Mój nastrój gwałtownie spadał. Nie potrafiłam się na niczym skupić. Kompletnie tego nie rozumiałam. Miałam dobrą pracę, nieźle zarabiałam, spełniałam swoje marzenia, miałam znajomych, kochającą rodzinę, ukończyłam studia, a czułam się jak zero. Pustka i beznadzieja wypełniały mnie od środka. Nie doznałam takiej satysfakcji, jakiej się spodziewałam, gdy dojdę do tego punktu. Czułam tylko, że muszę więcej, dalej, wyżej. Wiedziałam, że nie mogę się zatrzymać, ale byłam nieszczęśliwa i okropnie zestresowana. Nie umiałam już tego opisać, nie umiałam o tym rozmawiać. Zaczęłam się zamykać na wszystkich i od wszystkiego izolować. Staralam się większość tych emocji trzymać w sobie i robić

dobrą minę do złej gry, co opanowałam przez ostatnie lata do perfekcji. Z każdym rokiem rosło we mnie przekonanie, że i tak nie ma sensu mówić o tym, jak się czuję i co się ze mną dzieje, bo dla innych jest to niezrozumiałe i dziwne. Czasem wręcz spotykałam się z opiniami, że sama nie wiem, czego chcę, albo że nie potrafię być wdzięczna za to, co mam, a mam tak wiele. To tylko jeszcze bardziej wywoływało u mnie wyrzuty sumienia i chęć ukarania się. Nienawidziłam siebie i swojego ciała, charakteru, myśli, problemów. Moje ciało było jak klatka, z której nie mogłam się wydostać. Czułam, że tracę zmysły. Zgubiłam zaplanowane pięć kilogramów i wróciłam do wagi sześćdziesięciu czterech. Nie sprawiło to, że poczułam się szczęśliwsza, ale na pewno lżejsza. Dało mi też poczucie siły, że nie straciłam jeszcze wszystkiego i jak się uprę, to potrafię kontrolować swoją wagę. Ta kontrola nad czymś, w tym przypadku nad jedzeniem i wagą, była niezwykle ważna, bo znowu wydawało mi się, że życie wymyka mi się z rąk.

Dwa dni przed świętami Wielkiej Nocy musiałam wracać na statek. Z jednej strony bardzo się cieszyłam, bo wizja suto zastawionego stołu wielkanocnego i wspólne jedzenie w gronie rodziny ogromnie mnie przerażały. Nie byłam w stanie sobie tego wyobrazić. Z moją własną rutyną czułam się bezpiecznie. Z drugiej strony bardzo się denerwowałam nowym sezonem, gdyż barman, z którym pracowałam w zeszłym roku, nie dostał propozycji powrotu. Nie wyobrażałam sobie baru i siebie bez niego. Znałam większość załogi, wiedziałam już bardzo dobrze, na czym polega moja praca, ale zaburzyło to jednak mój porządek i poczucie bezpieczeństwa. Leciałam do Holandii z nadzieją, że uda mi się ściągnąć mojego barmana z powrotem.

Na statku zaszło parę zmian, ale myślę, że całkiem szybko odnalazłam się w nowej sytuacji. Staralam się zająć pracą i za dużo nie myśleć. Tęskniłam za barmanem i całkowicie nie mogłam się dogadać z nowym. Chodziłam do baru, żeby zrobić swoje, ale bez przyjemności, jak to było kiedyś. Dalej lubiłam swoją pracę i gości, ale to już nie było to samo. Dziewczyny zauważyły, że zrzuciłam parę kilogramów i pytały o sekret diety. Dodało mi to pewności siebie. Teraz mieszkałam w jednej kabinie z Węgierką, która w poprzednim sezonie wydawała mi się bardzo niesympatyczna, czasem nawet trochę się jej bałam. Ku mojemu zaskoczeniu stała się moją najlepszą koleżanką na statku i świetnie nam się razem mieszkało i spędzało wolny czas. Zbliżyłyśmy się do siebie i zawsze mogłyśmy na siebie liczyć, co było niezwykle ważne z dala od domu i bliskich.

Zmienił się nam również muzyk w barze. Nowy, zawsze pogodny i uśmiechnięty człowiek ze Sri Lanki stał się moją drugą dobrą duszą na statku. Dzięki niemu udało

mi się zapomnieć o barmanie i odzyskać radość z pracy. Był niezwykle mądrym i doświadczonym mężczyzną, świetnie się z nim rozmawiało. Zawsze mogłam na niego liczyć i nigdy się nie nudziłam. Nasza przyjaźń była wyjątkowa i nigdy nie przerodziła się w nic więcej. Była czysta i niewinna, czego reszta załogi bardzo zazdrościła i nie potrafiła zrozumieć.

Drugi sezon był dla mnie dużym wyzwaniem, gdyż po dwóch miesiącach dostałam propozycję pracy jako główna barmanka. Nie mogłam w to uwierzyć. Jeszcze parę miesięcy temu nie widziałam różnicy między Johnny Walkerem a Jackiem Danielsem, teraz miałam szansę objąć cały bar. Było to wielkie wyróżnienie dla mnie i oczywiście przyjąłem tę propozycję, gdyż właściwie od początku sezonu to ja zajmowałam się barem, bo nowy barman był po prostu do niczego. Cieszyłam się, gdy zrezygnował, bo przynajmniej nie musiałam pracować za nas dwoje. Muzyk zawsze był dla mnie wsparciem i pomocą i bar znów zaczął być moim życiem. Pomocniczką była moja współlokatorka, więc nie mogłam wymarzyć sobie lepszego teamu. Wszystko wyglądało różowo, a jednak ze mną zaczęło się coś dziać.

Pamiętam dzień, kiedy spróbowałam zrobić to pierwszy raz. Siedziałyśmy ze współlokatorką w kabinie i zajadałyśmy płatki śniadaniowe, oglądając śmieszne strony internetowe. Zanim się obejrzałam, całe opakowanie było zjedzone. Nie byłam głodna, ale nie mogłam przestać jeść, czułam się dobrze i bezpiecznie. Uczucie ulgi i relaksu szybko zmieniło się w wyrzuty sumienia i wstręt do samej siebie. Kiedy przeczytałam na opakowaniu informację o liczbie kalorii, jaką właśnie spożyłam, zalała mnie fala gorąca. Współlokatorka wróciła do restauracji na wieczorny serwis, a ja miałam jeszcze trzydzieści minut przerwy. Kontynuowałam ćwiczenia, jakie ułożyłam sobie w domu podczas urlopu, ale poczułam, że przy tej ilości jedzenia, jakie spożywam, nie uda mi się utrzymać wagi. Ogarnęły mnie wielki strach i bezradność. Poszłam do łazienki i spojrzałam w lustro. Zobaczyłam smutną twarz, która nagle zaczęła puchnąć w oczach. Całe ciało zaczęło puchnąć i ujrzałam siebie wyglądającą jak wielki balon. Przeraziłam się. Uklękłam przed toaletą i zaczęłam płakać z bezsilności. Wtedy, niewiedomo skąd, przyszło mi do głowy, by wymusić wymioty. Nigdy w życiu tego nie robiłam, jeśli mam być szczerą, to zawsze się tego bałam i brzydziłam, ale w tym momencie czułam, że to jedyne wyjście. Musiałam pozbyć się tego, co w siebie włożyłam, zanim spuchnę jak tłustoczwartkowy pączek. Włożyłam palec do gardła i nieporadnie prowokowałam wymioty. Nie najlepiej mi to szło, bardziej się dławiłam niż wymiotowałam, ale przyszło mi do głowy, że to może być rozwiązanie mojego dylematu.

Zwymiotowałam, ile dałam radę, umyłam się, ubrałam w uniform i wróciłam do pracy. Tak zaczęła się toksyczna „przyjaźń” z bulimią...

Każdy kolejny raz był już coraz łatwiejszy. Wiedziałam dokładnie, jak włożyć palec do gardła, by udało się zwrócić wszystko, co zjadłam. Zaczął się kompletnie nowy etap w moim życiu. „Nigdy więcej zakazów” – powiedziałam sobie. Teraz mogłam jeść, co mi się podoba i ile mi się podoba, bo miałam sposób na kontrolowanie wagi. Znowu poczułam się silna i odzyskałam kontrolę. W stresowych sytuacjach chrupałam orzeszki, zjadałam ciastka i czekoladki i, pod pretekstem wyjścia za potrzebą, szybko i ich pozbywałam. To było nawet ekscytujące. Mój sekret, o którym nikt nie wiedział. Czułam się dumna i silna, że wszystkich oszukuję i nikt nie ma o niczym zielonego pojęcia. Najbardziej uwielbiałam moje „uczty” po pracy, kiedy wszyscy już spali. Zakradałam się do głównej kuchni, otwierałam lodówki z deserami przygotowanymi na drugi dzień i zabierałam kilka. W pokoju dla załogi zawsze było pełno jedzenia z kolacji, więc swoją ucztę kończyłam właśnie tam. Potrafiłam zjeść kilka tostów, cały strudel jabłkowy z sosem waniliowym, tabliczkę czekolady, parę puddingów i paczkę chipsów. Ledwie oddychałam pod koniec, ale podczas jedzenia czułam taki wszechogarniający spokój, stres z całego dnia opuszczał mnie i moje ciało. Słodki smak koił smutki i samotność. To była moja chwila i nie chciałam, żeby się kończyła. Oczywiście po tym przychodziły wyrzuty sumienia i przerażający strach przed przytyciem. Szybko udawałam się wtedy do najbliższej toalety i pozbywałam się wszystkiego. Tak „oczyszczona” mogłam iść do kabiny poćwiczyć i spać. Problem w tym, że nie mogłam zasnąć. Byłam wykończona, czułam ból w każdej tkance mojego ciała, a moje oczy pozostawały szeroko otwarte. To był koszmar. Często czułam się jak zombie. Zdecydowanie lepiej spało mi się w dzień podczas przerwy w pracy, ale nie było to wystarczające. Nie umiałam ogarnąć myślami tego, co się ze mną działo. Jadłam jak szalona, kiedy jeszcze nie tak dawno miałam problem z wmuszeniem w siebie choć jednego posiłku dziennie. Zaczęłam mieć poważne problemy ze snem, a zawsze mogłam spać na zawołanie. Nie umiałam się uspokoić. W środku wszystko mi się trzęsło, jakbym połknęła tykającą bombę. Wykończona po pracy szłam na siłownię i półprzytomna wyciskałam z siebie siódme poty. „Co ja sobie robię?” – myślałam. Gdyby ktoś popatrzył na to z boku, pomyślałby, że naprawdę muszę siebie ogromnie nienawidzić. To prawda. Nienawidziłam, tylko nie miałam pojęcia za co. Ogromnie cierpiałam i męczyłam się z tym, nie mając pojęcia, o co w tym wszystkim chodzi. Kontrola, jaką odzyskałam nad wagą, odebrała mi kontrolę nad samą sobą. Ataki objadania się i wymioty były coraz częstsze i zdarzały się nawet

podczas pracy. Zaczęło to wpływać na moje zachowanie i wyniki w pracy. Byłam ospała, smutna i zmęczona. Mój przyjaciel muzyk zauważył, że coś jest ze mną nie tak i postanowił ze mną porozmawiać. Byłam już bardzo zmęczona i tak okropnie zagubiona w tym wszystkim, że zdecydowałam się powiedzieć mu prawdę. Opowiedziałam mu o swojej przypadłości i o tym, co obecnie się ze mną dzieje. Nigdy nie miałam podobnych objawów. Lekarze ostrzegali mnie, że jeśli nie poddam się psychoterapii, to mogę spodziewać się nawrotu choroby pod wpływem silnych przeżyć czy stresu. Nie spodziewałam się jednak, że choroba może się zmodyfikować i uderzyć pod inną postacią. Wtedy pierwszy raz usłyszałam z ust mojego przyjaciela, że to bulimia.

Ja i bulimia? Nie mogłam w to uwierzyć. To było po prostu niemożliwe. „Kiedy to się stało? Jak mogłam tego nie zauważyć? Skontrolować?” – pytałam siebie. Wyszłam w środku nocy na taras widokowy, owinęłam się kocem, włączyłam muzykę i patrzyłam w dal na miasteczka, które statek zostawiał za sobą i na ogrom i ciemność wody. Ciepły letni wiatr wiał mi prosto w twarz, łzy płynęły strumieniami po policzkach. „Dokąd zmierza moje życie? – myślałam – Do jakiego portu dobieje mój statek, czy w ogóle do jakiegoś będzie w stanie dotrzeć?” Muzyk znalazł mnie, przytulił i odprowadził do kabiny. Cieszyłam się, że miałam choć jedną osobę, przed którą nie musiałam udawać i której mogłam się zwierzyć. Przed rodziną ciągle jeszcze wszystko ukrywałam w nadziei, że może to chwilowe odreagowanie stresu. Zdecydowanie nie było chwilowe. Z każdym dniem stawało się jak narkotyk. Czułam się uzależniona od jedzenia i wymiotowania. Codziennie powtarzałam sobie, że to już ostatni raz i jutro będę się trzymać z daleka od jedzenia, ale codziennie też kończyło się na tym samym. Byłam zupełnie bezradna. Wieczorne „uczty” zamieniły się w całodniowe wymioty. Straciłam kontrolę nad tym, co właściwie mogę zjeść, a co jest już obżarstwem. Wymiotowałam więc wszystko, co zjadłam na śniadanie, obiad i kolację, a także to, co pochłonełam pomiędzy posiłkami. Gardło paliło mnie, a na rękach dostałam okropnego uczulenia od kwasów żołądkowych, które tłumaczyłam częstym kontaktem z detergentami. Nikt, oprócz muzyka, nie miał pojęcia, co się ze mną dzieje. W pracy dalej byłam wydajna na sto procent. Goście mnie uwielbiali. Właściwie sama nie wiem, skąd brałam energię na te przedstawienia, na uśmiech, rozmowy i zabawianie gości, kiedy od środka usychałam jak zatruty kwiat. Wstyd i chęć ukrycia tej obrzydliwej przypadłości były silniejsze niż wszystko. Stałam się mistrzynią kamuflażu, próbując często oszukać także siebie. Często kręciło mi się w głowie i zaczęłam się bać, że pewnego dnia stracę przytomność i wypadnę za burtę.

Pamiętam, że byliśmy wtedy w Austrii, w ślicznym miasteczku nad Dunajem pod samym Wiedniem. Zakochałam się w tym miejscu od pierwszego wejrzenia. Spędziliśmy z muzykiem cudowne popołudnie, kąpiąc się w ubraniach w błękitnym i zimnym Dunaju i robiąc zdjęcia. Przez moment czułam się szczęśliwa i beztroska. Woda zawsze kojarzyła mi się z dzieciństwem, siostrą i godzinami spędzonymi nad rzeką. Jednak wkrótce wróciłam do swojej rutyny. Wtedy pierwszy raz wymiotowałam z krwią. Bardzo się przestraszyłam i nie wiedziałam, co mam o tym myśleć. Wydaje mi się, że ciało dawało mi znaki, że długo tak nie wytrzyma. Nie wiedziałam tylko, co dalej. Mimo świadomości, że wyrządzam sobie ogromną krzywdę, nie potrafiłam przestać tego robić. Bałam się zatrzymać w środku jakikolwiek pokarm. Mój przyjaciel sugerował, że może zamówi mi płynne jedzenie z apteki zawierające wszystkie witaminy, ale nie byłam pewna, czy i po tym nie będę wymiotowała. Sytuacja wydawała się bez wyjścia. Była połowa lipca, kiedy zwierzyłam się siostrze, że coś złego się ze mną dzieje i nie wiem, co mam dalej robić. Zmartwiona siostra zasugerowała, że powinnam wrócić do leków psychotropowych, które odstawiłam dwa lata temu. Powiedziała również, że rozsądnie byłoby przyjechać do domu i dać się sobą zaopiekować. Akurat dobrze się składało, bo statek miał mieć małą przerwę na naprawę klimatyzacji i wysłano całą załogę na tygodniowy urlop. Przyleciałam z Amsterdamu do Warszawy i wsiadłam w pierwszy pociąg do Łodzi. Siostra odebrała mnie z dworca i zabrała do siebie. Na drugi dzień pojechałam do rodziców i mama zaczęła umawiać mnie na wizytę u lekarza. Miałam już wtedy pieniądze, więc umówiłam się na prywatną wizytę w domu. Tak naprawdę chodziło mi głównie o leki. Lekarka przepisała mi to, o co prosiłam, i więcej nie chciałam jej widzieć. Byłam już na tym etapie choroby, że czułam ogromną agresję do lekarzy. Właściwie do wszystkich, którzy próbowali mi coś radzić. Tydzień szybko zleciał i musiałam wracać na statek. Ciągle byłam jeszcze bardzo słaba i nie bardzo chciałam wracać, nie miałam jednak wyjścia. Zawsze było lepiej, jak czymś się zajęłam, więc praca stała się dobrym lekarstwem. Wróciłam na statek z lekami, ale kontynuowałam swój rytuał. Starłam się nie wymiotować przynajmniej godzinę po zażyciu tabletki, ale nie zawsze się udawało. Nie czułam żadnej poprawy, bo i jaką poprawę mogłam poczuć po dwóch tygodniach stosowania lekarstw. Traciłam na wadze i opadałam z sił. Podczas wieczornego serwisu w restauracji zakradałam się do schowka sprzątaczek, zabierałam garściami czekoladki i chowałam w kabinie na później. Często nie mogłam się powstrzymać i objadałam się już w schowku, a potem szybko biegłam do kabiny, by wymiotować i przygotować się na powrót gości po kolacji. Zabierałam również

desery z wieczornego serwisu i chomikowałam w kabinie pod łóżkiem na wypadek, gdybym nie mogła zasnąć i dostała ataku jedzenia. Musiałam mieć coś słodkiego przy sobie, wtedy czułam się bezpieczniej. To było tak okropnie chore. Zawładnęło całym moim życiem. Wszystko kręciło się wokół jedzenia i pozbywania się go. Im częściej i dłużej to robiłam, tym smutniejsza i nieszczęśliwsza się stawałam. Zostałam pracownikiem miesiąca lipca i sierpnia, a bar miał w opinii gości najwyższe notowania. To był mój wielki sukces, ale też moment, w którym musiałam postanowić, co dalej robić. Byliśmy wtedy w moim ukochanym Budapeszcie. Była piękna, ciepła noc i postanowiliśmy z muzykiem wyjść na długi spacer nad brzegiem Dunaju. W połowie drogi zaczęło mi być strasznie zimno, pomimo że wszyscy chodzili w koszulkach z krótkimi rękawami i spodenkach. Nagle opadłam z sił i prawie zemdlałam. Miałam mroczki przed oczami i nogi jak z waty. Mój przyjaciel był przerażony i nie bardzo wiedział, co ma robić. Ja sama nie wiedziałam, co się ze mną dzieje i też lekko spanikowałam. Cały dzień czułam się w miarę dobrze, wyszłam na spacer, a wracałam jak osiemdziesięciolatka. Przyjaciel wziął mnie pod ramię i powoli zaprowadził na statek do mojej kabiny. Dostałam okropnych drgawek i było mi coraz zimniej. Zmierzyliśmy temperaturę. Miałam około czterdziestu stopni. Leżałam pod czterema kołdrami i nadal się trzęsłam, traciłam też chwilowo przytomność. Tej nocy nie spaliśmy oboje. Muzyk czuwał przy mnie do rana, by mieć pewność, że nic mi nie jest. Rano nie było śladu po gorączce. Nie bolały mnie ani głowa, ani gardło. To nie mogło być przeziębienie. Przypomniałam sobie wtedy ataki gorączki i zimna z przeszłości i wiedziałam już, że wywołane są stresem i emocjami. Moje ciało za wszelką cenę starało mi się coś powiedzieć, a ja nie mogłam pozostawać głucha na jego wołanie o pomoc. Usiadłam z muzykiem w barze, goście wyszli po śniadaniu, by zwiedzić miasto, więc mieliśmy leniwe przedpołudnie. Za kilka dni powinniśmy być na Słowacji. Sprawdziliśmy pociągi z Bratysławy do Warszawy i zarezerwowaliśmy bilet przez Internet. Oboje ze łzami w oczach zapewnialiśmy się, że jest to jedyne właściwe rozwiązanie. Musiałam się ratować, a niestety coś, co było moim marzeniem i mocą, stało się źródłem stresu i siłą napędową mojej choroby. Nie miałam innego wyjścia, byłam zmuszona opuścić statek. Poszłam do menedżera i kapitana, by złożyć wypowiedzenie. Pieniądze z nagrody za pracownika miesiąca przeznaczyłam na bilet powrotny do domu. Wszyscy byli zszokowani moją decyzją, bo nikt nie wiedział, z czym tak naprawdę się zmagalam i jaka jest główna przyczyna mojej rezygnacji. Ciągłe wahałam się, czy na pewno podejmuję dobrą decyzję. Im bliżej było wyjazdu, tym więcej wątpliwości nabierałam. Niestety nie byłam już tą samą osobą, która przyleciała tu

kilka miesięcy temu. Byłam bulimiczką, która kompletnie straciła kontrolę nad swoim życiem.

Gdy nadszedł dzień pożegnania, serce pękało mi z żalu. Staliśmy z muzykiem nad brzegiem rzeki i patrzyliśmy się na statek. Chciałam zapamiętać każdy szczegół, każdy moment, jaki tu przeżyłam. To było ogromnie ekscytujące doświadczenie i byłam bardzo wdzięczna, że miałam szansę je przeżyć. Dostałam od przyjaciela figurkę Buddy z jego rodzinnej kolekcji, która miała mnie chronić, gdziekolwiek się udam. Była ofiarowana z czystego serca i czułam, że miała niezwykłą moc. Przytuliłam muzyka z całych sił, ze łzami w oczach wsiadłam do taksówki i odjechałam. Płakałam jak dziecko na dworcu i przez pół podróży pociągiem. Całą noc nie mogłam zmrużyć oka. Byłam wykończona, ale nie było mowy o zaśnięciu. Jeszcze przed samym wyjazdem zwymiotowałam w dworcowej toalecie. Do Warszawy dojechaliśmy nad ranem. Wsiadłam z pociągu i złapałam pierwszą taksówkę. Pojechałam do przyjaciela, żeby odpocząć i nabrać trochę sił, zanim zobaczę się z rodziną, która nic nie wiedziała o moim przyjeździe do Polski. Półprzytomna wsiadłam z auta. Kolega wziął moje walizki i zaprowadził mnie do swojego mieszkania. Zemdlałam w drzwiach. Obudziłam się na łóżku, przykryta miłym, ciepłym kocem. Twarz kolegi wyrażała wielkie zmartwienie, ale też chęć usłyszenia wyjaśnień dotyczących całej sytuacji i mojego stanu. Byłam przeraźliwie blada i słaba. Nie mogłam patrzeć na jedzenie, bo bałam się, że znów będę musiała zwymiotować, a nie chciałam już tego robić. Byłam taka zmęczona. Rozmawiałam i zasypiałam w połowie zdania. Zostałam w Warszawie jeszcze jedną noc, bo nie byłam w stanie wstać z łóżka. Złapałam pociąg do Łodzi wcześniej rano następnego dnia. Tata z siostrą odebrali mnie z dworca i zawieźli prosto do domu. Tam pękałam, poczułam ciepło dłoni mamy, jej zapach i się rozplakałam. Powiedziałam, jak było mi ciężko przez te ostatnie tygodnie na statku i jak bardzo starałam się chronić ich przed tym wszystkim, ale już nie mam siły. Potrzebuję pomocy. Mama płakała razem ze mną. To był dość dramatyczny moment i jedna z przełomowych chwil w moim życiu. Podjęłam ważną decyzję, która miała wyprowadzić mnie w końcu na prostą. Zdecydowałam się iść do szpitala...

Nie było łatwo dobrowolnie oddać się w ręce lekarzy i prosić o zamknięcie w ośrodku. Czułam jednak całą sobą, że nie mam innego wyjścia. Straciłam kontrolę nad swoim życiem i jedzeniem, musiałam dać się sobą zaopiekować. Właściwie było mi już wszystko jedno. Byłam tak nieludzko zmęczona. Fizycznie i psychicznie. Nie miałam już siły walczyć sama ze sobą. Chciałam o niczym nie myśleć i mieć święty spokój. Wizja zamknięcia w szpitalu wywoływała błogie

uczucie ulgi i spokoju. Doszłam do takiego momentu w swoim życiu, że pragnęłam, by ktoś inny przejął nade mną kontrolę jak nad małym dzieckiem. Nie mogłam ufać już samej sobie, bo jedyne, co potrafiłam robić, to krzywdzić siebie. Nie pociągnęłabym tak długo, więc musiałam coś postanowić. Pomimo całego autodestrukcyjnego procesu, w jakim się znalazłam i w jaki brnęłam głębiej każdego dnia, słyszałam w sobie głos, który podpowiadał mi, co należy zrobić, by się ratować. Jakaś część mnie chciała się uratować, chciała żyć i być szczęśliwą. Miałam momenty klarowności umysłu, kiedy wiedziałam dokładnie, jak chore i niszczycielskie są moje działania i jak bardzo nie chcę już ich kontynuować. Jednak bulimiczka, która na dobre zadomowiła się we mnie, była silniejsza. Często czułam, że ktoś inny bierze moje dłonie i wkłada je w moje gardło. Wymiotowałam i płakałam, jakbym była do tego zmuszona przez niewidzialne siły. Nie rozumiałam, dlaczego to robię. Bałam się zatrzymać i porozmawiać ze sobą. Pobyć sama ze sobą i postarać się wysłuchać, co moje ciało ma mi do powiedzenia. Przerazała mnie wizja tego, co odkryję. Złożyłam wniosek o przyjęcie mnie do szpitala w Łodzi na oddział zaburzeń odżywiania. Poprosiłam o umieszczenie mnie na oddziale zamkniętym, żebym nie miała dostępu do jedzenia. Niestety pora, w jaką zdecydowałam się pójść do szpitala, nie była odpowiednia. Placówka przechodziła remont i oddział zaburzeń odżywiania był w tym czasie nieczynny. Zostałam więc przyjęta na oddział ogólny, gdzie spotkałam się z mieszanką wszystkich możliwych przypadłości. Trochę mnie to przerażało, ale z drugiej strony nie widziałam żadnego innego sensownego wyjścia z sytuacji, w jakiej się znalazłam. Byłam bezbronna jak niemowlak i takiej też opieki wymagałam. Musiałam nauczyć się wszystkiego od początku. Tydzień przed pójściem do szpitala był prawdziwym koszmarem. Ataki i wymioty się nasiliły, a ja powoli odchodziłam od zmysłów. To było okropnie żenujące: przebywać z rodzicami pod jednym dachem i ukrywać to, co robię. Nie mogłam objeść się w domu i zwymiotować w łazience, gdyż nasze mieszkanie było na tyle małe, że wszyscy od razu wiedzieliby, co się dzieje. Byłam bardzo sfrustrowana i zestresowana. Cały dzień spędzałam na snuciu planów, jak i gdzie mogę urządzić „ucznię” i się zrelaksować. Nie mogłam się doczekać, kiedy rodzice wyjdą do pracy i będę sama w domu. Z drugiej strony tak bardzo nie chciałam zostać sama, bo w głębi duszy nie chciałam już tego robić. Czułam się więźniem we własnym ciele. To był absolutny obłąd. Jak nie mogłam już wytrzymać bez objedzenia się, kłamałam rodzicom, że umówiłam się ze znajomymi na mieście i wychodziłam na zakupy. Kupowałam wszystkie słodkości, jakie znalazły się w zasięgu ręki, wydawałam mnóstwo ciężko zarobionych pieniędzy, a w sklepie

dostawałam zawrotów głowy. Często brakowało mi tchu, trzęsły mi się ręce i miałam nogi jak z waty. Zupełnie jak człowiek trapiiony przez nałóg podczas abstynencji. Chodziłam po mieście i pochłaniałam wszystko, co miałam w torebce. Następnie ocieężała i z ogromnymi wyrzutami sumienia wracałam po cichutku do domu i chowałam się w szopie w ogrodzie, żeby wszystko zwymiotować. Czułam do siebie ogromny wstręt i obrzydzenie za każdym razem, kiedy się tam znalazłam i za każdym razem też obiecywałam sobie, że już nigdy więcej. Do następnego ataku niestety. Kiedy mama znajdowała torebki z wymiocinami, cała paliłam się ze wstydu. Wiedziałam z każdym dniem coraz lepiej, że sama sobie z tym nie poradzę. Rozważałam nawet oddanie rodzicom swojej karty płatniczej, żeby nie miała dostępu do pieniędzy, by uchronić się od ataków obżarstwa. Zawsze jednak znalazłam sposób, by się objeść. Właściwie wołałam kupować wszystko sama, bo czułam się bardziej zażenowana, kiedy rodzice odkrywali, że kolejne produkty z lodówki i szafek znikają w zaskakująco szybkim tempie. Pamiętam, że myślałam sobie wtedy: „Gdybym tylko miała teraz wybór, zdecydowanie wołałabym być anorektyczką”. Jako anorektyczka czułam się silna i byłam z siebie dumna. Jako bulimiczka czułam się brudna, obrzydliwa, słaba i nic niewarta. Niestety nie mnie było wtedy decydować o objawach mojej choroby. Z perspektywy czasu patrząc, myślę, że ta modyfikacja moich zaburzeń odżywiania była konieczna, żebym w końcu podjęła odpowiednie kroki ku wyzdrowieniu.

Nadszedł dzień przyjęcia do szpitala i tego dnia nie będę w stanie zapomnieć. Siostra pojechała ze mną, by we wszystkim mi pomóc, i była chyba bardziej zszokowana i przerażona ode mnie. Bardzo nie chciała mnie tam zostawiać i prosiła, żebym jeszcze raz się nad tym wszystkim zastanowiła. Fakt. Placówka nie wyglądała jak czterogwiazdkowy hotel. Była dość obskurna i pełna ludzi z przeróżnymi dolegliwościami. Spotkałam tam też dziewczyny z zaburzeniami odżywiania, więc dodało mi to trochę otuchy. Właściwie miałam poczucie déjà vu, bo był to ten sam ośrodek, do którego przyprowadzili mnie rodzice osiem lat temu. Uśmiechnęłam się do siebie w myślach, bo coś, przed czym próbowałam uciec, po paru latach wróciło do mnie, a wręcz ja sama o to poprosiłam. Miałam wtedy dwadzieścia trzy lata, a wciąż czułam się jak ta zagubiona i rozżalona piętnastolatka.

Leżałam na sali z trzema kobietami z depresją, więc nie było najgorzej. Pielęgniarka sprawdziła moje torby i wyjaśniła zasady. O prywatności nie było tam mowy. Kamery były prawie wszędzie, a lekarze znali każdy mój ruch. Próbowałam żartować z siostrą, że to jest prawie jak telewizyjny reality show. Sama w środku

byłam jednak przerażona. Nie mogłam pogodzić się z myślą, że upadłam tak nisko, że daję się tu zamknąć jak zwierzątek w klatce, ale nie miałam siły ani pomysłu na nic innego. Siostra wyszła ze łzami w oczach i drzwi zamknęły się za nią z wielkim hukiem, który rozbrzmiewał mi w uszach przez kolejnych parę godzin. Klamka zapadła. „Jestem, gdzie jestem i miejmy nadzieję, że dokąds mnie to zaprowadzi” – mówiłam sobie.

Nie lubiłam swojej lekarki, ale też zbytnio mnie to nie dziwiło, gdyż moja awersja do lekarzy rosła z każdym kolejnym rokiem. Widziałam się też z psychologiem i tam pozwoliłam sobie na szczerzą rozmowę. Łzy płynęły mi bezwiednie po policzkach i czułam ogromną potrzebę przelania bólu i frustracji, które były we mnie, na kogoś innego, nawet gdyby miało to pomóc tylko na chwilę. Spotkania z psychologiem nie były zbyt częste i właściwie byliśmy pozostawione same sobie. Nigdy nie spędziłam ze sobą tyle czasu i zaczęłam się z tym dusić. Poczulałam instynkt uciekiniera, który zawsze miałam, kiedy nie mogłam sobie poradzić z emocjami. W szpitalu nie mogłam nawet wyjść na spacer bez opiekuna. Złość i bunt narastały we mnie. Brakowało mi przestrzeni. Zaczęłam tęsknić za statkiem, za swoim pełnym przygód życiem. Musiałam zająć się czymś, żeby nie zwariować. Byłam wdzięczna, że szpital oferuje mi posiłki i ja nie muszę myśleć o zakupach i gotowaniu. Taka podstawowa i prosta czynność, jaką każdy z nas wykonuje codziennie, zaczęła mnie przerastać. Dostawałam określoną porcję i miała mi starczyć do kolejnego posiłku. Nie mogłam tam wymiotować, więc właściwie niewiele jadłam. Często chodziłam poćwiczyć na rowerku, który stał na szpitalnym korytarzu, bo czułam, że od siedzenia w sali i nic nierobienia po prostu rosne wszere. Nie muszę już tłumaczyć, że wizja ta nadal była najgorszą z najgorszych.

Była połowa września, miałam spędzić swoje dwudzieste trzecie urodziny w szpitalu, bez rodziny i znajomych. Pocieszałam mamę przez telefon, że może będą to przełomowe urodziny, a ja stanę się inną osobą. W głębi serca chciało mi się płakać ze smutku i żalu nad sytuacją, w jakiej się znalazłam. Najgorsze było to, że już nie umiałam płakać. Nie umiałam wyrzucić emocji, które kumulowały się we mnie. Dlatego stawałam się coraz bardziej opryskliwa, poirytowana i zestresowana.

Wtedy zaczęłam rysować. Wypełniało to pustkę, jaką czułam, będąc od wszystkiego odizolowana. Zauważyłam, że moje rysunki są nie tylko smutne, ale mają w sobie ukrytą wiadomość. Motyw oczu, który tak lubiłam, pojawiał się prawie na każdej mojej grafice, ale całkiem nieświadomie rysowałam swoje własne

oczy. Smutne i zagubione, pełne tajemnic. Zamknięte usta i skrępowane ciało to kolejne najczęstsze tematy moich rysunków. Próbowałam zanalizować swoje własne myśli, ale bałam się tego, co mogę odkryć. Zaczęło mnie również zastanawiać, dlaczego jeśli nie ubiorę szalika czy apaszki i paska mocno zaciśniętego w talii, to czuję się niekompletnie ubrana, wręcz w pewien dziwny sposób naga. Zawsze byłam odbierana jako bardzo gadatliwa, otwarta i pewna siebie osoba. Taką siebie stworzyłam na zewnątrz. Taką może i byłam, zanim choroba zawładnęła mną na dobre. Motyw szalika i paska był dla mnie czymś ważnym. Przypominał, że mimo mojego wygadania i otwartości, mam w środku coś, o czym nikt nie wie, o czym nie wolno mi mówić. To coś od dawna chciało ujrzeć światło dzienne, ale przez lata pielęgnowałam w sobie myśl, że nie mogę do tego dopuścić. Nie wolno mi, bo to moja wina i ja jestem za wszystko odpowiedzialna. Sama skrępowywałam swoje ciało i zamknęłam sobie usta. Tylko dlaczego? Nie byłam jeszcze w stanie na to pytanie odpowiedzieć.

Z perspektywy czasu widzę, że odizolowanie i pozostawienie pacjenta samego ma sens. W codziennym życiu nie mamy czasu się zatrzymać i spojrzeć w głąb siebie. Dużo łatwiej jest nam zajmować się cudzymi problemami, pomagać i doradzać innym, żyć dla innych. Kiedy przychodzi czas, gdy powinniśmy porozmawiać i zaopiekować się sobą, kompletnie nie mamy pojęcia, jak to zrobić. Próbujemy zająć się wszystkim, tylko nie tym. Czasem byłam nawet na siebie trochę zła, że z taką łatwością przychodziło mi wczucie się w czyjeś problemy, sytuacje i nawet znajdowanie na nie sensownych rozwiązań. Dlaczego nie potrafiłam zrobić tego samego ze sobą? Nigdy tak naprawdę sama ze sobą nie rozmawiałam. Nigdy nie zatrzymałam się i nie poświęciłam sobie trochę czasu. Zawsze żyłam dla innych i „pod” innymi. Nie było mnie, tylko osoba, jaką chcieli widzieć ludzie mnie otaczający. Ja miałam zadowalać wszystkich dookoła, pracować na ich akceptację, przyjaźń i miłość. Mnie nie należało się nic tak po prostu. Na wszystko musiałam zapracować. Z takim przekonaniem żyłam przez lata, jak więc mogłam tak nagle zatrzymać się i pomyśleć, czego pragnę ja sama, jaka jestem i czego oczekuję od innych? To było zbyt wiele na moją głowę. Może na pierwszy rzut oka wydaje się to banalnie proste do zrobienia. Po prostu stać się małą egoistką i robić tylko to, na co mam ochotę. W praktyce jest o wiele trudniej. Przypominało mi to okres, w którym musiałam przybrać na wadze. Dla wszystkich wkoło wydawało się to najprostszą i najprzyjemniejszą rzeczą do zrobienia, dla mnie jednak było koszmarem. Z zaprzyjaźnianiem się ze sobą było podobnie. Nie umiałam tego robić, nie umiałam zająć się sobą. Czułam, że to marnowanie czasu.

Jak zwykle szukałam zajęć, które mogłyby mnie od tego odciągnąć. Nawet w szpitalu dałam radę to zrobić. Było mi łatwiej, gdyż wszyscy pacjenci byli pomieszani ze sobą na jednym oddziale. Kilka pokoiów dalej były dzieci i młodzież z dysfunkcyjnych rodzin, które same się okaleczały. Między tymi wszystkimi dziećmi znalazłam dziewczynkę, która od razu mi zaufała. Opiekowałam się nią, bawiłam i rozmawiałam, by wczuć się w jej sytuację i spróbować dać jej trochę szczęścia. Miało to również pomóc mnie, odciągnąć myśli od moich własnych problemów. Kiedy pomagałam innym, czułam się pożyteczna, potrzebna i coś warta. Dodawało mi to również motywacji i energii, żeby znaleźć w sobie siłę do walki, bo mam osoby, które są słabsze i potrzebują mojej pomocy, więc nie mogę się poddać własnym problemom. Było to jednak rozwiązanie tymczasowe. Przykrywanie własnych zmartwień kolorową wizją niesienia pomocy innym. Teraz wiem, że nie można efektywnie pomagać innym, nie będąc w zgodzie ze sobą. Nie posiadałam niestety tej wiedzy wcześniej. Zamiast zająć się sobą, tak jak planowałam przed przyjsciem do ośrodka, zajmowałam się wszystkimi dookoła. Praca nad sobą chyba mnie przerosła, albo jeszcze wtedy nie byłam na nią gotowa. Wydaje mi się, że w pewnym sensie używałam ludzi, by wypełnić pustkę i samotność, jaką czułam. Podobnie zachowywałam się w związkach damsko-męskich. Większość z nich była po prostu próbą oszukania siebie, dowartościowania i zabicia nudy. W normalnym stanie umysłu, a miewałam je podczas choroby, w życiu nie zgodziłabym się na związek z facetami, z którymi się wiązałam. Trzeźwo patrząc, to było świadome wchodzenie w destrukcyjny cykl, z którego nie umiałam się wydostać. Na pewno była to część kary, jaką wymierzałam sobie za bycie sobą. Logika i racjonalne myślenie niestety nie idą w parze z zaburzeniami odżywiania i depresją. Za coś bardzo siebie nie lubiłam i uważałam, że zasługuję na wszystkie okropności świata. Sama więc je sobie serwowałam i z pokorą przyjmowałam. Wiedziałam, prawie od samego początku swojej choroby, że jestem w jakimś chorym cyklu, który systematycznie się powtarza. Częste uczucie zamknięcia w klatce własnego ciała i umysłu, bezradność i bezsilność, a także chęć ucieczki były sygnałami dla mnie, że jestem w jakimś konflikcie wewnętrznym. Nie przyszłoby mi wtedy do głowy, że siłą napędową i kreatorem tego wszystkiego jestem JA SAMA! Czasem myślę, że to niesamowite, jaką moc ma nasz umysł, by przekonać nas o prawdziwości naszych destrukcyjnych wymysłów. Ja tak głęboko ukryłam prawdę o przyczynach swoich zaburzeń, że z upływem czasu wierzyłam każdą komórką mojego ciała, że nie wiem, co jest przyczyną mojej choroby. „Przyszła znikąd i tak też pewnie odejdzie” – powtarzałam. Niestety ona nie odchodziła, a jedynie modyfikowała się i przybierała

inne, coraz gorsze formy.

Po trzech tygodniach w szpitalu, paru kroplówkach wzmacniających i trzech spotkaniach z psychologiem stwierdziłam, że to wszystko nie ma sensu i do niczego nie prowadzi. Wizyty u psychologa nie były częste, a ja nie umiałam pracować sama ze sobą. Poszłam do lekarza prowadzącego i poprosiłam o wypis. Zanim mogłam go uzyskać, musiałam odbyć rozmowę z ordynatorem oddziału. Było mi wszystko jedno, z kim mam rozmawiać, chciałam stamtąd jak najszybciej wyjść, iść na długi spacer, oddychać świeżym powietrzem i już nie myśleć. Dusiałam się tam okropnie i byłam coraz bardziej sfrustrowana. Rozmowy z panią ordynator nie zapomnę do końca życia. Teraz wiem, że takie przyparcie mnie do muru było konieczne, żebym w końcu przestała uciekać przed sobą. Zadawała mi niby-banalne pytania, ale nie dawała się zbyć moimi wyuczonymi na pamięć odpowiedziami. Wtedy też zrozumiałam, jak działał mój umysł. Stworzył teorię, która ładnie brzmiała i składała całą winę na mnie i przekonał mnie, że właśnie tak jest. Moje przekonanie o słuszności tego, co mówię, było wręcz przerażające. Ja nawet nie zastanawiałam się nad odpowiedziami, ja po prostu mówiłam, jakby ktoś włączył płytę CD. Zawsze byłam o krok przed terapeutami i lekarzami, co utrudniało im pracę ze mną. Moja świadomość choroby i wiedza na jej temat niestety nie była pomocna, gdyż z czasem zaczęłam manipulować lekarzami. Pani ordynator była inna. Wiedziała dokładnie, jaką grę z nią prowadzę i co właśnie próbuję zrobić. Zadając pytania i konsekwentnie oczekując na nie sensownych odpowiedzi, przyparła mnie do ściany i zmusiła do zastanowienia się nad wszystkim. Poczułam się okropnie bezbronna i zaczęłam płakać. Nie wiedziałam, co innego mam powiedzieć, bo takie odpowiedzi dawałam przez lata i w nie wierzyłam. Coś jednak we mnie pękło i zapaliło się małe światełko w środku. Zaczęłam podejrzewać, że może są jeszcze jakieś inne odpowiedzi, które warto będzie odkryć. Wybiegłam z gabinetu pani ordynator z atakiem płaczu i nie mogłam się uspokoić przez kolejne kilka godzin. Płakałam na głos, wręcz krzyczałam, jakbym czekała na to latami, by uwolnić ten głos rozpacz i żalu. Nie chciałam widzieć rodziny i znajomych, chciałam być sama. Zdecydowałam się zostać w ośrodku, mimo że nie umiałam wyjaśnić rodzinie, co wpłynęło na moją decyzję. Bolało mnie, że odsuwam od siebie najbliższych, którzy tak mnie kochają i bardzo chcą mi pomóc, ale czułam, że poniekąd są oni związani ze źródłem moich stresów i żeby to odkryć, muszę się na jakiś czas oddalić.

Każdy psycholog i lekarz zawsze próbował dowiedzieć się, co traumatycznego stało się w moim dzieciństwie, co spowodowało moje zaburzenia odżywiania.

Z książek, które przeczytałam, wiedziałam, że większość cierpiących podobnie jak ja miała dysfunkcyjne rodziny, była wykorzystywana seksualnie i przeszła prawdziwe traumy życiowe. Nie potrafiłam dopasować swojego przypadku do tego wszystkiego. Ja nie miałam przyczyny, żeby wpaść w anoreksję, a potem bulimię. „Dlaczego więc tak się stało” – pytałam siebie. Miałam cudowne dzieciństwo, wspaniałą rodzinę i siostrę, którą kochałam nad życie. Nigdy niczego mi nie brakowało, a przede wszystkim nie brakowało mi miłości i akceptacji. Zawsze byliśmy ze sobą bardzo blisko i mogliśmy porozmawiać o wszystkim. Byłam niesamowicie szczęśliwym dzieckiem do momentu, kiedy postanowiłam wszystko zniszczyć. Czy na pewno ja tak postanowiłam i czy nie miałam ku temu wystarczających powodów? Czarna plama w głowie pojawiała się za każdym razem, kiedy zadawałam sobie to pytanie. Pamiętałam bardzo wyraźnie swoje szczęście z dzieciństwa, później czarny kawałek wyciętego filmu i resztę życia z depresją i zaburzeniami odżywiania. Nie potrafiłam odtworzyć w pamięci tego jednego małego kawałka, od którego zaczęła się cała moja katastrofa. Ponieważ wiele naczytałam się i nasłuchiwałam od lekarzy i terapeutów, próbowałam doszukiwać się ogromnej traumy. Dlatego nie mogłam jej znaleźć! Kiedy mówię o ogromnej traumie, mam na myśli traumę, która przeraża dwudziestotrzyletnią kobietę. Pomięłam fakt, że to stało się, gdy byłam dzieckiem, a przecież rozumowanie dziecka jest zupełnie inne niż osoby dorosłej, a rzeczy, które są małe i śmieszne w opinii dorosłych, mogą mieć przeogromne znaczenie w oczach i umysłach dzieci. Wtedy też po raz pierwszy zrozumiałam, że i mój problem mógł zacząć się w dzieciństwie i wcale nie musiało to być coś przerażającego w mniemaniu osoby dorosłej, ale śmiertelnie ważne i skomplikowane dla dziecka. Po ośmiu latach wpadłam na trop, który miał mnie zaprowadzić do celu.

Po wielkiej ekscytacji tym odkryciem nastąpił zastój w biegu wydarzeń. Oczywiście postarałam się z całych sił, żeby moją spokojną i nieskomplikowaną sytuację w szpitalu zamienić w „podrzędnie złożoną”, jak lubiłam to nazywać. Byłam mistrzynią w komplikowaniu własnego życia. Wplątałam się w emocjonalną relację z facetem przebywającym w szpitalu, a także zaczęłam darzyć matczynymi uczuciami dziewczynkę, której poświęcałam tyle czasu. Zaczęło brakować mi czasu i przestrzeni dla samej siebie. Podobało mi się wtedy, że oni wypełniali mi czas i nie byłam ze wszystkim sama, ale jednocześnie blokowało mnie to przed postępowaniem w wyzdrowieniu. O ile relacja z facetem była mi już dobrze znana i potrzebna, by udowodnić swoją kobiecą siłę i wartość, a także rozkochać i odejść tak, by bolało, tak relacja z dzieckiem była dla mnie czymś nowym i niesamowicie terapeutycznym.

Moje relacje z facetami zawsze były toksyczne, bo takie też chciałam, żeby były. Rzadko kiedy czułam coś do tych mężczyzn, rzadko też mi się podobali. Byli po prostu pionkami w grze nie wiadomo o co. Głęboko w mojej podświadomości leżały wielkie pokłady złości na mężczyzn, czego przyczynę odkryłam półtora roku później. Relacja z dziećmi była zupełnie inna, taka niewinna i czysta. Chciałam się nimi opiekować, chronić i dawać szczęście. Chciałam wszystko im tłumaczyć i być dla nich zawsze i wszędzie. Czułam się spełniona i szczęśliwa, jakbym przez to, co robię dla innego dziecka, naprawiała coś, czego sama nie potrafiłam w dzieciństwie naprawić i zrozumieć. Lekarze nie byli zachwyceni moim zaangażowaniem w te emocjonalne relacje podczas terapii, a ja myślę, że mimo wszystko czegoś mnie nauczyły i były kolejnym krokiem ku prawdzie.

Minęło półtora miesiąca w szpitalu. Zostałam przeniesiona już na oddział otwarty, bo wszystkim wydawało się, że dobrze sobie radzę. Zgodziłam się też na to w nadziei, że będę miała więcej zajęć z psychologiem. Niestety i tam się zawiodłam. Lepiej było jedynie z tym, że spotkałam kobietę z tym samym problemem, a także mogłam swobodnie wychodzić na spacer po szpitalu, kiedy tylko miałam ochotę. To jak powrót do wolności, ale ten powrót nie był krokiem do przodu. Moje frustracje i zawody dotyczące pobytu w szpitalu wrzuciły mnie znowu w wir objadania się i wymiotów. Notorycznie wymykałam się ze szpitala do przydrożnego sklepiku i robiłam zapasy na wieczór. Czasem objadałam się już podczas spaceru, żeby zwymiotować w toalecie zaraz po powrocie do placówki. Nie lubiłam, kiedy inni nakrywali mnie na jedzeniu czegoś, więc zdecydowanie wolałam tę drugą możliwość. Znowu zaczęło się życie jak na karuzeli, karuzeli jedzenia. Koszmar powrócił. „I co dalej?” – pytałam siebie. Nie miałam już zaufania do nikogo i z nikim nie chciało mi się szczerze rozmawiać. Podczas półtoramiesięcznego pobytu w szpitalu trzy razy zmieniano mi psychologa. Jak mogłam więc nawiązać bliższą relację i zaufać komuś na tyle, by się przed nim otworzyć? Było to po prostu niemożliwe. Byłam zrezygnowana, ale też bałam się wyjść ze szpitala, bo czułam się okropnie bezbronna i bezradna. Pamiętam, leżałam pewnego jesiennego popołudnia na swoim szpitalnym łóżku i słuchałam muzyki dla zabicia czasu. Dziewczyny z pokoju wyszły na spacer do parku, więc byłam tylko ja i moje myśli. Podczas niewinnego słuchania muzyki i relaksowania się doznałam pewnego rodzaju wizji. Nie umiem tego wytłumaczyć, bo wiem, że jakkolwiek bym tego nie nazwała, będzie to brzmiało niewiarygodnie i śmiesznie w oczach innych. Wiem na pewno, że nie spałam, bo byłam świadoma tego, gdzie jestem, co robię i słyszałam też dźwięki z korytarza. Nie mogłam jednak otworzyć oczu. Widziałam siebie i swoją siostrę

bawiące się razem w ogrodzie, czułam przepełniające mnie ciepło, miłość i radość. Czułam dokładnie każdym kawałkiem swego ciała, że jestem szczęśliwa i akceptuję siebie. Nagle zbliżyłam się do tego czarnego kawałka w filmie, który bezskutecznie próbowałam zidentyfikować wcześniej. Poczułam skręt w żołądku, ogromny żal i pustkę. Łzy bezwolnie zaczęły płynąć z moich wciąż zamkniętych oczu. Wtedy zobaczyłam brakujący fragment całej układanki. To był chłopak mojej nastoletniej siostry! Z jego pojawieniem w rodzinie moje życie się zmieniło. Odebrał mi coś, co było najważniejsze i najcenniejsze w życiu – moją kochaną siostrę i jej czas. Od tej pory moje dni były smutne, puste i pełne tęsknoty. Nie umiałam zrozumieć, co się stało, dlaczego wszystko tak nagle się zmieniło, a siostra nie ma już dla mnie czasu. Nie potrafiłam też spytać rodziców, bo widziałam, że cieszą się jej szczęściem i lubią tego chłopaka. On stał się częścią naszej rodziny, a ja swój smutek, żal i niezrozumienie utopiłam w jedzeniu. Otworzyłam oczy i nie mogłam przestać płakać. „Jak mogłam tego wcześniej nie zauważyć? Dlaczego nie umiałam o tym mówić?” – myślałam. Płakałam jak dwunastoletnia dziewczynka z całym żalem i niezrozumieniem sytuacji, w której się znalazła. Wzięłam telefon i zadzwoniłam do siostry. Nie mogła mnie zrozumieć, bo bełkotałam, dławiąc się łzami. Mimo otwartych oczu ciągle mówiłam i myślałam jak dziecko. Siostra była w szpitalu po dwudziestu pięciu minutach. Uspokoiliłam się już i bardzo ucieszyłam na jej widok. Przytuliłam ją mocno i uświadomiłam sobie, jak bardzo za nią tęskniłam i nadal tęsknię. To było niesamowite przeżycie i do dziś dnia nie potrafię wyjaśnić, co tak naprawdę się stało i jakim cudem doznałam tego olśnienia. Był to krok siedmiomilowy do uwolnienia się od tego choróbska, niestety nie mogło stać się to z dnia na dzień, choć taką miałam nadzieję.

Po dwóch miesiącach w szpitalu wyszłam na pierwszą całodniową przepustkę, by spędzić ten czas z rodziną i przygotować się do wyjścia ze szpitala. Po tak długim zamknięciu świat mnie przeraził. Odgłosy, światła, kolory wszystko było dość silnie irytujące i drażniące. Siostra i jej mąż właśnie kupili mieszkanie, więc całą rodziną pojechaliśmy na zakupy, by pomóc im w urządzaniu się na swoim. Po trzydziestu minutach byłam bardziej niż gotowa, żeby wracać do domu. W sklepach, szczególnie tych z żywnością, kręciło mi się w głowie. W domu zajęliśmy się pracą, rozmawialiśmy i było super. Przy kolacji, przed moim powrotem do szpitala, niepotrzebnie zaczęliśmy rozmawiać o moim zaburzeniu. Siostra, chcąc dobrze, wpędziła mnie w poczucie beznadziejności i bezradności. Twierdziła, że ja sama tak naprawdę nie wiem, czego chcę, że nikt nie będzie w stanie mi pomóc, jeśli nie zacznę mówić itd. Poczułam ogromną presję i wstyd. Nie mogłam się

doczekać, kiedy wrócę do szpitala. Chciałam znów być sama. Byłam okropnie zmęczona tym dniem i czułam się taka słaba fizycznie i psychicznie. Szwagier z mamą odwieźli mnie do szpitala. Prosiłam mamę, żeby mnie zostawiła, nie mogłam jej przytulić ani się z nią pożegnać. Byłam na nich wszystkich zła. Porozmawiałam szczerze tylko z kolegą ze szpitala, o którym wcześniej wspomniałam, bo oprócz tego, że był facetem, którego w sobie rozkochałam, to był jeszcze bardzo dobrym przyjacielem i słuchaczem. Doszłam do siebie po paru godzinach i poszłam spać. Na szczęście ze snem w szpitalu nigdy nie miałam problemu, bo zawsze można było dostać tabletkę. Spałam więc jak dziecko. Na drugi dzień patrzyłam w lustro i wiedziałam, że muszę znów coś postanowić, bo wychodząc ze szpitala i wracając do domu, znajdę się ponownie w punkcie wyjścia. Siostra zaproponowała, że mogę zatrzymać się u niej i u męża, poszukać jakiejś pracy do czasu, kiedy będę mogła wrócić na statek. Nie wiedziałam, co mam robić. Tyle rzeczy odkryłam w szpitalu, a właściwie ciągle nic się nie zmieniło i nie potrafiłam zrozumieć dlaczego. Wymioty znów się nasiliły, a depresja stawała się dokuczliwsza. Do tego doszły jakieś dziwne lęki przed wyjściem na miasto i przed dużymi skupiskami ludzi. To dość szybko minęło, więc wzięłam to za skutek uboczny pobytu w szpitalu. Niemniej jednak czułam się jak bezbronne zwierzątko w pełnej niebezpieczeństwie dżungli. Zgodziłam się zatrzymać u siostry przez pewien czas, ale w głowie snułam już kolejny plan ucieczki.

Już w szpitalu prowizorycznie zaplanowałam kolejne posunięcie. Sprawdziłam stan swojego konta w banku i ceny biletów lotniczych. W głowie miałam dwie możliwości. Zacząć wszystko od zera w Ameryce albo przyjąć propozycję jednego z gości na statku i pracować w jego hoteliku w Anglii. Znalazłam jego wizytówkę i zadzwoniłam. Był mile zaskoczony i potwierdził, że propozycja jest jak najbardziej aktualna. Kamień spadł mi z serca, miałam jakiś punkt zaczepienia. „A co dalej, los pokaże” – myślałam.

Zamieszkałam u siostry i nie mogłam uwierzyć w swoją przemianę. Zaraz pierwszej nocy zjedliśmy kolację i usiedliśmy w pokoju przy drinku. Rozmowa zaczęła być coraz bardziej szczerą i w końcu pękłam. Zidentyfikowałam kolejne źródło swojego stresu – był nim statek. Praca tam wydawała się idealna, dawała dobre pieniądze i zapewniała wspaniałe podróże. Wszystko, o czym marzyłam. Bałam się powiedzieć, że nie chcę tam wracać, bo każdy powiedziałby, że mam nie po kolei w głowie i faktycznie sama nie wiem, czego chcę od życia. Statek był fantastyczną przygodą, ale życie tam całkowicie różniło się od życia na lądzie i ja najzwyczajniej w świecie po prostu tam nie pasowałam. Zaskoczyła mnie reakcja

siostry na to, co wyznałam. Przyznała mi rację i wyraziła zrozumienie. Postanowiłam więc iść dalej i wyznać jej, co zaplanowałam odnośnie do wyjazdu do Anglii i otrzymałam jej całkowite poparcie. Poczułam się o tonę lżejsza i szczęśliwsza. Przebywanie z siostrą pod jednym dachem przypomniało mi czasy, kiedy wszystko było łatwe i przyjemne. Z siostrą u boku nic nie było w stanie mnie zasmucić. Po tej nocy poczułam, że odzyskałam siostrę i zidentyfikowałam źródło autodestrukcji. Nagle chęć objadania się zniknęła, a mnie ogarnęła niewy tłumaczalna lekkość i euforia. To było cudowne uczucie i sama nie mogłam w nie uwierzyć. Nie trwało ono jednak długo. Na dwa tygodnie przed wylotem do Anglii wszystko wróciło. Zaczęłam po kryjomu objadać się nocami u siostry w domu i wymiotować po cichutku, żeby nikt mnie nie nakrył. Nie chciałam nikogo martwić przed samym wyjazdem. Przypomniałam sobie słowa lekarki, która nie popierała mojej decyzji o ucieczce. Uważała, że powinnam rzucić wszystko i raz na zawsze rozprawić się ze swoim problemem, co oznaczało długotrwałą terapię. Zastanawiałam się wtedy, czy powinnam słuchać lekarza, czy ufać sobie. Czy ufanie sobie to ufanie bulimicze, czy zdrowemu wewnętrznemu głosowi intuicji? To był niemały dylemat. Im więcej myślałam, tym bardziej w tym wszystkim się zatracalam, a żeby nie myśleć, najzwyczajniej w świecie objadałam się i „czyściłam”. Nigdy nie należałam do osób, które szybko się poddają, a do tego byłam niezwykle uparta. Postanowiłam pomimo nawrotu choroby polecieć do Anglii i spróbować poukładać sobie życie w nowym kraju, w nowej sytuacji. Bałam się, bo kto by się nie bał. Nie znałam tak dobrze człowieka, do którego leciałam pracować, niedawno wyszłam ze szpitala i wciąż byłam bardzo niestabilna emocjonalnie. Zamiast odpocząć i dać sobie trochę czasu, jak zwykle rzuciłam się na głęboką wodę.

Anglia przywitała mnie wiatrem i chłodnym deszczem. Pogoda, tak zresztą jak się spodziewałam, idealnie oddawała stan mojej duszy. Mój znajomy czekał na mnie na lotnisku, jak obiecał. Bardzo się denerwowałam. Nie umiałam sobie wyobrazić, jak to wszystko dalej się poukłada, ale czułam niesamowitą ekscytację, jaka towarzyszyła mi zawsze podczas podróży do nieznanymi mi wcześniej miejsc. Był dwudziesty siódmy listopada dwa tysiące dwunastego roku i przedostatni etap mojej choroby.

Willa i hotelik w jednym były cudne i komfortowe. Dostałam swój własny pokój z wyjściem do ogrodu, a na łóżku leżała kartka powitalna. Poczułam się wyjątkowo. Byłam pod wrażeniem wszystkiego, a przede wszystkim osobowości mojego znajomego, który od pierwszych dni pobytu w Anglii stał się moim największym

przyjacielem i pozostał nim do dziś. Niczego mi nie brakowało, praca w hotelu nie była w tym okresie zbyt wymagająca, więc mogłam spokojnie skupić się na poznawaniu miasta, nowego przyjaciela i jego zwyczajów. Tyle rzeczy było do zobaczenia, tyle do obgadania, nie miałam czasu myśleć o swoich problemach. Podobnie jak podczas pierwszych kilku miesięcy na statku. Wszyscy bardzo ciepło mnie przyjęli i szybko się zaaklimatyzowałam w nowym kraju. Byłam zabierana na wiele przyjęć do ludzi z wyższych sfer i czułam się czasem jak Kopciuszek z bajki. Nigdy nie dawałam tego po sobie poznać, ale było to dla mnie niesamowite, że teraz ja jestem pośród ludzi, dla których jeszcze nie tak dawno pracowałam na statku. Teraz ja prowadziłam rozmowy o polityce i ekonomii kraju z kieliszkiem szampana w ręku. To było jak bajka, a ja nie chciałam się z tej bajki obudzić. Szybko stałam się asystentką mojego przyjaciela i otrzymywałam dziesięć procent dochodów z jego businessu. Miał do mnie ogromne zaufanie i wiarę w moje możliwości. Zdecydowanie większe niż ja sama. Wszystko układało się po mojej myśli i dość szybko zapomniałam, że jeszcze kilka tygodni temu siedziałam zamknięta w szpitalu i czułam się taka bezbronna i słaba. Teraz mogłam przenosić góry. Święta Bożego Narodzenia spędziłam w Anglii z rodziną przyjaciela i szefa jednocześnie. Poznałam jego dzieci i wnuki, a także angielską świąteczną tradycję. Były to moje drugie święta poza domem, ale przyniosły bardzo ciekawe doświadczenie. Absolutnie nie czułam się w żaden sposób wyobcowana czy gorsza. Spędziłam przemiłe, ciepłe święta i weszłam w Nowy Rok z wielkimi postanowieniami. Obiecaliśmy sobie z przyjacielem, że on rzuci palenie, a ja nie będę już wymiotować. Taka odpowiedzialność i zobowiązanie wobec drugiej osoby miały nam pomóc wytrwać w postanowieniu. Dość dobrze nam to wychodziło, muszę przyznać, a jego cierpliwość i wyrozumiałość na moje przypadłości była anielska. To ja byłam odpowiedzialna za nasze jedzenie, więc mogłam kontrolować kalorie i czuć się w miarę bezpiecznie z tym, co jem i kiedy jem. Byłam też zawstydzona, bo przecież nadal, jakby nie patrzeć, byłam obcą osobą w tym domu. Nie przechodziło mi przez myśl, żeby się objeść i zwymiotować. Dostałam dodatkową pracę na pół etatu w kawiarni w miasteczku. Mieszkałam w Ruddington, piętnaście minut od centrum Nottingham. Kawiarnia była dziesięć minut spacerkiem od domu, więc nie mogło być lepiej, a zawsze parę dodatkowych groszy wpadło i było jakieś zajęcie. Byłam całkiem zadowolona z życia, jakie sobie tutaj stworzyłam, ale z czasem zaczęłam czuć się lekko samotna i w pewien sposób odizolowana. Dom był piękny, praca lekka i łatwa, częste imprezy biznesowe itd. Nie mogłam na nic narzekać, ale brakowało mi kontaktu z rówieśnikami, brakowało mi znajomych. Czułam się

trochę tak, jakbym była zamknięta w złotej klatce. Zawsze byłam bardzo niezależna i samodzielna, nienawidziłam zobowiązań, poczucia wdzięczności i zależności. Tak powoli zaczęłam się czuć w domu mojego przyjaciela. Poza tym układ dom i praca w jednym nigdy nie wychodził nikomu na zdrowie. Każdy powinien mieć miejsce, żeby się od wszystkiego odizolować i odpocząć w samotności. Właśnie tego mi brakowało po kilku miesiącach spędzonych w willi w Ruddington. Miałam dwadzieścia trzy lata, a czułam się jak pani domu na pełen etat. Brakowało mi czegoś swojego. Jak to zwykle u mnie bywało, kiedy czegoś było mi brak, smutki koło jedzenie albo jego brak. Kiedy tylko fascynacja nowym miejscem opadła i destrukcyjne myśli zaczęły znów nawiedzać mnie po nocach, wróciłam do tego, co już dobrze znałam. Dom był wielki, łazienek kilka, nie miałam więc żadnego problemu, żeby się skutecznie ukryć z moimi wstydliwymi zachowaniami. Znów wydawałam głupie pieniądze na jedzenie, które po dwudziestu minutach lądowało w toalecie. Przynosiło mi to jednak ulgę wartą każdych pieniędzy. Nie mogłam się doczekać, kiedy skończę swoje codzienne obowiązki, pójdę do pokoju i zrobię „ucztę”. To był mój czas, mój sekret. Słodki i słony smak łagodził smutki, a ból rozciągającego się żołądka i palącego gardła pozwalał zapomnieć o tym wewnętrznym cierpieniu, którego w żaden inny sposób nie umiałam się pozbyć. Uwielbiałam, kiedy szef wyjeżdżał w jakąś podróż czy umawiał się ze znajomymi. Wtedy nie musiałam się ukrywać, cały dom był dla mnie, a ja oddawałam się gotowaniu i pieczeniu wszystkich „zakazanych” potraw i słodkości, by później utonąć w przyjemności jedzenia i łamania wszelkich zasad. Gdy atak objadania się był tak silny, że nie miałam czasu nic gotować, zamawiałam jedzenie na wynos i wszystkie możliwe słodkości ze sklepu znajdującego się blisko domu. To było szaleństwo. Podczas zakupów wydawało mi się, że obsługa śmieje się pod nosem, że wie o wszystkim. Tak okropnie się wstydziłam. Często wolałam zrobić „zapasy” w centrum Nottingham, gdzie nikt mnie nie znał, i trzymać je w pokoju na czarną godzinę. To było jak narkotyk, wciągało coraz mocniej, niestety efekt ukojenia malał choć zwiększałam częstotliwość „uczt”. Pozostało jedynie wszechogarniające poczucie pustki i beznadziejności. Czarny punkt bez żadnego wyjścia. „Ile razy będę zataczać ten sam krąg, zanim znajdę rozwiązanie i czy w ogóle je znajdę?” – pytałam siebie. Znów stałam się opryskliwa, antyspołeczna i sfrustrowana. Raniłam swojego przyjaciela, u którego pracowałam każdego dnia coraz bardziej, dokładnie tak samo, jak robiłam to własnym rodzicom. Właściwie on zastępował mi rodziców tu, na obczyźnie. Zawsze najbardziej raniłam najbliższe mi osoby, a wobec obcych byłam w stanie udawać. W chwili, kiedy poznaliśmy się już

lepiej i traktowałam go jak członka rodziny, dziadka, którego nigdy nie miałam, zaczęłam mieć problemy z panowaniem nad swoimi emocjami i zachowaniem. Nie miałam siły udawać, że wszystko jest w porządku, a ja ze wszystkim daję sobie świetnie radę. Byłam nieszczęśliwa i nie umiałam tego wyjaśnić. Zaufałam mu na tyle, żeby o tym mówić głośno. Nie chciałam ranić ani jego, ani swojej rodziny.

Postanowiłam kolejny raz poprosić o pomoc i spróbować terapii. Po kilku tygodniach starań G.P. namówił mnie, bym skorzystała z pomocy ośrodka zaburzeń odżywiania w centrum Nottingham. Miałam spotkania co tydzień i nie posiadałam się z radości, że dostałam taką szansę. To była kolejna kropla nadziei w oceanie beznadziejności, w jakim się znalazłam. Pokładałam w tej terapii całą wiarę. Chciałam, bardzo chciałam nareszcie zamknąć ten rozdział i cieszyć się swoim życiem, które było tak ciekawe. Z początku, jak to zwykle bywało, szło nam całkiem nieźle. Chłonełam wszystko niczym gąbka i, jak zwykle, wyprzedzałam myśli terapeutki. Gdy poprosiła mnie, żeby coś zrobić, ja mówiłam jej, że kilka dni temu już to zrobiłam i zapisałam. Rozpisałam jej również całą historię choroby i przyczyny, które według mnie mogły do niej doprowadzić. Wszystkie puzzle poskładałam w całość i podałam jej na tacy w nadziei, że mnie uleczy. Moje podejście nie było jednak odpowiednie, bo nieważne, jak bardzo ktoś chce nam pomóc, to nie będzie w stanie nic zdziałać, dopóki my sami nie znajdziemy w sobie siły i chęci do walki. Nikt nie będzie w stanie nas wyleczyć. Możemy zrobić to tylko i wyłącznie my sami pod kierunkiem specjalistów. Ja spodziewałam się cudu. Moja bierna postawa i zbyt duża świadomość swojego problemu zdecydowanie utrudniały pracę terapeutce. Po kilku miesiącach znów odniosłam wrażenie, że zmierzam donikąd. Nie otrzymywałam wsparcia i pomocy, jakich oczekiwałam, czyli cudu ozdrowienia bez mojej pracy. Wciąż okropnie denerwowałam się przed posiłkami i zakupami. Często wolałam już trzymać się jednego produktu, żeby uniknąć zakupów i planowania, co ugotować na obiad. Żywiłam się praktycznie samą owsianką na mleku, bananami i sezonowymi owocami. Wszystko inne wydawało mi się „zakazane”, tuczące i złe. Nadal jednak miałam na to „złe” ochotę, szczególnie w chwilach silnego wzburzenia emocjonalnego czy stresu, więc znów lądowałam w toalecie. Czasem biegałam po całym domu i po schodach z góry na dół, kiedy zjadłam coś ponadto to, co zaplanowałam rano, a tak bardzo nie chciałam już wymiotować. Biegałam i płakałam. Wykończona padałam na podłogę i krzyczałam z całych sił, bo bezsilność prowadziła mnie do obłędu. Czułam całą sobą, że odchodzę od zmysłów i że ktoś inny ma mnie w swoim władaniu. Tak bardzo się bałam, że zatracam się w tym wszystkim i wiedziałam, że niedługo nie będzie już

odwrotu. Słabłam i traciłam nadzieję, że kiedykolwiek uda mi się z tego wyjść. Często marzyłam sobie, że jutro już się nie obudzę, nie będę martwiła się tym, co zjem, ile zjem, co myślą inni i jak ich zadowolić. Nie będę nic czuła i niczym się przejmowałam. Będzie spokój, tylko święty spokój i harmonia, których nie byłam w stanie zaznać od lat.

Podczas terapii wyprowadziłam się też w końcu na swoje. Moje pierwsze małe, angielskie mieszkanie. Byłam bardzo szczęśliwa. Dalej pracowałam dla mojego przyszywanego dziadka w jego hoteliku, ale już miałam coś swojego, poczułam się dużo bardziej niezależna. Pomogło mi to na jakiś czas nie wymiotować. Starłam się gotować niskokaloryczne i w miarę zdrowe posiłki, a podczas gorszych dni trzymałam się bezpiecznej i dobrze mi znanej owsianki. Po dwóch miesiącach mieszkania na swoim poczułam się na tyle silna, żeby spróbować pracy w większym hotelu jako recepcjonistka. Nie chciałam już być kelnerką i mieć styczności z jedzeniem, bo wcale mi to nie pomagało. Często podkradałam kawałki ciasta czy kanapki z kawiarni, w której pracowałam w Ruddington, żeby objeść się w domu i zrelaksować. Praca z jedzeniem była paradoksem, bo musiałam spędzać połowę dnia w otoczeniu czegoś, co najbardziej na świecie mnie stresowało i patrzeć na ludzi, którzy nie mają z tym żadnego problemu. Rzuciłam więc pracę w kawiarni i odeszłam z hotelu od dziadka. Pozostaliśmy w przyjacielskich stosunkach, ale ja chciałam wypłynąć na szersze wody. Ku własnemu zaskoczeniu prawie natychmiast dostałam pracę w hotelu na stanowisku recepcjonistki. Przeszłam pełne szkolenie i szybko nauczyłam się swojej nowej funkcji. W pracy zdobyłam też nowych przyjaciół, więc moje życie towarzyskie również nabrało kolorów. Terapeutka była ze mnie naprawdę dumna i obiecywała, że na święta Bożego Narodzenia powinnam odczuć już znaczną poprawę i spokojnie zasiąść do wigilijnego stołu z rodziną. Ogromnie cieszyłam się na tę wizję spokojnych, rodzinnych świąt, nie tylko dla siebie, ale i dla rodziców, którzy umierali ze strachu o moje życie i zdrowie i jedyne, o czym marzyli, to żebym w końcu wyzdrowiała. To był kolejny błąd, jaki popełniłam na drodze do wyzdrowienia. Zamiast walczyć o siebie dla siebie, wciąż myślałam o konsekwencjach, jakie wywoła to u innych. W głębi duszy więc nie chciałam wyzdrowieć dla siebie, nie chciałam walczyć o siebie. Chciałam wyzdrowieć, bo tego chcieli inni, a przecież ja zawsze robiłam to, czego ode mnie oczekiwano. To nie mogło więc się udać. Tłumaczyłam wszystkim, że robię ćwiczenia, które poleciła mi terapeutka, dużo czytam na ten temat, jestem z nią szczerą podczas sesji, ale nic nie działa, nic nie pomaga. Czasem myślałam, że może ja po prostu jestem przypadkiem nie do wyleczenia. Takim, co się zdarza raz na milion. Nie żeby miało

to być coś wyjątkowego, co mnie wyróżnia spośród tłumu innych cierpiących, raczej coś, co mogę dorzucić do swojej kary. Teraz wiem, że ja i tylko ja blokowałam proces wyzdrowienia. Świadomie czy nieświadomie, ze strachu czy z niewiedzy - nieważne. Ja byłam przyczyną wszystkiego. To nie miało najmniejszego sensu, chciałam wyzdrowieć, prosiłam o pomoc, a jednocześnie robiłam wszystko, żeby tak się nie stało. Miało to jednak ukryty sens dla mojej chorej świadomości. Strach przed nieznanym był silniejszy od chęci wyzdrowienia. Ciągle jeszcze nienawidziłam siebie, nie umiałam ze sobą przebywać i siebie słuchać. Jak mogłam więc zostawić bulimię na zawsze? Jaka zła by ona nie była, zawsze wiernie ze mną szła, krok w krok, gdziekolwiek się nie wybrałam. Jak byłoby bez niej, nie umiałam sobie wyobrazić. Bez niej byłabym samotna. „Wtedy na pewno do reszty bym zwariowała” - myślałam sobie. W swej bezsensowności te zachowania miały swój sens dla owładniętej bulimią głowy.

Na początku września doznałam kolejnego kryzysu i byłam bardzo niestabilna emocjonalnie. Zrezygnowanie i beznadzieja ogarnęły mnie na dobre i nie byłam w stanie o niczym innym myśleć tylko o położeniu kresu swojemu życiu. Byłam wykończona i bezsilna. Terapeutka stwierdziła, że nie możemy kontynuować terapii zaburzeń odżywiania, kiedy mam myśli samobójcze, bo ona musi dbać przede wszystkim o moje bezpieczeństwo. Powiedziała, żebym zgłosiła się do innego ośrodka po pomoc, bo ona nie jest w stanie na tym etapie ze mną pracować, ale jej drzwi zawsze będą dla mnie otwarte, kiedy znów poczuję się gotowa, by stawić czoła bulimii. To był kolejny cios w plecy. Fakt, nie czułam się najlepiej i nie byłam w stanie wykonywać ćwiczeń i rozmawiać o pozytywach, kiedy jedyne czego pragnęłam, to w końcu umrzeć i mieć święty spokój. Niemniej jednak po sześciu miesiącach terapii nawiązałyśmy pewną relację, przyzwyczaiałam się do niej i zaufałam. Pokładałam w niej całą swoją nadzieję, a niewiele jej już zostało. Kiedy wyszłam z gabinetu, poczułam się tak, jakbym zerwała związek, jakbym została zdradzona, oszukana i porzucona. To było bardzo bolesne, ale nienowe, gdyż każdy mój związek damsko-męski kończył się w podobny sposób. Byłam przyzwyczajona do bólu, właściwie uważałam, że tylko na niego zasługuję. Wstąpiła we mnie ogromna złość i postanowiłam pokazać terapeutce, że się myliła i, z nią czy bez niej, dam sobie radę. Miałam dobrą pracę, przyjaciół, na których mogłam liczyć i rodzinę, która bardzo mnie kochała. Było dla kogo i o co walczyć. Nie mogłam się tak po prostu poddać. Przecież miałam tyle planów i marzeń, które chciałam spełnić. Miałam, to prawda, ale nie były to myśli na tyle silne, by wyrwać mnie ze szponów depresji i bulimii. Terapeutka miała rację. Byłam niestabilna i niegotowa

na terapię zaburzeń odżywiania, o czym przekonałam się boleśnie w niedługim czasie.

SAMOOKALECZANIE



*W niebiańską taflę kieruje swój wzrok,
Co noc...
Pośród migocącego tłumu, próbując postawić krok...
I zacząć biec.
W którą stronę jednak ma udać się,
kogo o drogę spytać i gdzie?
Podniebnego mędrca szuka,
łuna jego srebrzysta sklepienie pokrywa.
Dociera do królestwa, gdzie pełnia spoczywa.
Do niebiańskich wrót puka.
On jednak z nią pogrywa,
Nadzieję tylko rozbudza blaskiem...
Tajemnicy przed zagubioną nie odkrywa,
w oczy księżycowym sypie piaskiem.
Do wnętrza ją kieruje, celowo wzrok zaślepiając...
W sercu odpowiedź na wszystko schowana.
Tam się we śnie udaj duszyczko zaspana!
Szepnął, na poduszce ją usypiając...*

Na kolejną modyfikację choroby i pogorszenie stanu nie musiałam długo czekać. Odkąd przestałam uczęszczać na terapię, miałam dwa miesiące w miarę stabilnej egzystencji. Staralam się z całych sił trzymać swojego własnego planu żywieniowego, konsekwentnie zapisywałam w zeszycie, co i kiedy zjadłam, a także prowadziłam dziennik pozytywów z każdego dnia, tak jak nauczyła mnie terapeutka. Wydawało mi się, że radzę sobie całkiem nieźle. Zaryzykowałabym nawet powiedzenie, że lepiej niż z terapeutką. Zawsze byłam Zosią Samosią i uwielbiałam do wszystkiego dochodzić sama. Swoją chorobę też często traktowałam jak wyzwanie, z którym sama muszę sobie poradzić. Ludzie twierdzili, że to szalone i zbyt ambitne. „Co jest niemożliwe do osiągnięcia, jeśli człowiek w to bardzo wierzy i pragnie tego z całego serca?” – myślałam wtedy. Chciałam wierzyć, że na tym świecie nie ma rzeczy niemożliwych, tylko my sami stawiamy sobie ograniczenia. Pragnęłam te ograniczenia zrzucić i zobaczyć, na ile mnie stać. Nadal w to wierzę i nie sądzę, że jest to szalone czy zbyt ambitne, ale zdecydowanie było to dla mnie w tamtej chwili zbyt trudne. Stawiałam sobie za wiele celów i zbyt dużo wymagałam od samej siebie. Nie pozwalałam sobie zatrzymać się i odpocząć. Miałam wyrzuty sumienia za każdym razem, kiedy leżałam na sofie i oglądałam film. „Powinnam coś robić, tworzyć, zaplanować, poukładać swoje życie, a nie leżeć beczynnym i wlepić wzrok w monitor komputera” – myślałam wtedy. Byłam dla siebie zbyt surowa i zdecydowanie zbyt niecierpliwa. Chciałam wyzdrowieć, przestać wymiotować, jeść normalnie, odświeżyć życie towarzyskie, podróżować, zbudować zdrowy związek, znaleźć pracę marzeń i kupić mieszkanie. Wszystko to pragnęłam osiągnąć natychmiast, właściwie na wczoraj. Jeśli coś nie szło zgodnie z moim chorym planem, poddawałam się i załamywałam. Ten nieustający pęd za czymś zabijał mnie dzień po dniu. Miałam sobie pomóc, zaopiekować się sobą, a nie dołożyć sobie jeszcze więcej stresów. Poczułam się przytłoczona wszystkimi planami i zobowiązaniami, które na siebie nałożyłam. Zaplątałam się w sidła, które sama skrupulatnie, dzień po dniu plotłam jak zwinny pajaczek. Zawsze rozumiałam i tak też radziłam innym, że nie wszystko od razu, trzeba dać sobie trochę czasu, być wyrozumiałym i cierpliwym dla samego siebie. Niestety w moim przypadku to nie działało. Ja musiałam zrobić szybciej i lepiej, inaczej poniosę porażkę. Sama

wykopałam sobie grób, dążąc do osiągnięcia rzeczy nieosiągalnych. Mój perfekcjonizm mnie wykańczał. Często chciałam poprosić o pomoc, ale zapomniałam, jak to się robi. Od paru lat liczyłam tylko i wyłącznie na siebie, bo rodziny nie chciałam martwić i ranić, a znajomym nie ufałam. Nie chciałam być nikomu wdzięczna i od nikogo zależna. Nie chciałam mieć też zbyt wiele uczuć do kogokolwiek, na wypadek gdyby postanowił odejść. Nie byłam w stanie znieść bólu, jaki niosły ze sobą porzucenie czy zdrada. Wypracowałam w sobie system trzymania emocji na wodzy, wybierania ludzi, do których nie będę w stanie nic poczuć, będę mogła ich szybko zapomnieć i pójdę dalej. Nie mogłam się do nikogo przywiązać i od nikogo uzależnić, bo to dawało ból, a tego miałam już aż nadto. Byłam niezwykle samowystarczalna. Wszystko robiłam sama, od zakupów poczynając, po pracę, przestawianie mebli i na urządzaniu mieszkania kończąc. Nie bałam się ciężkiej pracy i miałam wyobraźnię. Czasem po prostu byłoby mi łatwiej skorzystać z pomocy kogoś, kto ją proponował. „Ale dlaczego ma być łatwiej?” – pytałam siebie wtedy. Życie nigdy nie było i nie będzie łatwe i wolałam być na to przygotowana. Zawsze powtarzałam sobie, że lepiej mile się dać zaskoczyć, niż boleśnie rozczarować. W relacjach z ludźmi niestety najczęściej doznawałam tego drugiego, więc ucząc się na własnych błędach, zaczęłam liczyć tylko na siebie i działało to całkiem nieźle. Nie jesteśmy jednak z natury samotnikami. Często obecność kogoś w domu, ciepłe słowo, czuły dotyk są w stanie sprawić cuda. Zrozumiałam, że da się przejść przez życie samemu i nie ma takiej rzeczy, z którą sama bym sobie nie poradziła. Ale czy tak trzeba? Zaczęłam się zastanawiać, czy jestem sama, bo muszę, czy jest tak dlatego, że nikomu nie pozwalam się do siebie zbliżyć. Jeśli odpowiedzią jest to drugie, to dlaczego stawiam te mury i nie pozwalam nikomu się przez nie przebić? Strach. „Strach przed czym?” – pomyślałam wtedy. Czy może być coś gorszego od samotności? Zdecydowanie tak. Stracić coś, co jest dla ciebie wszystkim, było dużo bardziej przerażające od nieposiadania tego w ogóle. To, czego panicznie się bałam, było jednocześnie tym, za czym ogromnie tęskniłam. Bliskość. Pozwalałam sobie tylko na fizyczną, bo dawała mi niewytłumaczalne poczucie władzy nad mężczyzną. Ktokolwiek spróbował zbliżyć się do mnie emocjonalnie, został spalony ogniem mojego własnego strachu i poczucia krzywdy.

Żyjąc z tymi sprzecznościami i nieustannie walcząc sama ze sobą, powoli opadałam z sił i nadziei. Wszystko, czego do tej pory próbowałam, przestało przynosić mi ulgę. Wymioty, seks, alkohol traciły na sile, a ja wciąż nie mogłam pozbyć się pustki, jaka mnie przepełniała i smutku, jaki już w sposób

niekontrolowany wylewał się na zewnątrz. W pracy mnie uwielbiali i byli ze mnie bardzo zadowoleni, za miesiąc miałam przeprowadzić się do nowego, większego mieszkania w centrum Nottingham. W planach na nadchodzący rok była wycieczka do Nowego Jorku z moim przyszywanym dziadkiem, a co najważniejsze leciałam do domu na święta. Powinnam być jedną z najszcześniejszych kobiet pod słońcem, ale byłam zdecydowanie jej przeciwnieństwem. Czasem myślałam sobie, czy ja mam inne oczy, inną głowę, inny słuch, że nie potrafię dostrzec u siebie tego, co mówią o mnie inni. Kiedy otrzymywałam komplementy, zawsze czułam, że przelatują one jakby obok. Nigdy do mnie nie docierały, w przeciwieństwie do negatywów, które chowałam głęboko w sercu i pamiętałam po wszystkie czasy. Kiedy posłyszałam pozytywną rozmowę na mój temat, czułam, jakby mówiono o kimś innym, to nie mogłam być ja. Jakbym nie mogła się sama ze sobą zidentyfikować. Mój obraz we własnych oczach i umyśle kompletnie nie pasował do tego, jaki przedstawiało mi otoczenie. Przeżywałam nieustanny wewnętrzny konflikt tego, co było prawdą, z tym co było iluzją i nie wiedziałam, dlaczego nie potrafię zaznać spokoju. Starłam się analizować to, co mówili do mnie inni. Wywoływało to jeszcze silniejsze uczucie utraty zmysłów i wyrzutów sumienia, myślałam, że byłam niewdzięczna za to, co miałam i dlatego powinna spotkać mnie kara. Chciałam być wdzięczna, chciałam być szczęśliwa i wykorzystać do maksimum dary, jakie dostałam od losu, ale nie umiałam ich dostrzec. To nie była niewdzięczność, to była ślepotą. Nikt nie umiał tego zrozumieć, bo nikt nie był mną i nie czuł tego, co ja. Jak więc można było choćby próbować wyrażać jakiegokolwiek opinie na mój temat. Nie mogłam zacząć być szczęśliwa i zdrowa, choć wszyscy wkoło mówili mi, że mam ku temu wiele powodów, dopóki sama tego nie poczuję i nie dostrzegę. Bulimia i depresja są mistrzyniami w zaślepianiu i przekonywaniu człowieka do chorej wizji przez nie stworzonej. Wiem, że znajomi i rodzina próbowali mnie tylko zmotywować do walki, do otworzenia oczu na wszystko, co mam, ale nie zdawali sobie sprawy, że tymi słowami tylko pogarszali mój stan zmieszania, wewnętrznej niezgody i obrzydzenia do samej siebie. Sprawiali, że czułam się jeszcze bardziej winna, beznadziejna i nic niewarta, ale nie umiałam zdobyć się na odwagę, żeby powiedzieć o tym głośno. Wszystkie sprzeczne emocje kotłowały się we mnie i czekały na odpowiedni moment, żeby eksplodować. Nie umiałam w zdrowy i bezpieczny sposób się zrelaksować, a dotychczasowe metody traciły na skuteczności. Stresów i frustracji jednak nie ubywało. W pracy zaczęłam czuć się coraz bardziej wyszana z energii. Czułam, że codzienne słuchanie ludzkich historii, zażaleń, skarg i próśb najzwyczajniej w świecie zabiera mi całą witalność, jaka mi

pozostała, a nie było jej już wiele. Nie miałam siły się uśmiechać, słuchać i skupiać się na tym, co robię. Od wejścia do pracy liczyłam minuty do jej końca, kiedy będę mogła wrócić do domu, zamknąć drzwi i rozpieścić się czymś słodkim. Kiedy wracałam jednak do domu i robiłam to, co wcześniej zaplanowałam, nie doznawałam już spodziewanego i wyczekiwanego ukojenia. Zauważyłam, że już z pierwszymi kęsami czekolady czułam absolutny bezsens tego, co robię i oblewała mnie fala beznadziejności i bezsilności. Nie umiałam już za bardzo się objeść. Przez okres abstynencji żołądek znacząco się skurczył i moje porcje „ataków” zmniejszyły się. Paczkę ciastek już traktowałam jak atak bulimiczny i szłam zwymiotować do łazienki. Odchodziłam od zmysłów i miałam ochotę krzyczeć na cały głos. Nie mogłam jednak wydobyć z siebie dźwięku. Czułam narastającą złość, frustrację i ból, ale nie wiedziałam, jak się ich pozbyć. Pamiętam ten jesienny wieczór, kiedy pierwszy raz to zrobiłam. Otworzyłam butelkę czerwonego wina. Włączyłam muzykę i piłam w samotności, a po policzkach spływały mi łzy goryczy i bezsilności. Alkohol nie przyniósł ukojenia, a tylko sprawił, że myślałam jeszcze intensywniej. Wracały do mnie wspomnienia z przeszłości, tęsknota za rodziną i miłością i strach przed jutrem. Wtedy po raz pierwszy sięgnęłam po żyłkę. Z pierwszymi kroplami krwi na nadgarstku poczułam zaskakującą ulgę. Nie czułam bólu, tylko przyjemne oczyszczenie. Patrzyłam na sączące się powoli strumienie czerwonego płynu, symbolu życia i schodziło ze mnie napięcie. Byłam przerażona tym, jak dobrze się poczułam, bo to oznaczało, że odkryłam kolejną ciemną ścieżkę, którą nie powinnam podążać, a od której bardzo szybko się uzależniłam. Nigdy nie rozumiałam ludzi, którzy sami się okaleczali, a wręcz się ich bałam. Pierwszy raz na żywo zetknęłam się z tym w szpitalu na oddziale młodzieżowym. Nastolatki cięły się tam regularnie, kiedy nie mogły sobie poradzić z własnymi emocjami. Było to dla mnie niezrozumiałe, ale byłam ostatnią osobą, która mogła to w jakikolwiek sposób oceniać. Często rozmawiałam z nimi, by postarać się zrozumieć ten mechanizm. Dziewczynki mówiły mi, że całe ich życie to ból, kłótnia, przemoc i agresja. Kiedy tylko stykały się z jakimkolwiek stresem w życiu, raniły się, bo do tego się przyzwyczyły. Widok krwi i ból były bardziej przyjazne i znane niż czułość, przytulenie i ciepły dotyk. Uciekały w coś, do czego całe życie były przyzwyczajone, bo w chory sposób dawało im to poczucie bezpieczeństwa i ulgi. Muszę przyznać, że miałam łzy w oczach, słuchając tych nastoletnich dziewczyn, które tak mało szczęścia i czułości zaznały w swoim życiu i tak niesamowicie były głodne tych uczuć. Cieszę się jednak, że tę rozmowę z nimi odbyłam, bo pozwoliło mi to otworzyć oczy na moje własne niezdrowe zachowania. „Tak naprawdę, w czym

gorsze jest okaleczanie siebie od objadania i zmuszania do wymiotów? Oczywiście okaleczanie jest widoczne na pierwszy rzut oka, bulimię można ukrywać latami, ale czy nie jest to takie samo niszczenie organizmu i siebie, po prostu w innych formach” – myślałam. Porównałam to do różnych form sztuki, która zawsze była mi bliska. Emocje w sztuce można wyrazić w przeróżny sposób. Grą światła, symbolami, kolorami, kształtami. Możemy przedstawić na przykład miłość w czarno-białym szkicu, bawiąc się światłocieniami. Tę samą miłość możemy wyrazić, miksując kolory czerwieni, żółci, pomarańczy i brązu. Rysując, malując czy rzeźbiąc serce, przedstawiamy miłość jako symbol. Trzy jakże różniące się od siebie formy, ale na każdej z prac bez żadnych wątpliwości widzimy emocję, z jaką autor chciał się podzielić, tworząc dzieło. Widzimy, że chciał pokazać miłość. Nie jest w tym momencie ważne, że sztuka jest zdrową formą wyrażania uczuć i emocji, a samookaleczanie czy zaburzenia odżywiania – nie. Ważne jest teraz, by spróbować zrozumieć, że te procesy, choć tak różne, mają ze sobą wiele wspólnego. Obaniosą ze sobą wiadomość, która nie jest oczywista i taka sama dla każdego z odbiorców. Każdy ma prawo odczytać sztukę po swojemu, dlatego jest ona taka niesamowita. Ale pewne wzorce pozostają niezmiennie. Wiadomość, jaką niosą ze sobą autodestrukcyjne zachowania, to przede wszystkim wołanie o pomoc, kiedy brak odwagi czy pomysłu, w jaki inny sposób moglibyśmy poradzić sobie z problemem. Dlatego tak ważne jest, żeby nie oceniać ludzkich zachowań zbyt pochopnie, ale postarać się zrozumieć i odczytać przekaz, jaki w sobie mają, by następnie wydać na ten temat jakąkolwiek opinię. Dziewczynki okaleczały się, ja szkicowałam w czarno-białych kolorach, objadałam się i wymiotowałam. W nas wszystkich był to znak tego samego wewnętrznego konfliktu, poczucia niezgody z samym sobą i pragnienia otrzymania pomocy i potrzeba, by uwolniono nas z tych sideł. Każda z nas jednak wyrażała to w inny sposób, tak jak potrafiła, na tyle, na ile starczyło jej odwagi.

Przypomniałam sobie następnego ranka te dziewczynki ze szpitala, gdy spojrzałam na swoje pocięte nadgarstki ze strupami zaschniętej krwi. Oczy napęłniły mi się łzami żalu, ale i strachu. Pomyślałam, że moje zaburzenie zaczęło się od niewinnego odchudzania i zabrało mnie aż tutaj. Patrzyłam na siebie, siedzącą na podłodze z pociętymi nadgarstkami, i myślałam o tym, jak skończą dziewczynki ze szpitala, jeśli nie otrzymają odpowiedniej pomocy i wsparcia. Przeraziłam się na myśl o tym, ale i też ze strachem zastanawiałam się nad sobą. Coś, co jeszcze nie tak dawno wydawało mi się nie do pomyślenia, wczoraj w nocy przyniosło mi nieopisaną ulgę. „Co się ze mną dzieje i dokąd to wszystko mnie

prowadzi” – pomyślałam.

Na powtórkę nie musiałam długo czekać, gdyż jak każde destrukcyjne zachowanie, tak i samookaleczanie było wciągające jak narkotyk. Po pewnym czasie tęskniło się do uczucia ulgi, jakie przynosiło. Dalej wymiotowałam, ale łączyłam to teraz z cięciem. Miało zdecydowanie większy efekt. Na szczęście było zimno, więc chowałam rany pod długimi swetrami tak, by nikt ich nie zauważył w pracy czy na spotkaniach ze znajomymi. Byłam wykończona całym swoim życiem i nieustającą walką ze sobą. Marzyłam o chwili spokoju, zwykłym zawieszeniu w przestrzeni, niemyśleniu i nieprzejmowaniu się niczym. Chciałam spać i nic nie czuć. Zaczęłam więc łączyć cięcie z przedawkowywaniem leków. Na niczym mi już tak naprawdę nie zależało, a ostatnią rzeczą, o jakiej myślałam, było moje zdrowie. Czasem, kiedy pomyślę, co najlepszego wyprawiałam i jak mój organizm dał radę wyjść z tego wszystkiego bez szwanku, zaczynam wierzyć w przeznaczenie i w misję do spełnienia. Nie było mi pisane umrzeć i zostać pokonaną przez chorobę. Za wszelką cenę chciałam siebie zniszczyć i zranić, ale jakaś siła ciągle czuwała nade mną i w dziwny sposób ochraniała. Nie chciałam tego widzieć i nie chciałam tego zrozumieć. Pograżona byłam w użalaniu się nad sobą, swoim losem i beznadziejnością. Przez wszystkie zachowania destrukcyjne, jakimi się „ratowałam” na przestrzeni lat, w siłę rosła jeszcze jedna „niechciana przyjaciółka”, która po cichutku zabijała mnie od środka, zabierała radość życia i izolowała od wszystkich i wszystkiego, by mieć mnie wyłącznie dla siebie i karmić się moim cierpieniem i bezradnością. Ona połączyła wszystkie zaburzenia w jeden wielki destrukcyjny cykl, w który ja bezwiednie się włączyłam, by dojść do najdramatyczniejszego momentu, do jakiego może dojść każdy z nas, kto zgubił się na krętych ścieżkach życia. Ona pociągała za sznurki i była matką wszystkiego. Od niej wszystko się zaczęło i na niej miało się skończyć. Jej siła była niesamowita, a w połączeniu z bulimią i samookaleczeniem tworzyła śmiertelną mieszankę, która postawiła mnie na krawędzi mojego życia.

DEPRESJA



Nikt Cię do Jej życia nie zapraszał!
Zjawiałaś się sama...
Niewiadomo skąd i dlaczego...
Jak cień snułaś się za Nią!
Jej cieniem się stałaś,
z Niej cień człowieka zrobiłaś,
cieniem Jej świat okryłaś...

Zależy Ci na Niej?!
Aż tak słaba jest?!
A może to dla Ciebie wyzwanie?!
Ile wytrzyma...
Kiedy granicę przekroczysz...
W lęku Ją depczesz!
We łzach moczysz!
Twoją karmą jest ta dziewczyna?!

Tak! Zamknij ją w domu!
Ze wszystkimi skłóć, odizoluj!
By do Ciebie wracała,
wracała jak do schronu...
By uwierzyła, że Ona to Ty,
a Ty to Ona...
Zasypia i budzi się zmęczona,
uwięziona...
Ona jest uwięziona!
Krzyczy przecież, o pomoc woła!
Nikt nie słyszy, prawda?
Ten mur też postawiłaś?
Nic usłyszeć się nie zdoła...

*Ty tu stawiasz warunki, radość
dozując, jak odwyk dla emocjonalnej ćpunkki!
Chcesz, by zapomniała, że potrafi się śmiać,
że coś znaczy dla świata,
że w głęboką duszę i blask bogata,
że z każdego dna można wstać...
Bawi Cię jej walka...?
Podnosi się wiary pełna, by znów w Twe łapy wpaść,
Twoja lalka...*

*Blask Jej zabierasz,
skórę poszarzasz, włosy zmatawiasz,
splątujesz język, świadomość otumaniasz,
Jej cierpieniem się napawasz...
Wiem, chcesz Ją zniszczyć.
Nienawidzisz Jej wiary, nienawidzisz marzeń,
beztroskich uśmiechów...
Chcesz zmieniać bieg zdarzeń.*

*Będziesz z Nią zawsze?
Już dość, błagam!
Odpuść, odejdz w mroku skrycie!
Nie ugasisz ognia wnętrza...
To nie jest Wasze!
To zawsze było i będzie w Jej rękach, Jej życie!*

Depresja towarzyszyła mi od samego początku zmagania z zaburzeniami odżywiania. Czasem zastanawiałam się, czy ona tak naprawdę wszystkiego nie zapoczątkowała. Nie jestem w stanie dokładnie odtworzyć i zidentyfikować, kiedy się pojawiła i czy ona była siłą napędową zaburzeń odżywiania, czy te zaburzenia podsycaly depresję. Niemniej jednak stała się nieodłącznym towarzyszem mojego życia, którego bezskutecznie próbowałam się pozbyć.

Byłam jeszcze dzieckiem, kiedy dopadły mnie pierwsze objawy depresji. Starając się odtworzyć w pamięci wydarzenia z przeszłości, widzę siebie jako dwunasto- lub trzynastolatkę. Wtedy też zaczęłam odczuwać pustkę, brak sensu i bezradność. Depresja była silnie związana z anoreksją i właściwie dawała podobne objawy. W połączeniu stały się zabójczą mieszanką. Z wesołego, wygadanego i beztroskiego dziecka stałam się smutną, zamkniętą w sobie i antypatyczną małą osobką. Nic nie było w stanie mnie zainteresować i rozbawić. Nic nie było w stanie wyciągnąć mnie z domu i zmotywować do czegoś. Powoli coraz bardziej izolowałam się od świata zewnętrznego, rodziny i znajomych. Im bardziej się oddalałam, tym większą pustkę i beznadziejność odczuwałam, ale nie potrafiłam wydostać się z tego chorego koła. Pamiętam, że w żadnym wypadku nie mogłam słuchać wesołej muzyki, tak okropnie mnie irytowała. Śmiech i radość u innych wywoływały we mnie złość, prawdopodobnie spowodowaną podświadomą tęsknotą za nimi. Depresja, tak jak i zaburzenia odżywiania, miała kilka modyfikacji podczas jej trwania. Jako dwunastoletnie dziecko byłam po prostu wycofana, zamknięta w sobie i smutna. Wykazywałam też ogromną płaczliwość. Łzy właściwie zawsze miałam na wierzchu i wszystko było w stanie je wywołać. Płakałam z bezsilności, poczucia pustki, braku sensu i ogólnej beznadziei. Wszystko wydawało się takie smutne, szare i bezcelowe. Codzienne czynności, które wykonujemy, jak czesanie włosów, ubieranie się, robienie zakupów itd., wydawały mi się idiotycznym marnowaniem czasu. Nie miałam na to najzwyczajniej w świecie siły i ochoty. Chciałam mieć święty spokój i nic nie czuć. Bardzo pomocny mi w tym okresie był sen. Spać mogłam prawie bez przerwy i tak też robiłam. Sen był dla mnie formą półśmierci, o której skrycie marzyłam, aby w końcu przestać czuć i cierpieć. Zmuszałam się nieziemsko do wszystkiego, co powinnam zrobić. Wstanie

rano z łóżka, uszykowanie się do szkoły, rozmowa z rówieśnikami, nauka, wszystko było męczarnią. Od momentu, kiedy otworzyłam oczy, nie mogłam się doczekać, kiedy znów będę mogła je zamknąć. Chciałam zniknąć, rozpląnąć się w powietrzu, bo właściwie i tak obecna byłam tutaj tylko ciałem. Często porównywałam ten stan do zatrutego od środka drzewa. Pień próchniał od środka, powoli niszczył, ale drzewo na zewnątrz wciąż wyglądało tak, jakby wszystko było z nim w porządku. Podobnie było ze mną. Staralam się ze wszystkich sił wyglądać i zachowywać się normalnie poza domem, pośród innych ludzi, ale umierałam i usychałam od środka, czego nikt nie był w stanie na pierwszy rzut oka zauważyć. Całą frustrację odreagowywałam w domu. Nie miałam już siły udawać przed najbliższymi, tak jak to robiłam przed obcymi. W bezpiecznym azylu puszczały wszelkie zahamowania. Wracałam ze szkoły, rzucałam plecak w kąt, włączałam najsmutniejsze w historii piosenki i, nakrywając się kocem aż po czubek głowy, tonęłam we łzach. Nie chciałam o tym rozmawiać czy wyjaśniać, a wręcz pytania o to, co mi jest i czemu jestem smutna, irytowały mnie niemiłosiernie. Byłam wyszana z energii po całym dniu w szkole, gdzie trzeba było robić dobrą minę do złej gry. W domu więc chciałam, żeby wszyscy dali mi po prostu święty spokój. Chciałam być sama, do nikogo nie mówić i nic nie robić. Przeplakiwałam i przesypiałam całe dni. Często marzyłam o tym, by zdobyć się na odwagę i wykrzesać z siebie resztki sił, by poprosić o pomoc, wyznać szczerze, jak bardzo mi źle. Nie umiałam się przełamać. Nie umiałam też racjonalnie wyjaśnić swoich uczuć i samopoczucia. Nie miałam żadnych sensownych argumentów, by wytłumaczyć stan, w jakim się znajdowałam. Jak więc ktokolwiek miał mnie zrozumieć, wysłuchać i pomóc? Myślałam, że to po prostu niemożliwe. Nie miałam zielonego pojęcia, co się ze mną dzieje i kiedy to wszystko się zaczęło. Czułam się samotna, ale nie chciałam żadnego towarzystwa, byłam znudzona, ale nie miałam siły na podstawowe czynności, chciałam z siebie wszystko wyrzucić, a nieustannie odmawiałam rozmowy. „Jedna wielka chodząca sprzeczność” – myślałam. Poczucie niewygody narastało w środku z każdym dniem. Zaufałam mamie i zwierzyłam się jej ze swoich uczuć. Czułam, że ona to zrozumie i zdecydowanie ma do mnie najwięcej cierpliwości. Wtedy usłyszałam z jej ust, że prawdopodobnie cierpię na depresję i musimy udać się do lekarza po radę. Mama przechodziła depresję i pamiętałam dokładnie, jak nieswoja wtedy była i jak bardzo chciałam jej pomóc. Dostała od lekarza jakieś tabletki i po kilku tygodniach wróciła do siebie. Zaczęłam więc analizować i rozważać wszystkie za i przeciw. Zgodziłam się w końcu iść tylko do lekarza rodzinnego. Dostałam wtedy najłagodniejszy lek antydepresyjny Bioxetin w dziesięciomiligramowej dawce. Nie mogłam uwierzyć

w jego niesamowite działanie. Odzyskałam chęć do życia i energię do wykonywania podstawowych czynności. Wstanie rano z łóżka nie było już taką męczarnią jak do tej pory, zaczęłam trochę więcej rozmawiać i szczerzej mówić o tym, jak się czuję. Mama była mi w tym okresie najbliższa i tylko do niej byłam w stanie się zwrócić. Co do reszty rodziny, czułam, że nie do końca rozumieją mnie ani stanu, w jakim byłam. Wydawało mi się, że są poirytowani i powoli zmęczeni dźwiękiem piosenek, jakie non stop puszczałam, widokiem mojej zapłakanej twarzy i mną całymi dniami leżącą nieruchomo pod kocem. Może było to tylko moje wyobrażenie i nadmierna wrażliwość, a może złość była ich sposobem radzenia sobie z bezsilnością, bo choć z całych sił pragnęli, bym znów była taka jak kiedyś, nie byli w stanie nic zrobić. Wszyscy domownicy odetchnęli więc znacznie, kiedy mój lek zaczął działać. Niesamowite było znów ujrzeć życie i świat w kolorach innych niż czerń i wszelkie szarości. Tak zaczęła się moja historia z lekami antydepresyjnymi, które na pewnym etapie choroby odegrały znaczącą rolę.

Leki działały tylko na objawy, nie na przyczyny choroby, ich magiczny wpływ nie mógł więc trwać w nieskończoność. Kiedy wkroczyłam w okres dojrzewania, obok depresji rozwinęłam anoreksję i problem zaczął być już trudny do ukrycia. Jak opisałam w rozdziale o anoreksji, kiedy miałam piętnaście lat, rodzice zabrali mnie pierwszy raz do psychiatry, który zapisał mi lek mający wyciągnąć mnie z obu problemów jednocześnie. Oczywiście w połączeniu z psychoterapią, przed którą tak konsekwentnie się broniłam. Anafranil był już znacznie silniejszym lekiem, o trochę innym działaniu. Zmianę odczułam więc dość szybko. Zmianę na lepsze. Byłam dość otwarta i szczerą w rozmowach z psychiatrami na tym etapie choroby. Dzięki uldze, jakiej doznałam, zażywając leki, poczułam, że warto jest prosić o pomoc, a lekarze to właściwie moi sprzymierzeńcy. Opisywałam więc dokładnie swoje stany, by uzyskać jak najefektywniejszą pomoc. Nie wiem, skąd brało się moje głębokie przekonanie o tym, że brak mi jedynie hormonu szczęścia i gdy uzupełniam jego niedobory, wszystko wraca do normy, psychoterapia jest więc w moim przypadku zbędna. Wiedziałam, kim jestem, miałam marzenia, odróżniałam zło od dobra, dobrze się uczyłam. Wszystko było ze mną w porządku, potrzebowałam tylko uregulować poziom serotoniny i myślałam, że dzięki temu cały mój świat wróci do normy. Z całego serca w to wierzyłam i musiałam być dość przekonująca dla lekarzy. Po szoku, jaki przeżyłam na oddziale zaburzeń odżywiania, obiecałam sobie również, że zacznę jeść. Leki bardzo mi w tym pomogły. Z czystym sumieniem mogę wyznać, że wyciągnęły mnie z najgorszego. Z depresji wyszłam nieco szybciej niż z anoreksji, ale cały proces przebiegał dość spokojnie i bez większych wzniołów

i upadków. Poszłam wtedy do szkoły średniej i wszystko wydawało się być w najlepszym porządku. Miałam czasem gorsze dni, ale nie mogłam nazwać ich już depresją. Zdecydowanie była to sezonowa chandra czy smutek wywołany spotykającymi mnie wydarzeniami. Myślę, że wielu ludzi obecnie popełnia ten błąd, myląc pojęcie depresji z sezonową chandrą czy załamaniem wynikającym z traumatycznych przeżyć i problemów, z jakimi przyszło się im zmierzyć w ostatnim czasie. Depresja stała się w dzisiejszych czasach terminem bardzo popularnym, na pozór wszystkim dobrze znanym, niestety bardzo często nadużywanym i źle interpretowanym. Pamiętam, że często cała gotowałam się w środku na słowa znajomych, którzy mówili, że chyba mają „deprechę”, bo w szkole coś nie szło, czy związek się psuł, czy nie dogadywali się z rodzicami. Myślałam wtedy, że gdyby tylko wiedzieli, czym jest prawdziwa depresja, nigdy nie wazyliby się nawet użyć tego słowa. Depresja zamyka ci usta, odizolowuje cię od wszystkiego i wszystkich, odbiera chęci i sens życia, zabija od środka dzień po dniu, powoli karmiąc się twoim cierpieniem. Jest to choroba, która jest niebezpieczna i zagraża życiu. Funkcjonowanie umysłu człowieka jest zaburzone, jego postrzeganie świata, siebie i sytuacji, w jakiej się znajduje, znacznie zniekształcone, co uniemożliwia mu racjonalne i logiczne myślenie, jak i szukanie konstruktywnych rozwiązań. Słowa otuchy typu „weź się w garść”, „nie bądź mięczak”, „nie użalaj się nad sobą”, „nie dramatyzuj” i tym podobne mogą znacznie pogorszyć stan chorego, z czego większość ludzi z bliskiego otoczenia osoby cierpiącej nie zdaje sobie absolutnie sprawy. Tego typu stwierdzenia i motywujące sentencje mogą zadziałać na osobę z chandrą czy stawiającą czoła pewnym życiowym problemom. Takie osoby, mimo smutku i bezradności, jakie odczuwają, wciąż są w stanie logicznie i racjonalnie myśleć. Osoby w stanie silnej depresji niestety nie. Ich poczucie własnej wartości jest tak niskie, że takie słowa potrafią wpędzić je w jeszcze czarniejszą rozpacz i poczucie beznadziejności i bezwartościowości. Osoba z depresją potrzebuje profesjonalnej opieki i wsparcia psychologicznego. Podczas obcowania z człowiekiem cierpiącym na depresję trzeba być niezwykle delikatnym i empatycznym i w żadnym wypadku nie oceniać i nie wydawać pochopnie sądów na temat ich zwierzeń. Z własnego doświadczenia wiem, że byłam bardzo wyczulona na reakcje tych ludzi z personelu, którym zwierzałam się ze swoich przeżyć i bólu. Bacznie obserwowałam ich reakcje i kodowałam w sercu odpowiedzi. Zawsze niezmiennie było mi wstyd o tym mówić i byłam ogromnie zła na siebie, że muszę im o tym opowiadać, a nie umiem po prostu sobie pomóc i sama się tego pozbyć. Każda wizyta u lekarza czy psychologa była przeżyciem i potrafiła mieć ogromny wpływ na

mój nastrój, nastawienie do życia i kontynuowania terapii. Jeden nieuważny krok mógł sprawić, że uciekłabym i znów zaszyłabym się ze swoim bólem w samotności. Nadzieja i wiara w to, że jest szansa na wyzdrowienie i pozbycie się tych kajdan, są niezmiernie ważne w procesie zdrowienia. Myślę, że osoby cierpiące całą swą nadzieję i wiarę pokładają w psychiatrach i psychologach. Oni są dla nich światełkiem w tunelu, a rozmowy z nimi są jak balsam dla zbolącej duszy. Wierzą, że osoby te mają wiedzę i moc, która wyciągnie ich z najgorszego. Dlatego też wykończeni chorobą i zrezygnowani zwracają się po pomoc do różnego rodzaju ośrodków czy szpitali, kiedy etap buntu i zaprzeczania problemu mija i są gotowi przyznać się do cierpienia. Z tych samych powodów ja zgłosiłam się do lekarza i sama poprosiłam o umieszczenie na oddziale zamkniętym. Nie miałam już siły, nadziei i pomysłów. Szpital i jego pracownicy stali się jedyną nadzieją i wszystkim, w co jeszcze wierzyłam. Większość ludzi, których spotkałam w szpitalu, czuło podobnie.

Pamiętam dziewczynę prawie w moim wieku, może dwa lata starszą. Ładna, szczupła, inteligentna studentka prawa. Miała kochającego chłopaka i rodzinę, którzy często ją odwiedzali. Nie byłam z nią zbyt blisko, ale przeprowadziłyśmy kilka rozmów ze sobą podczas pobytu w szpitalu. Ona była tam już znacznie dłużej, więc udzielała mi paru rad. W ośrodku była umieszczona z powodu depresji dwubiegunowej. Po dłuższej obserwacji nie miałam żadnych wątpliwości, że cierpiała również na zaburzenia odżywiania, dokładnie takie same jak ja. Zastanawiało mnie, dlaczego nikt o tym nie wie i w jej papierach nie ma o tym wzmianki. Zgłosiła się do szpitala po pomoc, dlaczego więc nie była szczerą z lekarzami. Nie brzmiała najpozytywniej podczas rozmów, ale zdecydowanie miała wiarę i nadzieję, że z tego wyjdzie. Chciała z tego wyjść, chciała poczuć się lepiej i zacząć normalnie żyć. Czułam to i ufałam jej. Nie rozumiałam jednak, dlaczego z tygodnia na tydzień jej stan się pogarszał, a ona skrupulatnie ukrywała swoje drugie zaburzenie, które ewidentnie się nasilało pod wpływem depresji, na którą była leczona. Czasem przechodząc koło jej sali, widziałam, jak po zjedzeniu jogurtu na kolację biega jak oszalała ze słuchawkami w uszach. Miała wtedy taki przerażający obłęd wymalowany na twarzy, zmieszany z bólem, zmęczeniem i zrezygnowaniem. Biegała jak w amoku, jakby ktoś ją do tego zmuszał. Doświadczyłam tego sama, mieszkając już w Anglii, przechodząc jeden z najcięższych stanów bulimii. Kiedy biegałam po domu i schodach z góry na dół po owsiance, jaką spożyłam na kolację, przed oczami błysnął mi obraz tej dziewczyny i jej smutna twarz. Przeraziłam się, bo pamiętałam dokładnie, jak bardzo żal mi jej

wtedy było, a teraz parę miesięcy po tym, dokładnie to samo działo się ze mną. Zastanawiałam się, czy robiąc to, mam taki sam obłąd na twarzy, jaki miała wtedy ona. Na szczęście nie mogłam tego zobaczyć. Pamiętam, że krzyczałam wtedy na cały głos, żeby ktoś mi pomógł, bo nie chcę już tego robić i tracę zmysły. Wtedy też dokładnie zrozumiałam, co czuła ta dziewczyna ze szpitala i skąd wzięła się jej determinacja, by wykonać swój plan. Kilka dni po tym, jak widziałam ją biegającą po sali, ja przeniosłam się na oddział otwarty, a ją skierowano na oddział schizofrenii, czego nikt z nas nie potrafił zrozumieć. Pamiętałam z naszych rozmów, że przeraźliwie bała się tego oddziału. Nie miała jednak wyboru i przeniosła się tam. Był to również oddział otwarty. Nie rozumiałam decyzji lekarzy, tym bardziej że w ostatnich dniach jej stan naprawdę znacznie się pogorszył, ale nie mnie było kwestionować decyzję profesjonalistów. Siedziałyśmy z dziewczynami w sali i żartowałyśmy na temat poradnika samouzdrawiania, jaki przyniosła z biblioteki jedna z nas. Nagle w całym szpitalu rozległ się przerażający dźwięk alarmu. Wyszłyśmy na korytarz i jedyne, co można było wtedy zobaczyć, to biegające w popłochu pielęgniarki. Z ich krzyków wywnioskowałyśmy, że coś stało się na oddziale S. Poszłyśmy więc w jego stronę, by dowiedzieć się więcej. Tłum pacjentów stał przed drzwiami oddziału. Kilka dziewczyn trzęsło się i płakało. Posłyszałyśmy, że któraś z pacjentek próbowała popełnić samobójstwo pod prysznicem, kiedy wszyscy byli na kolacji. Cała sytuacja wyglądała dramatycznie. Kiedy usłyszałam imię dziewczyny, która znajdowała się pod tym prysznicem, nogi się przede mną ugięły. To była ta sama dziewczyna, z którą jeszcze parę dni temu rozmawiałam. Przyszła do szpitala z nadzieją na otrzymanie pomocy. Podczas pobytu straciła tę nadzieję i zaufanie do osób, które miały jej pomóc. Ukrywała swój stan i manipulowała lekarzami, żeby móc opuścić placówkę, bo w jej głowie był już przygotowany plan. Teraz wszystko złożyło się w jedną całość. Pamiętałam ją jednak z pierwszych dni mojego pobytu i wiem na pewno, że chciała żyć i chciała sobie pomóc. Nie wiem, co poszło nie tak podczas jej terapii, że postanowiła się poddać. Była bardzo zdeterminowana, by zakończyć swoje życie, które stało się dla niej prawdziwą męką. Zamknęła się w kabinie prysznicowej, kiedy wszyscy udali się na kolację. Podcięła sobie żyły i powiesiła się, żeby mieć pewność, że jej nie odratują. Reanimacja trwała ponad pół godziny. Widok jej bladego i zakrwawionego ciała pozostanie w pamięci wszystkich pacjentów i lekarzy, którzy ją wtedy widzieli. Ja nie miałam odwagi tam podejść. Po smutnych i zrezygnowanych twarzach lekarzy wychodzących spod prysznicza widać było, że nie udało się jej uratować. Odebrała sobie życie w wieku dwudziestu pięciu lat,

zostawiając wszystkich w obezwładniającym szoku. Niektórzy zazdrościli jej, że ma już święty spokój i nie musi się o nic martwić. Inni byli na nią źli, że przez to, co zrobiła, odebrała im nadzieję na wyleczenie, a cały pobyt w ośrodku stracił dla nich sens. Gdzie w tym wszystkim byłam ja? Chyba pośrodku. Próbowałam wyobrazić sobie, jak to jest już nic nie czuć i niczym się nie przejmować i tego jej zazdrościłam. Pamiętałam jednak dokładnie, z jakich powodów zgłosiłam się do szpitala, wierzyłam i miałam nadzieję, że z tego wyjdę. Tym co zrobiła, zdecydowanie moją wiarą zachwiała. Nie mogłam spać tej nocy, a przez kilka kolejnych dni nie przestawałam o niej myśleć i o tym, przez co musiała przechodzić teraz jej rodzina. Byłam pewna, że gdyby udało się ją uratować, żałowałyby swojej decyzji. Niestety nie miała tyle szczęścia. Dlaczego jej się nie udało? Dlaczego nikt jej nie pomógł? Dlaczego nie potrafiła zobaczyć światełka, którego wszyscy tam wypatrywaliśmy? Kto decyduje o tym, kto wyjdzie z tego, a kto nie? Nieustannie zadawałam sobie te pytania. Wiedziałam, że za kilka dni sprawa ucichnie i świat będzie się kręcił dalej. Każdy wróci do swoich problemów i wszystko potoczy się tak jak do tej pory, ale jej już nie będzie. Ona nie będzie miała szansy skończyć studiów, założyć rodziny, doświadczyć macierzyństwa i spełnić swoich marzeń. Ona nie będzie mogła tego zrealizować, bo sama sobie tę możliwość odebrała. „Czy aby na pewno?” – myślałam wtedy. Prawdziwa ona przyszła do szpitala po pomoc w nadziei na odzyskanie siebie i swojego życia. Samobójstwo popełniła jej chora część, ta z zaburzoną świadomością. Gdyby choć przez chwilę doznała klarowności umysłu i zobaczyła, że istnieje inne wyjście z sytuacji i możliwość doznania ulgi, nie posunęłaby się tak daleko. Nie odebrałaby sobie życia. Pokonała ją choroba i to choroba ją zabiła, nie ona sama. Czułam, że to wszystko jest takie niesprawiedliwe i smutne. Nie mogłam dojść do siebie po tym wydarzeniu przez kilka tygodni, nawet będąc już poza szpitalem. Nigdy jej nie oceniałam, starałam się raczej zrozumieć jej sposób myślenia i działania. Kiedy dotarłam do najcięższego momentu mojej choroby, doświadczyłam na własnej skórze chęci śmierci i zrozumiałam, jak samotna i bezradna czuła się wtedy. Depresja, tak często lekceważona przez ludzi, doprowadziła tę młodą dziewczynę do śmierci. Przytaczając tę historię w mojej książce, chciałam uświadomić wszystkim, że depresja jest chorobą i to chorobą niebezpieczną. Jeśli osoba cierpiąca nie otrzyma odpowiedniej pomocy, skutki mogą być tak drastyczne jak w opisanym przypadku. Depresja nie idzie w parze z logiką i racjonalnym myśleniem. Te funkcje są zaburzone, co trzeba mieć na uwadze, obcując z chorym. Chciałam również, by pamiętano o tej młodej dziewczynie, która straciła swe życie i szansę na lepsze jutro zbyt wcześnie i zbyt dramatycznie.

Moja depresja powróciła pod koniec pierwszego roku studiów. Wtedy też znów zaczęłam mieć problemy z jedzeniem. Byłam już na kolejnych „magicznych tabletkach”, ale zauważyłam, że ich działanie z czasem malało. Sama nie wiem, czy był to efekt przyzwyczajenia się organizmu do danej substancji, czy po prostu tuszowanie problemu, bo zajmowałam się objawami, a nie przyczynami tej choroby. Prawdopodobnie jedno i drugie. Dalej uparcie jednak wierzyłam, że leki to wszystko, czego potrzebuję, żeby z tego wyjść. Po sześciu latach zażywania tabletek antydepresyjnych wróciłam do punktu wyjścia. Znów zaczęłam izolować się w domu lub rzucać w wir pracy, żeby przypadkiem nie zostać sama ze swoimi myślami. Okres studencki nie bardzo przypominał życie studenckie przedstawiane w filmach czy książkach, w których młodzi ludzie głównie imprezują i spędzają czas w gronie znajomych. Choć cała moja grupa na uniwersytecie uważała mnie i moją przyjaciółkę za największe imprezowiczki niemające żadnych skrupułów i nieangażujące się w naukę, to rzeczywistość była jednak zupełnie inna. Jest faktem, że nie byłam zainteresowana swoim kierunkiem, bo, jak wcześniej wspomniałam, był on jedną z największych pomyłek w moim życiu. W związku z tym często spóźniałam się na zajęcia lub w ogóle się na nich nie pojawiałam. Mimo to zawsze udawało mi się zaliczyć wszystko w terminie i pozostać w przyjaznych stosunkach z wykładowcami, co ogromnie grało na nerwach reszcie grupy. Umiałyśmy poradzić sobie z przyjaciółką jak nie w taki, to w inny sposób, żeby wytrwać do końca licencjatu, a potem pójść własnymi ścieżkami, na których znów odnalazłybyśmy siebie i cel życia. Nasze częste nieobecności i spóźnienia były szeroko komentowane na sali wykładowej i pierwsze, o czym mówiono, to nasze upodobanie do imprez i klubów, przez co brakować nam miało czasu na ważniejsze rzeczy. Może z boku mogło to i tak wyglądać, ale nikt nigdy nie zagłębił się w szczegóły. Nie wiem, czy w ogóle chciałyśmy, by ktoś te szczegóły znał. Życie było już wystarczająco przytłaczające i bez ludzi z roku i ich bolesnych sądów na nasz temat. Nasz wygląd i zachowanie dalekie były od wyglądu kogoś, kto ma problemy w życiu, depresję czy z czymkolwiek sobie nie radzi. Nie znaczyło to, że ich nie miałyśmy. Nie jest obowiązkiem rozpowiadać o tym wszem i wobec. Żarty, śmiech i wyluzowane podejście do nauki były naszym sposobem radzenia sobie ze stresem i monotonią życia. Musiałyśmy coś zrobić, by nie zwariować. To był nasz sposób i działał, więc to najbardziej się dla nas liczyło. Grupa nie zdawała sobie sprawy, że jeśli opuszczam zajęcia, to znaczy, że leżę półżywa w swoim pokoju w akademiku, bo nie jestem w stanie wyjść z domu i spojrzeć na ludzi. Moje nieobecności często związane były również z pracą. Nie mogłam pozwolić sobie, by

tylko i wyłącznie studiować. Wybrałam jedno z najdroższych miast akademickich i musiałam zarabiać jakieś pieniądze, bo rodzice byli w stanie płacić tylko za moje mieszkanie. Na pierwszym roku mogłam pracować tylko w weekendy, bo liczba zajęć i ćwiczeń w tygodniu uniemożliwiała mi znalezienie pracy nawet na pół etatu. Na drugim i trzecim roku było już zdecydowanie łatwiej, gdyż wiedziałam, na co mogę sobie pozwolić, z czego jestem mocna i komu mogę zaufać. Zaczęłam więc pracować także w tygodniu i dzięki temu lepiej radziłam sobie finansowo. Lubiłam być niezależna, jak już wiele razy podkreślałam. Z początku przejmowałam się, że ludzie z roku odbierają mnie jako leserkę i chciałam to wszystko jakoś wyjaśnić. Z czasem stwierdziłam, że to nie ma najmniejszego sensu. Nie chciałam przecież, żeby cały świat wiedział, z czym od lat się zmagam. Wstydziłam się tego bardzo. Wiedziała tylko moja przyjaciółka, dlatego zawsze mogłam na nią liczyć i nie musiałam niczego udawać. Nie wiem, dlaczego tak bardzo zależało mi na opinii innych, żeby wiedzieli, że jestem dobrym człowiekiem. Może dlatego, że nie umiałam odnaleźć tej wiedzy i świadomości sama w sobie, więc szukałam jej substytutu w opiniach innych ludzi. To potęgowało moje poczucie pustki, niespełnienia i frustracji. Na studiach właśnie doszłam do tego momentu swojej choroby, kiedy poczułam, że utknęłam i okropnie się duszę. Zaczęłam mieć poważne problemy ze snem. Nie umiałam odpoczywać, zrelaksować się. Często byłam wykończona, ale moja głowa nie przestawała pracować i nie mogła poddać się kojącemu działaniu snu. Nawet kiedy już udało mi się w jakiś sposób zasnąć, to sen ten nie był w żadnym stopniu odżywczy i regenerujący. Właściwie budziłam się bardziej zmęczona i obolała niż przed położeniem się spać. Niedobory snu i odpoczynku sprawiały, że depresja rosła w siłę. Od rodziny odseparowałam się zupełnie. Nie odbierałam telefonów, zbywając dzwoniących krótkimi SMS-ami. Tłumaczyłam, że się uczę, pracuję albo śpię. Czasem zdarzało mi się przyznać, że najzwyczajniej w świecie nie mam ochoty rozmawiać i nie najlepiej się czuję. Rodzina dokładnie wiedziała, co się ze mną dzieje i przez co znów przechodzę. Na pewno ponownie mieli przed oczyma obraz mnie zapłakanej pod kocem. Teraz jednak byłam z tym wszystkim absolutnie sama z daleka od domu, a oni w żaden sposób nie mogli na mnie wpłynąć. Byłam niezwykle uparta i nie chciałam przyjąć jakiegokolwiek pomocy. Myślę, że po siedmiu, ośmiu latach choroby zwyczajnie stałam się zgorzkniała i zrezygnowana. Nie wierzyłam w pomoc, dlatego też o nią nie prosiłam. W domu rodzinnym byłam bardzo rzadkim gościem. Wpadałam tam może najwyżej trzy razy do roku.

Często zastanawiałam się na studiach podczas długich, nocnych rozmów z moją

przyjaciółką, jaka byłabym tak naprawdę, gdyby nie choroba. Martwił mnie bardzo fakt, że kiedy moja osobowość się kształtowała, a ja z dziecka powoli stawałam się młodą kobietką, w moim życiu pojawiła się depresja z anoreksją. Straciłam przez to po części identyfikację samej siebie, swojego charakteru, marzeń i potrzeb. Czasem podczas rozmów z psychologiem słyszałam, że w ramach terapii powinnam przypominać sobie to, co kiedyś dawało mi szczęście i radość, jakie miałam pasje, marzenia i potrzeby. Oczywiście miało to ogromny sens, ale jednocześnie było frustrujące, bo przecież marzenia i potrzeby dziecka znacznie różnią się od potrzeb i marzeń młodej kobiety. Kiedyś uwielbiałam lepić zwierzątka z plasteliny, biegać z siostrą po podwórku i bawić się w dom i tym podobne. Nie mogłam jako dwudziestoparoletnia kobieta pragnąć tego samego. Kiedy zaczęłam dojrzywać, moje pragnienia zniekształciły się pod wpływem choroby. Marzyłam o tym, by schudnąć, kontrolować jedzenie, zniknąć z powierzchni ziemi, doznać świętego spokoju. Cieszyło mnie, kiedy udało mi się nic nie zjeść jakiegoś dnia czy kiedy nie poszłam do szkoły i mogłam cały dzień spędzić sama w pokoju, słuchając muzyki i płacząc. To nie były zdrowe pragnienia i radości. To zdecydowanie nie byłam prawdziwa „ja”. Jaka więc była prawdziwa „ja”? Nie umiałam odpowiedzieć na to pytanie. Znałam tylko siebie z zaburzeniami odżywiania i depresją. Miałam czasem przebłyski i coś zwyczajnego i zdrowego potrafiło sprawić mi radość, ale niestety były to tylko momenty w wielkiej czarnej dziurze rozpacz. Bałam się często, że może właśnie taka jestem i że powinnam się z tym w końcu pogodzić. Może byłam tylko wesołym i szczęśliwym dzieckiem, ale zmieniłam się w sfrustrowaną, z niczego niecieszącą się i zrezygnowaną młodą kobietę? A co, jeśli choroba to tylko wymówka, bo nie umiałam zaakceptować samej siebie i swojej przemiany? Im więcej o tym myślałam, tym bardziej mnie to przerażało. Czułam, jakby mnie w ogóle nie było, jakbym nie istniała. Byłam całkowicie przezroczysta, bezwartościowa i beznadziejna. Żyłam jako jakiś twór, ukształtowany na potrzeby innych i w taki też sposób siebie traktowałam. Skoro inni byli zadowoleni, skoro potrafiłam ich zaskoczyć, wyrzucić pozytywne wrażenie, to znaczy, że to było dobre. Nie zastanawiałam się nad tym, co ja czułam w tej chwili, czy w ogóle byłam w stanie coś poczuć. Jak miałam się zastanawiać nad tym, co byłoby dobre dla mnie i czego ja pragnę, skoro mnie nie było? Nie znałam siebie. Znałam tylko osobę, którą stworzyłam na przestrzeni lat przy pomocy depresji i zaburzeń odżywiania. Te przypadłości stały się tak silnie ze mną związane, że nie zauważyłam nawet, w jakim momencie zaczęłam opisywać je jako część siebie i swojego charakteru. To była przerażająca, ale jednocześnie jedyna mająca jakiś sens teoria na temat tego,

kim jestem i kim się stałam.

Żyłam obok wszystkiego, jakbym patrzyła na film swojego życia reżyserowany przez innych. Były tam moje ciało, twarz, głos, ale nie było tam mnie. Nie czułam tego, nie byłam tego świadoma. Pisałam często o tym wiersze, bo nie wyczuwałam swojego tętna, powoli zanikałam w teatrze, w którym przecież miałam grać główną rolę. Żadne słowa nie są w stanie opisać, jak czuje się człowiek, który utracił po części swoją tożsamość, cel i radość życia. Moja osobowość to depresja, cel życia – kontrolować wagę i jedzenie, radość to utrata na wadze. Nie potrafiłam dostrzec niczego ponad to. Tym się stałam, tym byłam i tym był mój świat. Wszystko byłoby w porządku, gdybym czuła w tym wszystkim jakąś harmonię, spokój i stabilizację. Wtedy poddałabym się i zaakceptowałabym fakt, że taka jestem i to jest nieodłączną częścią mnie. Takiej harmonii i spokoju jednak nie mogłam za nic odnaleźć. Zamiast niego było we mnie nieustające poczucie niezgody z samą sobą, pustki i smutku. To dawało mi wiele do myślenia i sprawiło, że zaczęłam mieć coraz więcej wątpliwości, czy depresja to ja, czy też ja jestem uwięziona gdzieś na dnie, kontrolowana przez depresję. Głos, który słyszałam od środka, głos rozpacz i smutku był bardzo silny, ale nie na tyle, by przebić się przez mury depresji. Był to zdecydowanie głos prawdziwej mnie, która dawała o sobie znać, bym nie przestawała o nią walczyć i nie dała się zwieść iluzjom choroby. To była moja dramatyczna walka ze sobą, której absolutnie nie byłam w tym momencie świadoma. Coś mi nie pasowało, czułam się nieszczęśliwa i wydrążona, ale na pytanie, co chciałabym zmienić i czego pragnę, nie potrafiłam odpowiedzieć. Wiedziałam, czego nienawidzę i czego w swoim życiu nie chcę, ale nie miałam wiedzy na temat tego, co mogłoby wypełnić tę pustkę i sprawić, że życie nabrałoby kolorów. Wiedziałam więc tyle co nic i męczyłam się z tym okropnie, bo nie dało się tego w żaden logiczny sposób wyjaśnić innym, a bardzo nie chciałam, by brano mnie za wariatkę. Pomimo wszystkich moich zaburzeń nie uważałam, że robię coś nieświadomie czy mogłabym stanowić dla kogoś zagrożenie. W toksyczności całego procesu, w jakim się znalazłam, były ukryte logika i plan, które upewniały mnie, że te działania do czegoś zmierzają, a ja nie tracę zmysłów, tylko odkrywam prawdę, jakakolwiek by ona nie była. „To musiało mnie w końcu do czegoś zaprowadzić” – myślałam. Miałam przynajmniej taką nadzieję.

Na studiach bardzo mało czasu miałam dla siebie. Na zmianę praca i szkoła, a gdy już znalazłam wolne popołudnie czy wieczór, spędzałam je w niezwykle depresyjny sposób. Po części tak, jakbym dawała ujście stresom i złym emocjom kumulowanym w środku przez wiele dni czy tygodni. Jak już wcześniej

wspomniałam, niesamowicie ciężko było mi się zrelaksować i odpocząć. Bezsenne noce wyciągały mnie na długie, samotne spacery w ciemnościach, bo nie mogłam znieść już własnych myśli. Musiałam jakoś od nich uciec. Szukałam sposobu, by choć na krótką chwilę doznać ukojenia od beznadziejności i pustki, jaka wypełniała mnie na co dzień. Wtedy też odkryłam moc miłości fizycznej. W tym okresie jedynie ona dawała mi kilkunastominutowe zrelaksowanie się i oderwanie od rzeczywistości. Po niej przychodziły oczywiście wyrzuty sumienia i poczucie dyskomfortu wewnętrznego, a pustka, jaka rozlewała się we mnie, była trzy razy większa. Mimo wszystko chwila ulgi była uzależniająca i warta wielu poświęceń. Moje związki z okresu depresji były więc naprawdę żałosne i smutne. Do żadnego z tych mężczyzn nie czułam nic szczególnego. Oszukiwałam się, przyznaję, ale w głębi duszy wiedziałam, że żaden z nich nic dla mnie nie znaczył. Używałam mężczyzn, by się zemścić, zrelaksować i jeszcze bardziej i głębiej zranić samą siebie. Ogromnie destrukcyjny, ale i wciągający cykl. Beznadziejne i zupełnie pozbawione przyszłości związki wypełniały mi czas i odciągały od tego, o czym bałam się myśleć. W pewien dziwny sposób ujawniał się paniczny strach przed byciem sam na sam ze sobą, jakbym to ja była dla siebie największym wrogiem i musiała się trzymać od siebie z daleka. Każdy, nawet beznadziejny facet, był lepszy niż przebywanie tylko ze sobą. Właściwie nie chciałam ich słuchać, nie obchodziło mnie, jakie mieli plany i co mieli do powiedzenia. Większość z nich była po prostu dla mnie nieinteresująca i gdybym naprawdę szukała życiowego partnera, nawet przez sekundę nie spojrzałabym w ich stronę. Byli łatwi do stworzenia fałszywej relacji i złudnej bliskości, a tego wtedy potrzebowałam. Nie byłam w stanie kochać, bo nienawidziłam siebie. Do ludzi, których kochałam, nie potrafiłam zbliżyć się fizycznie, pocałować w policzek czy przytulić. Miałam jakąś dziwną blokadę. Kochałam tylko jednego mężczyznę w swoim życiu. Nigdy też nie stworzyłam z nim związku, bo nie byłam w stanie w tym czasie ułożyć sobie normalnie życia, nie czułam związku sama ze sobą. Może zmarnowałam to uczucie, a może tak miało być. Do tej pory tego nie wiem, ale to jest już za mną. Pozostało miłe wspomnienie ciepłych uczuć, z bezuczuciowego i pustego okresu mojego życia.

Akt miłosny sam w sobie był procesem podobnym do głodzenia się czy w późniejszym okresie mojego życia wymiotowania i samookaleczenia się. Stał się chorym i destrukcyjnym sposobem ulżenia sobie w bólu egzystencji. Potrafiłam wszystko przemienić w destrukcję. Dlaczego? Nie miałam zielonego pojęcia. Pożądanie w oczach mężczyzny i chwilowe posiadanie go w całości dawało mi obłądne uczucie władzy i kontroli, których brakowało mi w codziennym życiu. Ja

byłam panią sytuacji, a oni byli na tyle słabi, że poddawali się moim wdziękom. Spoglądając na ten mechanizm z boku, widziałam dokładnie, że działał on prawie na tej samej zasadzie jak głodzenie się i kontrolowanie żywności. Dawało mi to siłę i poczucie kontroli nad tym, co robię i co dzieje się w moim życiu, podczas gdy wszystko inne wymykało mi się z rąk. Seks dodatkowo dostarczał przyjemności fizycznej, która – choć na krótko – relaksowała ciało i umysł, uwalniała od nieopuszczających mnie napięć i destrukcyjnych myśli. Łatwo więc się domyślić, dlaczego był tak uzależniający. Nigdy nie spałam z nikim przypadkowym z dyskoteki, jak robią to niektóre dziewczyny. Zawsze tworzyłam związki, ale ich przebieg i zakończenie były boleśnie przewidywalne. Mimo że nie czułam do swoich chłopaków nic, to wkładałam niesamowicie dużo wysiłku w te relacje, by uwierzyć w iluzję, którą sama kreowałam. Wykańczało mnie to dzień po dniu coraz bardziej, ale po każdym toksycznym związku pakowałam się w kolejny. Nie umiałam być sama, zawsze ktoś musiał być gdzieś obecny w moim życiu, nawet jeśli nie miało to kompletnie żadnej przyszłości.

Pamiętam, że w jednym z moich iluzyjnych związków posunęłam się za daleko. Była to jedna z moich najdłuższych relacji, bo trwała prawie dwa lata. Zaczęła się na drugim roku studiów. Od początku coś nie pasowało mi w tym mężczyźnie, ale skoro on chciał stworzyć związek i był mną zainteresowany, pomyślałam, że mogę spróbować. Desperacko chciałam zapomnieć o swojej niespełnionej miłości, obsesji jedzenia i uczuciu pustki i beznadziejności. Próbowałam wmówić sobie, że jakoś to będzie, a uczucia przyjdą z czasem. Wydawało mi się, że jest dobrym facetem i bardzo mu ufałam. Starłam się być dobrą dziewczyną, gotowałam obiady, stroiłam się i byłam wyrozumiała. W nocy, kiedy nie mogłam spać, patrzyłam na jego śpiącą twarz i zastanawiałam się nad tym, co ja właściwie robię, po co się tak oszukuję, przecież nie jestem szczęśliwa. „Czym tak naprawdę jest szczęście?” – zastanawiałam się wtedy. Mieliśmy miłe momenty, seks był fantastyczny. Może po prostu wymagam od życia zbyt wiele? Bałam się, że spotka mnie kara za niedocenianie tego, co miałam i za wieczną gonitwę nie wiadomo za czym. Bałam się być sama, więc myślałam: „Jak się nie ma, co się lubi, to się lubi, co się ma”. Teraz wiem, że to najgłupsza rzecz, w jaką można uwierzyć, ale wtedy nie byłam tego świadoma. Zaślepiąca depresją i desperacko poszukująca ukojenia w czymkolwiek, rzuciłam się naiwnie w tę relację. Po półtora roku oświadczył mi się w kawiarence na poznańskim Starym Rynku. Kompletnie nie wiedziałam, co mam o tym wszystkim myśleć. Miałam dwadzieścia jeden lat, mnóstwo problemów ze sobą i jeszcze więcej wątpliwości. Straciłam rozum zupełnie i dałam się ponieść

chwili. Przyjęłam oświadczyzny, wiedząc, że wcale go nie kocham i nie chcę spędzić z nim reszty swojego życia. Tym posunięciem dolałam tylko oliwy do ognia sprzeczności, w którym już od dawna płonęłam. Nie umiałam zdobyć się na odwagę, by zerwać ten związek, ale z każdym dniem coraz bardziej czułam, że zrobiłam wielki błąd. Próbowałam więc podświadomie zmusić go, żeby to on odszedł, żeby to nie była moja wina. Szukałam powodów, dla których mogłabym zakończyć ten związek i na szczęście lub nieszczęście dla mnie (sama nie wiem), nie musiałam długo szukać. Media społeczne znacznie ułatwiają śledztwo, kiedy ktoś chce zabawić się w detektywa. To niewiarygodne, ile można się dowiedzieć o czyimś życiu, przeglądając listę znajomych i komentarzy na Facebooku czy Skypie. Pomimo wszelkich chęci zakończenia tego związku, zdecydowanie nie chciałam odkryć tego, co odkryłam. Okazało się, że właściwie nie miałam pojęcia, z kim się związałam i czyje oświadczyzny przyjęłam. Mój cudowny, ciepły i kochający narzeczony miał jeszcze jedno życie, o którym nie miałam zielonego pojęcia. Kluby, imprezy i dziewczynki lekkich obyczajów. Co weekend inna. To była druga odsłona. Postępował tak właściwie od samego początku naszej znajomości. Pod koniec naszego związku oprócz kontynuowania swoich weekendowych zwyczajów i zabaw z dziewczynami znalazł sobie również jeszcze jedną stałą partnerkę, która była zupełnym przeciwieństwem mnie pod względem fizycznym i emocjonalnym. Nie mogłam w to wszystko uwierzyć, a on nieustannie zapewniał, że kocha tylko i wyłącznie mnie, że to wszystko to tylko nic nieznaczący seks, bo my nie widywaliśmy się wystarczająco często. Jego argumenty były żalotne, co nie zmieniało faktu, że świat zawałił mi się na głowę. Przez tyle miesięcy biczowałam się, że go oszukuję, nie kocham i nie wiedziałam, jak zakończyć związek, by go nie skrzywdzić, a on przez cały ten czas prowadził podwójną grę. Czułam się taka poniżona, naiwna i głupia. Byłam na siebie okropnie zła, że pozwoliłam facetowi, do którego praktycznie nic nie czułam, tak się poniżyć i skrzywdzić. Nie mogłam na siebie patrzeć, zresztą na niego także. Kazałam mu wynosić się z mojego życia i zapomnieć, że kiedykolwiek mnie znał. „Co dalej stanie się z moim życiem?” – pomyślałam wtedy. Byłam na ostatnim roku studiów, planowaliśmy wyjechać razem do Nowego Jorku do pracy, a po powrocie zamieszkać razem. Mimo że nie byłam szczęśliwa, to czułam się bezpieczna i stabilna z tymi planami. Wiedziałam, co dalej będzie się działo i miałam coś, co trzymało mnie przy życiu, nawet jeśli nie do końca było idealne i prawdziwe. Wszystko straciłam tak nagle i świat znów wywrócił się do góry nogami. Końcowe egzaminy, obrona pracy licencjackiej, wyprowadzka z Poznania, wszystko to było przede mną, a ja nie byłam w stanie wyjść z łóżka.

Przestałam jeść i spać. Bardzo dużo pracowałam i chodziłam na dalekie spacery. Żeby zaznać choć kilku godzin snu, musiałam porządnie wykończyć swój organizm. Po dziesięciu godzinach pracy wracałam do domu czterdzieści minut na piechotę i przez kolejną godzinę ćwiczyłam w domu, by paść na twarz z wycieńczenia w nadziei, że tym razem uda mi się zasnąć i przestać myśleć o tym, co się wydarzyło, a co gorsze, co będzie dalej.

W tym okresie, znów schudłam około dziesięciu kilogramów i kompletnie się załamalam. Jednocześnie zrezygnowałam z przyjmowania jakichkolwiek leków, wszystkie, które zostały mi w domu, wyrzuciłam po prostu do kosza. Jedna część mnie chciała rozsypać się na kawałki, druga natomiast pragnęła pokazać całemu światu, że pozbieram się i tym razem. Martwiłam się też o rodzinę, bo mój związek wpłynął tym razem na nas wszystkich, nie tylko na mnie. To był już mój narzeczony, poznał rodzinę, spędził z nami święta. Teraz czekała mnie i ich lawina pytań ze strony bliskich i znajomych. Nie byłam w stanie stawić temu czoła. Bardzo cieszyłam się, że jestem z daleka od domu i nie muszę z nikim o niczym rozmawiać i nic tłumaczyć. Byłam zajęta studiowaniem i tyle. Taka była oficjalna wersja wydarzeń. Była to zdecydowanie samolubna i egoistyczna postawa, ale na żadną inną nie starczyło mi w tym czasie energii. Ledwo znajdowałam jej resztki, by oddychać i wstać rano z łóżka. Nie wiem, jak poradziłam sobie z egzaminami, wyprawkami i wszystkimi formalnościami. Chyba jakaś niewidzialna siła wspierała mnie i pozwoliła jakoś to wszystko przetrwać. Wróciłam do domu, a ze mną cały bagaż doświadczeń, problemów i moja nieodłączna „przyjaciółka” depresja. Nie mogłam wysiedzieć w domu, wyjeżdżałam na bardzo dalekie wyprawy rowerowe, a gdy zupełnie brakowało mi sił i energii do czegokolwiek, brałam tabletki nasenne i przesypiałam cały dzień. Czułam, że jeżeli czegoś nie wymyślę, to po prostu zwariuję. Potrzebowałam planu, punktu zaczepienia i oderwania się od tej beznadziejności, w której znów się znalazłam. Po raz kolejny czułam się jak ta nastolatka, która zostawiła dom trzy lata temu. Bezradna, zagubiona i nieszczęśliwa. Przez wszystkie te miesiące nic się nie zmieniło. Dlaczego? Nikt nie umiał odpowiedzieć na to pytanie. Rodzice chcieli trzymać mnie blisko siebie, żeby mieć na mnie oko, co było zrozumiałe po tym wszystkim, co ze mną przeszli. Mnie jednak coś nosiło, znów odezwał się wewnętrzny głos, który podpowiadał, jaką drogą powinnam pójść. Czułam się tak, jakby ktoś mną szarpał w dwie przeciwne strony, a ja bezwiednie się temu poddawałam. Byłam rozdarta i rozgoryczona, znów nieszczęśliwa i znów nie miałam pojęcia, co może mi dać szczęście. Na tym etapie życia moja depresja zmieniła znacznie swoją formę. Z płacziwej stałam się

agresywna i niemiła. Nadal nie miałam ochoty podejmować żadnych rozmów, bo nie widziałam w nich absolutnie żadnego sensu. Nadmiar emocji, z którymi nie potrafiłam sobie poradzić, rozładowywałam złością, krzykiem. Byłam w tym okresie bardzo wybuchowa, kłótniowa i antyspołeczna. Właściwie wszystko mnie irytowało i najdrobniejsze rzeczy były przyczyną wielkiej kłótni i krzyku. Po każdym takim wybuchu czułam się okropnie winna i miałam ochotę sama się spoliczkować, że zachowuję się tak w stosunku do moich najbliższych. Nie umiałam jednak tego kontrolować, to było silniejsze ode mnie. Prawdziwa „ja” już naprawdę odchodziła w zapomnienie, już od dawna nie było w tym wszystkim mnie.

Odkąd sięgam pamięcią, moje życie kręciło się jak na karuzeli. Wysokie amplitudy emocji to najlepszy jego opis. Zawsze wszystko miało ekstremalne rozmiary. Niewiarygodna depresja i załamanie z myślami samobójczymi albo wielka siła i wiara w to, że ze wszystkim sobie poradzę, często zatraciałam się w czymś nowo odkrytym. Nigdy nic nie mogło być po środku, zbalansowane, spokojne i harmonijne. Szukałam tej harmonii i spokoju na zewnątrz, w innych ludziach, relacjach, pracy i podróżach, bo nie byłam w stanie zaznać jej wewnątrz siebie. Ten splot sprzeczności, jakim byłam skrzępowana, i walka z samą sobą wysysały ze mnie wszystko, co było wartościowe i dawało mi siłę do walki i wiarę w zwycięstwo. Miewałam lepsze i gorsze okresy, jak już wspominałam, na co na pewno wpływały różne wydarzenia w moim życiu, a przecież nie wszystkie mogły być złe i krzywdzące. Jedna rzecz nie zmieniała się jednak przez te wszystkie lata. Bez względu na to, czy mój nastrój był w miarę stabilny, czy też tonęłam we łzach i rozpacz, nie umiałam się z niczego cieszyć, odczuwać satysfakcji i zadowolenia z siebie. Cokolwiek osiągałam na swojej drodze, odbierałam jako coś zwyczajnego, co miało się wydarzyć. Nigdy niczego nie traktowałam jako swój sukces. Nigdy nie czułam, że coś jestem warta i na cokolwiek dobrego zasługuję. Negatywy przyjmowałam z łatwością, ból i cierpienie z pokorą, jakbym wierzyła, że na to tylko zasługuję. Z komplementami i pozytywami nie umiałam sobie poradzić. Czułam się nieswojo, szybko zmieniałam temat. Nie umiałam też radzić sobie z ciepłymi, dobrymi uczuciami. Gdy ktoś oferował mi coś, tak po prostu, za to tylko, jaka jestem, doszukiwałam się drugiego dna. Mnie przecież nie można było lubić, szanować czy kochać tak po prostu. Mogłam osiągnąć to tylko ciężką pracą i zadowalaniem innych, a i to nie trwało długo. Musiałam zniknąć pierwsza, zanim inni zdecydowaliby się mnie zostawić i odejść, czego panicznie się bałam. Byłam przekonana, że nikt nie jest w stanie wytrzymać ze mną i być mną zainteresowany dłużej niż parę miesięcy. Czułam, że męczę innych swoją osobą, dlatego to ja

pierwsza się od nich oddalałam, by nie dojść do najgorszego. W rzeczywistości to ja byłam zmęczona sobą i swoimi działaniami, a nie inni. Nieustannie też, przez wszystkie te lata, towarzyszyło mi uczucie utracenia własnej osobowości. Zgubiłam siebie pod maskami, jakie wkładałam codziennie dla wszystkich dookoła. Z tym związane było moje poczucie pustki i tęsknoty, co zrozumiałam dużo później.

Depresja zaburzała niestety moje logiczne myślenie i wielu rzeczy nie byłam w stanie dostrzec i docenić. Z czasem też przestałam mówić szczerze o tym, jak się czuję, co również nie pomagało mi poradzić sobie z tym wszystkim. Skazywałam się na cierpienie w samotności, bo nie wierzyłam, że cokolwiek jest jeszcze w stanie mi pomóc. Byłam zmęczona psychicznie, naprawdę wykończona. Pamiętam, już po roku mieszkania w Anglii dzwoniłam do mamy i błagałam ją, żeby mi pomogła, bo ja już nie mam siły na nic. Depresja zawsze dopadała mnie w domu i tam też wszystko odreagowywałam. Zawsze byłam w stanie założyć maskę i udawać na zewnątrz, być wygadana i niezwykle wydajną w pracy. Odbierana byłam więc jako radosna, wiedząca czego chce i pewna siebie osobowość. W domu byłam jej całkowitą przeciwnością. Która z nas była prawdziwa? Może jedna z masek była moją twarzą, którą z tęsknoty za sobą wkładałam od czasu do czasu? Tego nie wiedziałam. Niestety z czasem depresja zaczęła mieć wpływ na moje życie zawodowe. Stany lękowe i depresyjne były tak silne, że uniemożliwiały mi pracę. Nie mogłam się skupić, robiłam głupie błędy, a czasem nie byłam w stanie stawić się w pracy w ogóle. Zaczęłam mieć z tym problemy już na statku, ale jeszcze w miarę to kontrolowałam. Ataki bulimii przynosiły mi wtedy ukojenie i odreagowywałam nimi swoje lęki i frustracje. Często, kiedy wychodziłam z kabiny, miałam łzy w oczach. Bałam się, że nie dam rady pójść na górę, uśmiechać się i rozmawiać. „Nie dam rady udawać” – myślałam. Chciałam być sama i mieć trochę spokoju i prywatności, ale o tym można było na statku zapomnieć. W chwili, kiedy już byłam na górze, między gośćmi, znajdowałam w sobie niewytłumaczalną siłę, by dać z siebie sto procent wysiłku do końca zmiany. W Anglii nie kontrolowałam się już tak dobrze. Zaczęło się już w hoteliku u mojego przyszywanego dziadka. Całą moją złość i frustrację przelewałam na niego każdego ranka, kiedy razem przygotowywaliśmy śniadanie dla gości. Byłam opryskliwa i poirytowana. Szukałam powodu do kłótni. Chciałam być po prostu sama i wszystkich do siebie zniechęcić. Czasem, sprzątając po śniadaniu, wykonywałam czynności jak robot, w ogóle o nich nie myśląc, a z oczu płynęły mi łzy bezsilności, bo tak naprawdę sama nie wiedziałam, o co mi chodzi. Kiedy zaczęłam pracę jako recepcjonistka w większym hotelu, cierpiałam na ataki paniki przed pójściem do pracy. Przerzała mnie wizja stanięcia twarzą w twarz

z ludźmi, ich skargami i wymaganiami. Nie miałam na nic siły, a zmuszenie się do wyjścia do pracy i udawania, że wszystko jest w porządku, kosztowało mnie ogromnie wiele wysiłku. Z czasem wybuchałam już płaczem podczas przerwy i dzwoniłam do dziadka, żeby się uspokoić. Coraz częściej dzwoniłam, że z powodów zdrowotnych nie będę w stanie przyjść do pracy. Na szczęście działa się to w Anglii i mogłam sobie na to pozwolić bez większych konsekwencji, ale nie byłam z siebie zadowolona. W moim kolejnym hotelu, do którego przeniosłam się na początku dwa tysiące czternastego roku wytrzymałam jedynie miesiąc i był to jeden z najcięższych miesięcy w moim życiu. Wszystko było w nowej pracy w porządku, a mimo to szłam tam każdego dnia ze ściśniętym żołądkiem i łzami w oczach. Nie mogłam się skupić, nie miałam siły i ochoty poznawać współpracowników, nie przejmowałam się zbytnio tym, czy byłam miła dla gości. Ja po prostu od pierwszych minut w pracy nie mogłam doczekać się jej końca i tego, kiedy już będę sama w domu i od wszystkiego się odłączę. Byłam tak okropnie zestresowana, każdy dźwięk słyszałam podwójnie, każdy też okropnie mnie irytował. Nie mogłam znieść telefonu na recepcji, śnił mi się po nocach. Nawet moja ulubiona muzyka zaczęła mnie drażnić tak jak i dziecko płaczące w autobusie czy czyjś śmiech w sklepie. Byłam zła, zmęczona i nie radziłam sobie z dźwiękami, kolorami, zapachami i przede wszystkim ludźmi dookoła. Potrzebowałam się odizolować, schować i odpocząć od wszystkiego. Jednocześnie nie mogłam sama siebie poznać. Zawsze byłam w stanie udawać, że dobrze mi się wiedzie. „Co się ze mną stało?” – myślałam. Czułam, że słabnę i nie jestem już tą samą osobą. Nie mogłam też znaleźć w sobie siły i chęci do walki, by coś zmienić. Chciałam to wszystko po prostu zakończyć, raz na zawsze, w jedyny sposób, jaki przychodził mi wtedy do głowy, który zadziwiająco przestał mnie przerażać, a zaczął przynosić ukojenie.

UCIECZKA PRZED SOBĄ



Zmrok przez okna się wkrada,
Ziąb umysł przenika, od środka zamraża...
W dłoniach gorąca czekolada...

Potok myśli na rozstaj dróg porywa.
Za mną błędy przeszłości,
jak kamienie raniące bose stopy,
każdy krok utrudniają,
nie mają litości.

Wokół mnie terażniejszość – kwintesencja beznadziejności!
Emocje wyschnięte na spalonym żarem stepie
mojego własnego życia...
Bezskutecznie szukam jakiejś wody do picia,
energii do bycia...

Pustka, pustka wszędzie...

Padam na kolana,
bezsilność skręca od środka.
Moją przyjaciółką tabletki...
Pulsu nie czuję!
Żyję bez tętna...
Między ludźmi się snuję,
codzienne role odgrywam,
właściwie czując się zbędna.
Kropki prawdy, sensu szukam!
W oceanie obłudy i zakłamania,
Ale to wydaje się nie do wygrania!

Padam na twarz!

Przede mną przyszłość...

Co ona pokaże?

Czy wokół będą te same twarze?

*Kroku zrobić się boję,
przyszłości nie widzę.*

*Na rozstaju życia stoję,
teraźniejszości nienawidzę.*

Pustka się rozciąga, wszystko tak odległe się wydaje...

Czy ktoś lub coś jeszcze tchnie we mnie życie?

Mysł ta splywa na mnie skrycie...

Noc zapada...

*Głęboka czerń przez okna się wdziera,
strach i bezsilność w fotel wciskają...*

W dłoniach już zimna czekolada...

Nie lubiłam siebie, odkąd sięgam pamięcią. Wyjaśnić tego nigdy nie potrafiłam, odpowiadałam po prostu: „Nie lubię i już”. Na pytania, co chciałabym w sobie zmienić, bez zastanowienia mówiłam, że niemal wszystko. Krótko mówiąc, gdybym mogła stworzyć siebie od nowa, bez wahania bym to uczyniła. Dlaczego miałam tyle złości, obrzydzenia i nienawiści do samej siebie? Skąd one się wzięły i dlaczego miały tak ogromną moc? Te pytania zaczęłam zadawać sobie, gdy byłam już dorosła, a nasunęły mi je moje podróże i ludzie, których po drodze spotkałam. Moja idea bycia z dala od domu i ciągle w ruchu miała odciągnąć mnie od samej siebie. Świetnie sobie to wymyśliłam i konsekwentnie się tego trzymałam. W rezultacie jednak powróciłam do punktu wyjścia. Zajęło mi sześć lat, by zrozumieć, że uciec przed samą sobą się nie da i prędzej czy później moje wewnętrzne problemy do mnie powrócą, a ja będę musiała w końcu stawić im czoła. Byłoby mi zdecydowanie łatwiej, gdybym wiedzę tę posiadała wcześniej, ale ona przyszła z doświadczeniem. Żyjąc z dnia na dzień, bez żadnego planu, nieświadomie podążałam jednak drogą, która miała mnie zaprowadzić do mojego wnętrza. Czasem miałam wrażenie, że coś jest dla mnie napisane, bo sytuacje, w jakich się znajdowałam, powtarzały się jak schemat. Nie wiedziałam wtedy jeszcze, że sama te sytuacje kreuję, bo podświadomie z kimś walczę. Nie myliłam się ani przez moment. Walczyłam ze sobą, przez prawie dziesięć lat, by dowiedzieć się, że jest to niepotrzebne i niewykonalne.

Moja ucieczka przed sobą, zaczęła się, gdy wyprowadziłam się z domu na studia. Od tej pory cykl powtarzał się dość schematycznie. Przypuszczam, że marzyłam o wyjeździe i podejmowałam nieudolne próby już dużo wcześniej, ale jako dziecko niewiele mogłam. Odkąd wszystko było w moich rękach, sytuacja nabrała innych kolorów. Z dala od domu, zdana tylko na siebie poznawałam nowe miasta, nowych ludzi. Nic nie mogło równać się z tym uczuciem. Było to uczucie pozornej wolności. Celowo nazywam ją pozorną, gdyż zniewolona czułam się przez samą siebie i tylko ja sama mogłam się uwolnić. Nic i nikt nie mógł tego zrobić za mnie. Krótkotrwałe poczucie wolności i euforii były więc mylącą reakcją na substytuty, jakie sobie dawkowałam, nieustannie się oszukując. Pierwsze miesiące na studiach to jeden z najlepszych okresów w moim życiu. Byłam niezależna, żyłam w mieście,

które kochałam, poznawałam nowych ludzi i szaleńczo się zakochałam. Czułam się jak na haju. Zapomniałam o depresji, zapomniałam o anoreksji, zapomniałam o sobie. Nie było problemów, była ekscytacja i karuzela pozytywnych uczuć. Za dużo się działo, więc niewiele czasu zostawało na destrukcyjne analizy. Mój śmiech, radość, wyluzowanie i wszystkie pozytywne uczucia idące z nimi w parze nie były jednak do końca moje. Nie czułam ich całkowicie. Może zabrzmiało to nienormalnie, ale ja to nie byłam ja. Coś w środku sterowało mną i kazało tak robić. Po części też sama chciałam być radosna i szczęśliwa, więc próbowałam się oszukać tymi zachowaniami. Nie wychodziły one jednak z mojego wnętrza, nie były moje. Ja w głębi duszy pozostawałam smutna i pusta. Często podczas spotkań ze znajomymi czy nawet w pracy miałam momenty zawieszenia, kiedy odczuwałam okropny dyskomfort całej sytuacji. Czułam, że do tego wszystkiego nie pasuję, że tylko z całych sił udaję, a nikt nie jest w stanie tego zauważyć. Nie umiałam tego wyjaśnić, ale te momenty były jakby kadrami z filmu. Film ten był moim życiem, a ja wychodziłam na chwilę z siebie, by spojrzeć na swoje zachowanie z boku i nie mogłam siebie rozpoznać. Czułam się jak hipokrytka i jeszcze bardziej siebie nienawidziłam. Nie umiałam nic z tym zrobić. Przekonywałam się, że tak już jest i tak być musi. Po kilku pierwszych miesiącach studiów uczucie pustki i niespełnienia powróciło więc z ogromną siłą, a ja jeszcze bardziej niż przedtem nie potrafiłam go zrozumieć. Miałam wszystko, o czym wtedy marzyłam, byłam szczęśliwa przez moment i jakby znikąd pojawiła się ta fala nieszczęścia i beznadziejności, która zalewała mnie coraz bardziej każdego dnia. Wtedy zaczynałam się dusić. Dusić całą sytuacją, miejscem i ludźmi dookoła. Tak mi się przynajmniej wydawało. Byłam w połowie studiów i choć marzyłam o porzuceniu ich każdego dnia coraz bardziej, to zdrowy rozsądek był silniejszy i musiałam znaleźć inne rozwiązania, by poczuć się lepiej. Często śniło mi się, że latam albo jadę szybko samochodem, czuję powiew letniego wiatru na całym ciele i lekkość, której za nic nie byłam w stanie odczuć na jawie, a za którą tak ogromnie tęskniłam. Sny nie mogły mi pomóc w wystarczającym stopniu, gdyż jawa była zdecydowanie dłuższa i niesamowicie przytłaczająca. Czasem marzenia o dalekich podróżach czy wielkiej, gorącej miłości, pomagały mi zerwać kajdany, które ściągały mnie w dół i ciążyły niewyobrażalnie. Szybko jednak spływała na mnie myśl, że to jedynie głupie, nic nieznaczące myśli, których nigdy nie będę w stanie wprowadzić w życie, bo jestem po prostu beznadziejna i do niczego się nie nadaję. Bezskutecznie szukałam ujścia tych wszystkich negatywnych emocji i sposobu na zrzucenie ciężaru, jaki w sobie nosiłam. Coraz częściej brakowało mi powietrza, energii do

życia, tętna. Zaczęły się omdlenia podczas zajęć i nocne gorączki. Zwykle z uniwersytetu zabierała mnie karetka, bym później dowiadywała się, że właściwie wszystko pod względem fizycznym jest ze mną w porządku i prawdopodobnie jestem zbyt przemęczona i zdenerwowana. Byłam zdecydowanie zbyt zestresowana i przemęczona sama sobą i uczuciami, które mi towarzyszyły, gdziekolwiek się nie udałam. Nie umiałam też do końca wyjaśnić tego, co czuję, więc ciężko było mi kogokolwiek prosić o pomoc. Bałam się opinii innych. Zwierzałam się tylko swojej przyjaciółce ze studiów i czułam, że ona mnie rozumie i nie ocenia, ale niestety też nie umiała znaleźć dla mnie rozwiązania, nikt nie mógł. Przebywanie z nią i rozmowy dawały chwilowe ukojenie, co było bardzo ważne w tym czasie. Chciałam być sama i mieć święty spokój, a jednocześnie przerażała mnie samotność. Wtedy zaczęłam wplątywać się w niepotrzebne związki emocjonalne. Teraz spotykałam się z mężczyznami, ale analizując swoje zachowanie z wcześniejszych lat, zauważyłam pewne prawidłowości w swoim myśleniu i postępowaniu. Jako dziecko i nastolatka nieustannie szukałam przyjaciółki na całe życie. Jak już z kimś się zaprzyjaźniłam, to poświęcałam się temu bezgranicznie. To pomagało mi nie być samej i nie myśleć o sobie. Gdy dorosłam, relacje przyjacielskie zamieniłam na partnerskie, ale miały działać na podobnej zasadzie. Mężczyzna był moim celem. Chciałam się nim opiekować, zaskakiwać go, sprawiać przyjemność i być docenioną za to wszystko. Pochłaniało mnie to całkowicie, więc dla siebie samej niewiele zostawało czasu. Rzadko kiedy ze związkami tymi szły w parze prawdziwe uczucia, ale i je próbowałam stworzyć i zacząć w nie wierzyć. To wszystko było jak jeden wielki teatr, którego ja sama byłam kreatorem. Uczucie niewygody i bezcelowości działań nachodziły mnie głównie podczas bezsennych nocy. Nie byłam na tyle silna, by wsłuchać się we własne wnętrze, gdzie była ukryta odpowiedź. Ze związkami z mężczyznami połączony był również seks, który tworzył iluzję bliskości. Pomagał mi też budować pewność siebie, wrażenie zadowolenia ze swego ciała, którego tak naprawdę nienawidziłam. Pożądanie w oczach mężczyzny i jego zachwyty upewniał mnie, że nie jest ze mną tak źle. Po spełnieniu fizycznym i ogromnej relaksacji oczywiście przychodziło wielkie otrzeźwienie, jakby ktoś wylał na mnie wiadro lodowatej wody. Szybko jednak zapominałam o uczuciu „po”, kiedy znów zaczynałam tęsknić za seksualną iluzją bliskości. Pomagała mi choć na chwilę uciec od pustki i smutku, jaki przepełniał mnie w środku. Przez moment ktoś mnie uwielbiał, pragnął i był bardzo blisko. Nieważne, jak czułam się po, to było jak zastrzyk energii, jak dawka dla narkomana, jak drink dla alkoholika i papieros dla palacza. Ja nie czułam, że żyję,

musiałam coś zrobić. To, co robiłam, pomagało, jednocześnie zabijając mnie od środka. Byłam w klatce, którą sama sobie zbudowałam i sama się w niej zamknęłam, ale nie mogłam znaleźć klucza, by ją otworzyć i się wydostać. Czułam pęd ucieczki, nie mogłam usiedzieć w jednym miejscu za długo, zaczynałam być wtedy lekko nerwowa i poirytowana. Chodziłam na bardzo długie spacery, niezależnie od pory dnia i nocy. Szłam przed siebie z muzyką w uszach i chciałam przestać myśleć. Za to kochałam wielkie miasta. Można było wyjść z domu i iść przed siebie, rozpędzić się, zostawić wszystko za sobą, a na ulicy nikt nie zwracał na mnie uwagi. Tak też robiłam. Ale oprócz chwilowej ulgi i wielkiego fizycznego zmęczenia nic większego i stabilniejszego nie osiągałam. Żyłam w tym kole przez trzy lata, nie mogąc się doczekać, kiedy skończę studia i zmienię miejsce i znów zacznę oddychać. Nie wiedziałam, co chcę robić dalej, nie miałam żadnego planu, ale potrzebowałam jakiejś zmiany, żeby nie zwariować, czego byłam już momentami bardzo bliska. Uciekałam w związki, pracę i nadmierne ćwiczenia fizyczne, nie wspominając już o moich destrukcyjnych zwyczajach żywieniowych. Czasem przedawkowywałam też leki antydepresyjne, w nadziei, że już nigdy się nie obudzę. Po skończonych studiach i powrocie do domu rodzinnego uczucie chęci ucieczki i zmiany miejsca narastało we mnie coraz gwałtowniej. Nie umiałam tego nikomu opisać, choć starałam się z całych sił. Byłam już niestety dużo mniej ufna i bardziej zamknięta w sobie niż wcześniej. Wiele rzeczy zachowywałam już tylko dla siebie. Nie miałam zbyt wiele siły, więc musiałam oszczędzać ją na rzeczy naprawdę ważne. Pamiętam, rodzice mówili mi wtedy, żebym przestała gonić za czymś nierealnym i nie wymagała od życia zbyt wiele, a raczej brała je takim, jakie jest. Przekonywali mnie, że ja sama nie wiem, czego chcę i dlatego wszystko mnie tak męczy i zniechęca. Zgadzałam się z nimi. Nie zmieniało to jednak faktu, że dokładnie wiedziałam, czego nie chcę w moim życiu i wiedziałam też, że to, co mam teraz i to, kim jestem teraz, to jest właśnie to, przed czym miałam ochotę uciec. Nie umiałam im tego jednak wyjaśnić. Postanowiłam wziąć sprawy w swoje ręce i najzwyczajniej w świecie pokazać im to w rzeczywistości. Czułam już wtedy, że słowa tracą moc i mnie dołują. Całe studia opierały się na słowach, mówieniu i pisaniu o swoich marzeniach, ucieczce i zmianach. Teraz brakowało mi akcji i czynów.

Nie było mi łatwo, bo w pojedynkę nigdy nie jest. Szczególnie, że większość ludzi wkoło miała mnie za dziwoląga i marzyciela. Do tego ten paraliżujący strach, który zalewał mnie od czasu do czasu, kiedy zadawałam sobie pytanie: „A co, jeśli wszyscy mają rację, a ja się mylę?”. Nie umiałam na to odpowiedzieć. Chciałam

ufać swojej intuicji, bo z każdym rokiem była coraz silniejsza. Mój wewnętrzny krzyk i bunt również rósł w siłę. Nie mogłam już dłużej tego lekceważyć i wiecznie się uciszać. Wtedy pojawiła mi się myśl o wyjeździe za granicę i zaczęciu wszystkiego od nowa. Wizja innych krajów i obcych nacji była taka ekscytująca, że na samą myśl wypełniała mnie radością. Znalezienie jednak bezpiecznej pracy za granicą dla samotnie podróżującej dziewczyny nie było łatwe. Ogłoszeń było mnóstwo, ale większość bardzo podejrzana. Powoli traciłam nadzieję, że znajdę coś sensownego. Chciałam poprawić swoje życie, a nie zmarnować je, musiałam być więc bardzo ostrożna. Kiedy znalazłam ofertę pracy na statku wycieczkowym po Europie, instynktownie poczułam, że to jest krok w odpowiednim kierunku. Złożyłam aplikację, nic nikomu nie mówiąc, w obawie, że czyjeś złe myśli mogą mi przeszkodzić w dostaniu się tam. Podzieliłam się tą wiadomością z rodziną dopiero wtedy, kiedy otrzymałam pozytywną odpowiedź i zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną, która miała się odbyć wirtualnie bądź w siedzibie firmy na Cyprze. Nie było mnie stać wtedy na podróż na Cypr, więc wybrałam opcję przez Skype'a. Pomijając cały strach, ocean wątpliwości i początkową dezaprobatę rodziny, poczułam, że wstąpiłam na właściwą ścieżkę i zaczynam swoją podróż. Życie nabrało kolorów, a ja odzyskałam cel, do którego chciałam dążyć. Po dwóch tygodniach oczekiwania dostałam tę pracę i musiałam stawić się, jak już wspominałam we wcześniejszych rozdziałach, w Budapeszcie. To był mój pierwszy lot samolotem i do tej pory mam bilet w moim pudełku z pamiątkami. Kiedy unieśliśmy się w górę, zrzuciłam jeden z kamieni, jakie w sobie nosiłam. Było ich jeszcze mnóstwo, ale od czegoś musiałam zacząć.

Moje odczucia na początku pracy na statku były bardzo podobne do tych z pierwszych miesięcy na studiach. Strasznie dużo się działo, tylu nowych interesujących ludzi i każdy z nich chciał mnie poznać, coś o mnie wiedzieć. To było niesamowite. Pamiętam: na statku pierwszy raz odkryłam, że ludzie lubią być w moim towarzystwie, bo JA jestem interesującą osobą. Wiem, że może wydawać się to dziwne, że do takiego wniosku doszłam w wieku dwudziestu dwóch lat, ale tak było. Sprawilo mi to ogromną radość. Otrzymywałam niezliczone ilości komplementów na temat swojego wyglądu, inteligencji i pracy, jaką wykonywałam zarówno od gości, jak i od załogi. Podbudowałam swoją samoocenę i poczucie własnej wartości, ale znów pozornie, bo były one oparte tylko i wyłącznie na opiniach innych ludzi, co nie jest zbyt trwałym fundamentem. Przepeływaliśmy przez jedenaście europejskich krajów, co było dla mnie jak sen. Odwiedziłam Holandię, Francję, Niemcy, Austrię, Szwajcarię, Belgię, Słowację, Węgry, Serbię, Bułgarię

i Rumunię, jednocześnie poznając ich kulturę, zwyczaje i kuchnię. To była niesamowita przygoda i nie jestem w stanie opisać, jak wiele dobrego mi dała. Przede wszystkim wzmocniła mnie jako kobietę i jako człowieka. Poczułam, że niewiele rzeczy jest w stanie mnie złamać. Zrozumiałam tam również, że nie jestem inna, czyli gorsza, ale inna, czyli interesująca i wyjątkowa. Każdy na statku był indywidualnością i każdy miał swoje plany, problemy i marzenia. Nie czułam się już tak wyobcowana, jak miało to miejsce w mojej małej rodzinnej miejscowości. Ludzie na statku lubili mnie słuchać i żartować ze mną. Najbliższą mi osobą był barman, z którym na co dzień pracowałam i o którym wspominałam już wcześniej. Z nim też zaczęłam snuć plany o wyprawach na statki oceaniczne. Zasmakowałam podróży i świata i byłam spragniona więcej. Uwielbiałam zabierać swój aparat i wychodzić podczas przerw w pracy, by pozwiedzać miejsca, w których się zatrzymywaliśmy. Czasem były to stolice krajów jak Amsterdam, Wiedeń, Budapeszt czy Bratysława, a czasem małe i cudne miasteczka w dolinach rzek w niemieckiej Bawarii czy w austriackich winnicach w górach. Niezapomniane widoki i niezapomniane wspomnienia. Lubiłam wychodzić sama, by skupić się dokładnie na odczuciach związanych z miejscem, w jakim się znajdowałam. Ale lubiłam również wychodzić z grupą, z załogą, by posmakować tamtejszej kuchni czy potańczyć przy lokalnych rytmach. Pracę w barze kończyłam najczęściej po północy, czasem koło pierwszej czy drugiej w nocy. Kochałam wychodzić wtedy na spacer, kiedy miasta żyły nocnym życiem. Często zdarzało się, że w nocy zeglowaliśmy do kolejnego kraju, więc po skończonej zmianie szłam na taras widokowy, brałam ze sobą odtwarzacz mp3 i czując ciepły letni wiatr na twarzy, zapach wzburzonej wody i magię nocy, odpływałam we własnych marzeniach, zapominając o wszystkich stresach i problemach. Czułam się szczęśliwa, wolna i spełniona. Niestety tylko przez pewien czas, dopóki wewnętrzna pustka i smutek nie zdecydowały się wejść na pokład.

Niewygodne myśli znów zaczęły nachodzić mnie głównie w nocy, gdy próbowałam zasnąć, gdyż w dzień byłam zwykle zbyt zajęta pracą. Powróciło uczucie z serii „niby wszystko jest idealnie, ale jednak coś nie gra”. Byłam tam, gdzie chciałam, robiłam to, co chciałam, dlaczego więc czułam się taka nieszczęśliwa, pytałam siebie. Po trzech miesiącach na statku coś niedobrego zaczęło się ze mną dziać, ale nie potrafiłam tego zidentyfikować. Myślę, że bardziej próbowałam zignorować wewnętrzne odczucia, niż się w nie wsłuchać i znaleźć rozwiązanie. Byłam uwikłana w romans, dużo pracowałam, wiecznie coś zwiedzałam. Uczucie niewygody w środku skutecznie więc zostało zatuszowane.

Powracało w nocy, wtedy wychodziłam na długie spacery po miejscach, o których nie miałam pojęcia, nie zważając na niebezpieczeństwo i konsekwencje. Musiałam uciec, uciec od własnych myśli. Nic więcej w tej chwili się nie liczyło. Nieustannie myślałam o egzotycznych krajach i nacjach, jakie poznam, podróżując na statku oceanicznym. Wierzyłam, a może bardzo chciałam wierzyć, że tam będę szczęśliwa, bo przecież kto by nie był. Patrząc na swoje plany z perspektywy czasu, widzę dokładnie, że nie zdawałam sobie sprawy, przed czym tak naprawdę uciekam i czego w głębi duszy się bałam. Stłamszone i ukryte uczucia musiały znaleźć jakieś ujście, bym nie eksplodowała. Niestety znów skłoniłam się ku destrukcyjnym rozwiązaniom.

Pod koniec pierwszego sezonu na statku jadłam wszystko, na co miałam ochotę i kiedy miałam ochotę, co oczywiście skutkowało wzrostem wagi. Był to jednak okres mojego buntu przeciwko wszelkim zasadom i ograniczeniom, jakie wcześniej sobie stawiałam. Miałam ich dość i chciałam coś zmienić. Zaczęłam, jak zwykle w swoim życiu, od jedzenia i, jak zwykle również, w przesadny sposób. Chciałam pokazać całemu światu, a przede wszystkim sobie, że jestem szczęśliwa, niczym się nie przejmuję i robię, co chcę. W rzeczywistości tylko się oszukiwałam, tłumiąc swój prawdziwy głos. Podczas urlopu w domu rodzinnym przeraziłam się efektem swojego łamania zasad. Nie byłam gruba, ale miałam największą wagę w swoim życiu – sześćdziesiąt dziewięć kilogramów. Zdecydowanym plusem tej sytuacji była ogromna poprawa wyglądu mojej skóry, która była nawilżona, nabrała kolorów i blasku. To samo zauważyłam w wyglądzie włosów, które były odżywione, silne i błyszczące. Właściwie cała twarz wyglądała inaczej, promieniała. Oczy były pełne życia. Nie pamiętam siebie takiej nigdy wcześniej. Nie wierzyłam, że jedzenie różnorodnych rzeczy i urozmaicenie mojej diety aż tak może na mnie wpłynąć. Niestety nie potrafiłam cieszyć się swoim zdrowym wyglądem, bo nie mogłam poradzić sobie z liczbą na wadze, jakby ona decydowała o życiowym szczęściu i wartości człowieka. Ze mną zdecydowanie tak było, choć tak bardzo, za wszelką cenę próbowałam się tego wyprzeć. Dostrzegając jednak pozytywne skutki „normalnego” jedzenia, postanowiłam nie głodzić się więcej, ale skupić się na zdrowej i niskokalorycznej żywności, a także zaangażować się w ćwiczenia fizyczne. Brzmi całkiem rozsądnie i zdrowo, takie niestety w mojej głowie nie było. Jak wszystko dotąd w moim życiu przybrało postać obsesji, która z każdym dniem drastycznie obniżała mój nastrój. To była kolejna ucieczka, przed emocjami, jakich nie chciałam czuć. Uciekałam też przed myślami, jakich nie chciałam do siebie dopuścić. Przerwa przed kolejnym sezonem na statku miała trwać trzy miesiące

i wizja ta bardzo mnie przerażała. Cudownie było pobyc z rodziną i pozwolić się sobą zaopiekować, ale po paru tygodniach zaczęło brakować mi własnej przestrzeni i powietrza. Moje życie od dawna było związane już z dużym miastem, trudno więc było mi odnaleźć się w małym, rodzinnym miasteczku. Tam nie można było się rozpędzić, nabrać powietrza w płuca i zmęczyć mięśnie, bo wychodziło się już poza jego granice. Nie miałam tam też przyjaciół, z którymi mogłabym spędzić czas, gdyż wszyscy byli w Poznaniu, gdzie żyłam przez ostatnie trzy lata. Miałam więc cały wolny czas tylko dla siebie, a przecież przed tym właśnie konsekwentnie od kilku lat uciekałam. Na negatywne efekty tej sytuacji nie musiałam długo czekać. Po paru tygodniach w domu kłóciłam się z najbliższymi o niemal wszystko. Przez cały czas chodziłam jak bomba zegarowa, do której lepiej było się nie zbliżać. W tej samotności i izolacji próbowałam zaznać choć odrobiny spokoju i harmonii, ale za nic w świecie nie mogłam tego osiągnąć. Nie przyszło mi do głowy, że chaos i niepokój, jaki odczuwam, nie ma nic wspólnego ze światem zewnętrznym, ale najzwyczajniej w świecie jest we mnie. Czułam się poszarpana i sponiewierana emocjonalnie. Przy każdej kłótni z bliskimi powtarzałam, że nie mogę doczekać się powrotu na statek, wtedy wszyscy będziemy mieli święty spokój. W rzeczywistości wcale tak nie czułam i nie chciałam tam wracać. Nie widziałam jednak innego sensownego rozwiązania sytuacji, w jakiej się znalazłam. Na statku czułam się od jakiegoś czasu źle, ale w domu czułam się jeszcze gorzej. „Lepiej czuć się źle i zarabiać pieniądze” – myślałam. Cel, chciałam uskładać na własne mieszkanie, dodawał mi sił do walki. Wiedziałam, że w przeciwieństwie do pierwszego sezonu, który był niesamowitą życiową przygodą, sezon drugi będzie tylko składaniem pieniędzy. Porzuciłam wizję statków oceanicznych, bo doszłam do wniosku, że życie na statku rzeczonym jest już wystarczająco stresujące i odbiegające od wizji życia, jakie chciałam dla siebie.

Im bardziej zbliżał się termin powrotu na statek, tym mocniej czułam, że tego nie chcę. Nie miałam odwagi powiedzieć tego głośno. Jakby to w ogóle brzmiało – coś, co jeszcze nie tak dawno wprawiło mnie w nieziemską euforię, obecnie sprawiało, że chciało mi się płakać. Wszyscy wzięliby mnie za wariatkę i zdecydowanie nikt już nigdy nie traktowałby mnie i moich planów poważnie. Uparłam się i zrobiłam, co chciałam, nie mogłam teraz powiedzieć, że to jednak też mnie unieszczęśliwia. To wszystko nie miało sensu. „Czego ja właściwie chcę od życia i od siebie” – pytałam. Musiałam zacisnąć zęby i kontynuować to, co zaczęłam. Wewnątrz czułam jednak, że długo nie pociągnę, jeśli czegoś znów nie zmienię. W drugim sezonie czekał mnie nieoczekiwany zwrot wydarzeń.

Otrzymałam dużo dodatkowych obowiązków. Pojawiło się też wielu nowych członków załogi, między innymi muzyk, który stał się moją bratnią duszą w nowym sezonie. Gdyby nie on, nie wiem, jak bym z tym wszystkim sobie poradziła. Pierwsze dwa miesiące były niesamowicie pracowite i pełne wrażeń. Odwiedziliśmy kraje, w których nie byliśmy w poprzednim sezonie, Belgię i Szwajcarię. Trzymałam się w miarę dobrze. Znałam siebie jednak już wystarczająco, żeby rozpoznawać „aureę” zwiastującą gwałtowne pogorszenie mojego stanu. Tak też w niedługim czasie się stało. Wtedy na dobre rozwinęła się u mnie bulimia jako błagalny krzyk o zmianę. Już będąc w domu wiedziałam, że nie chcę jechać na statek, ale nie potrafiłam sobie zaufać. Mój organizm i psychika przypomniały mi o tym dość boleśnie. Może gdybym zdecydowała się nie wracać na statek, nie doprowadziłabym siebie do tak złego stanu? Czasem myślę, że było to jednak konieczne, bym się przebudziła z tego koszmaru i przestała uciekać. Podróże na statku nie przynosiły mi już ukojenia w takim stopniu, jak było to kilka miesięcy wcześniej. Oczywiście było zdecydowanie lepiej niż w domu, bo jednak coś się działo, miałam przyjaciół, ale gdzieś pośród tego wszystkiego zgubiłam samą siebie. Ku mojemu zaskoczeniu drugi sezon był zdecydowanie bogatszy w życie towarzyskie. Otworzyłam się znacznie na ludzi z załogi i wychodziłam z nimi dużo częściej zwiedzać mijane miasta. Czułam się też dużo pewniej na swoim stanowisku, co też wiele zmieniło na lepsze. Miałam kilka momentów, w których czułam się szczęśliwa, ale szybko wracałam do toalety, by w pewien sposób się za to ukarać. Z czasem destrukcyjna choroba zaczęła być dużo silniejsza od mojej woli walki i gonienia za marzeniami. Stopniowo ściągała mnie w czarny dół, odbierając wszystkie małe radości. Nadal pomagały mi długie spacerunki po nieznanym mi jeszcze miejscach czy nocne rozmowy pod gołym niebem podczas rejsu. Nie były jednak wystarczające. Ciało zaczęło odmawiać mi posłuszeństwa, a konflikt wewnętrzny nie pozwalał mi funkcjonować w pracy tak dobrze jak do tej pory. Nie byłam sobą i coraz ciężiej było mi to ukryć. Łzy miałam prawie na wierzchu. Choć próbowałam z całych sił wytrzymać do końca sezonu, gdyż w głowie ciągle miałam mieszkanie, które chciałam kupić, nie dałam rady. Doszłam do takiego momentu, kiedy myśli o mieszkaniu, pieniądzach na koncie i zdobytym doświadczeniu przestały mnie po prostu cieszyć. Nic nie było w stanie sprawić mi radości, nic nie było w stanie sprawić, bym poczuła, że żyję. Zaczęłam egzystować i nawet to nie wychodziło mi najlepiej. Przekroczyłam granicę, od której nie było powrotu. Musiałam wrócić do kraju i ratować się, ale nie miałam pojęcia jak. Mimo miliona wątpliwości, jakie miałam, odchodząc ze statku, zaufałam swojej intuicji, tak jak

zrobiłam to, pierwszy raz wylatując za granicę.

Po powrocie do Polski byłam wykończona, zrezygnowana i słaba. Podjęłam jedną z najcięższych decyzji w swoim życiu i zdecydowałam się dla własnego dobra zamknąć w szpitalu. Zrobiłam coś, co powinnam była zrobić dawno temu jako nastolatka. Choć do ostatniej chwili miałam wątpliwości co do słuszności swojej decyzji, patrząc na nią teraz, myślę, że była konieczna i odegrała znaczną rolę w procesie dochodzenia do prawdy. Po raz pierwszy w szpitalu zrozumiałam, że powodem, dla którego nieustannie uciekam i zmieniam miejsca i otaczających mnie ludzi jestem tylko i wyłącznie ja sama. To rzuciło zupełnie inne światło na moje dotychczasowe destrukcyjne zachowania. W szpitalu też zrozumiałam, że nie mam zielonego pojęcia, jak się sobą zaopiekować i poświęcić czas samej sobie. Fizyczne zamknięcie i odcięcie od wszystkiego, co do tej pory umożliwiało mi ucieczkę przed sobą, przeraziło mnie. Narastała we mnie złość i agresja do lekarzy i terapeutów i na to, do czego próbowali mnie zmusić. Chciałam wyjść na spacer, wyłączyć się, zresetować. Nie mogłam, byłam tylko ja i moje własne myśli, a także pod tym wszystkim również głęboko ukryte odpowiedzi, które zawsze nosiłam w sobie. Byłam zmuszona się zatrzymać i wsłuchać w wewnętrzny głos, choć ogromnie się buntowałam. Obecnie jestem za to bardzo wdzięczna. Choć wyglądać to może dość drastycznie, z moim nieziemskim uporem nigdy nie pozwoliłabym sobie na wolności na to, by poświęcić tyle czasu tylko i wyłącznie sobie. Znając życie, znalazłabym milion innych rzeczy niecierpiących zwłoki, by tylko odłożyć to w czasie. Robiłam to przez lata i tylko taki sposób znałam. Chciało mi się płakać i krzyczeć, gdy nagle moje sprawdzone sposoby zostały mi zabronione i uniemożliwione. Czułam się jak bezbronne dziecko, które musi nauczyć się wszystkiego od początku. Choć dziecko ma o wiele lepiej, bo wszystko jest dla niego nowe i nie ma żadnych wcześniejszych doświadczeń i przyzwyczajzeń. Podczas nauki jest skupione tylko i wyłącznie na absorbowaniu nowej wiedzy. W przypadku osoby dorosłej, oprócz prób przyswojenia nowych, zdrowych rozwiązań sytuacji, trzeba zmagać się jeszcze ze starymi przyzwyczajeniami i doświadczeniami, co niesamowicie utrudnia proces zdrowienia. Ja nigdy nie byłam łatwą pacjentką, ani jako nastolatka, ani obecnie jako młoda kobieta. Z każdym rokiem też moje zaufanie do innych malało i wszystko wolałam jednak brać w swoje ręce. Jak mogłam zaufać osobie, której nie znałam i nie lubiłam? Jak mogłam oddać wszystkie sprawy i swoje życie w jej ręce? Te pytania zaczęłam zadawać sobie właśnie w szpitalu, dochodząc do wniosku, że właśnie dlatego nic nigdy nie mogło się udać, a wszystkiemu winna jestem ja sama. W szpitalu odkryłam swoją traumę z dzieciństwa i powód depresji i zaburzeń

odżywiania. Ponad dwa miesiące w tym miejscu były niezwykle ciężkie, pełne łez, ale bardzo owocne, bo pozwoliły mi dowiedzieć się o sobie znacznie więcej. Wiedza na temat przyczyn nie była jednak wystarczająca, o czym przekonałam się niedługo po wyjściu ze szpitala. Liczyłam na cudowne ozdrowienie i muszę przyznać, że czułam niesamowitą poprawę po dokonaniu odkryć na swój temat. Miałam moment, kiedy byłam przekonana, że wszystko odeszło jak ręką odjął. Na pewno dojście do przyczyn pozwoliło mi poczuć się lepiej, lżej i zrozumieć więcej ze swojego zachowania. Był to jednak początek długiego procesu, o którym jak zwykle nie chciałam słyszeć. Wyszłam ze szpitala, ale wyraźnie powiedziano mi, że powinnam kontynuować terapię, bo inaczej stan się pogorszy i wrócę do punktu wyjścia. „Co oni mogą wiedzieć na temat mojego stanu?” – myślałam. Wizja długiej terapii, przebywania w jednym miejscu i bycia skoncentrowaną tylko na sobie była dla mnie wciąż nie do przyjęcia. Musiałam czuć się pożyteczna, musiałam coś robić, zarabiać pieniądze, budować przyszłość. Nie mogłam tak po prostu żyć i chodzić na terapię. Zdecydowałam się znów zrobić wszystko po swojemu. Nie wytrzymałam długo w kraju i postanowiłam tym razem spróbować zbudować swoje życie w Anglii.

Przyleciałam do jednego z gości statku, który zaproponował mi pracę w swoim małym hoteliku. Oprócz tego, że był moim szefem, stał się najlepszym przyjacielem, powiernikiem i opiekunem tu, z dala od domu i rodziny. Do Nottinghamshire zawitałam w dwa tygodnie po wyjściu ze szpitala. Nie chciałam czekać, aż mój stan się pogorszy i byłam niezwykle podekscytowana nowym wyzwaniem i krajem, jak to zwykle miało miejsce. Zamieszkałam w małym miasteczku pod Nottingham, Ruddington. Tam znajdował się piękny dom mojego przyjaciela. Praca nie była ciężka, a szef niezwykle wyrozumiały, opiekuńczy i pomocny. Zadbał o każdy szczegół, bym poczuła się w jego willi jak u siebie w domu. Zapoznał mnie z miastem i jego okolicami. Anglia, ku mojemu zaskoczeniu, bardzo mi się spodobała i szybko poczułam się tutaj jak w drugim domu. Spokój, brak stresu i piękne otoczenie pomagało mi dojść do siebie. Czułam się świetnie, dobrze spałam, byłam pełna energii, głodna wrażeń i kipiałam pomysłami. Mój ogień szybko zaczął się jednak wypalać. Nie wymiotowałam, nie czułam takiej potrzeby. Nie jadłam też dużo. Zachłysnęłam się nową sytuacją, w jakiej się znalazłam i jej pozytywnym efektem przez kolejne trzy miesiące. Miałam silne wrażenie, że już dwa razy w życiu doznałam podobnej euforii: pierwszy raz idąc na studia, drugi raz rozpoczynając pracę na statku. Za każdym razem trwała najwyżej cztery miesiące, po czym przychodził ogromny dół i nawrót wszystkiego. Zauważyłam więc, że powtarza się schemat nierozzerwalnie związany z moimi działaniami. Jednak teraz

czułam się świetnie, więc nie zagłębiałam się w analizowanie tego odkrycia. Chciałam cieszyć się chwilą, ile by nie miała trwać. Tak też zrobiłam. Rodzice nie mogli wyjść z podziwu, rozmawiając ze mną na Skypie czy przez telefon, ponieważ już dawno nie widzieli mnie takiej uśmiechniętej i pełnej chęci do życia. Cudownie było pozwolić im trochę odetchnąć, bo od kilku lat byłam głównym powodem ich zmartwień. Wszystko szło znakomicie, po chorobie nie było śladu, współpraca z szefem idealna, niczym się nie przejmowałam, po prostu żyć nie umierać. Nastrój zaczął się jednak nieznacznie pogarszać. Chciałam myśleć, że to tylko zimowa chandra, która szybko przejdzie z pierwszymi oznakami wiosny. Podobnie myślał też mój przyjaciel, więc pod koniec stycznia dwa tysiące trzynastego roku zaproponował mi wakacje na Teneryfie. Nie mogłam uwierzyć, że to się dzieje naprawdę. Środek zimy, plucha i zawieja, a my lecimy na słoneczne Wyspy Kanaryjskie. Oczywiście od tego momentu żyłam już tylko tymi wakacjami i nie mogłam o niczym innym myśleć. Były to zdecydowanie jedne z najlepszych wakacji w życiu, podczas których lepiej poznałam też siebie.

Teneryfa już od pierwszych minut po wylądowaniu zrobiła na mnie ogromne wrażenie. To była moja pierwsza wycieczka do zupełnie innego klimatu i nie posiadałam się z radości. Piękna okolica, hotel z widokiem na ocean, niesamowicie bujna roślinność i ogrom słońca. Każdy dzień był lepszy od poprzedniego. Wyspa była cudowną miksturą krajobrazu. Przy oceanie tropikalna roślinność, gorące i wilgotne powietrze. Im bliżej środka wyspy, teren stawał się coraz bardziej górzysty, a roślinność zaczynała przypominać wyglądem strefę umiarkowaną. Coraz wyżej i coraz bliżej wulkanu Teide, który jest w centrum Teneryfy, roślinność praktycznie zanikała, a zaczynał rozciągać się suchy, gorący i pustynny krajobraz. Na samym wierzchołku wulkanu, można było dostrzec czapę śnieżną. Niesamowita różnorodność i zapierające dech w piersiach widoki.

Nigdy nie zapomnę wycieczki na szczyt wulkanu, kiedy poczułam się jak w innym wymiarze. W pewnym momencie na krętej trasie prowadzącej na szczyt wjeżdża się w warstwę chmur. Od tego miejsca widoczne jest tylko to, co nad nami, czyli wulkan i pustynny teren z pięknie rzeźbionymi skałami magmowymi. Pod nami tylko chmury. Zupełnie jak w bajce. Niezapomniane przeżycie. Na Teneryfie, również spełniłam swoje dziecięce marzenie. Zawsze miałam obsesję na punkcie delfinów. To była jedna z niewielu zdrowych obsesji w moim życiu. Odkąd pamiętam, marzyłam, żeby móc ujrzeć je w środowisku naturalnym i popływać z nimi. Wyruszyliśmy więc pewnego słonecznego dnia na pełny ocean w poszukiwaniu delfinów i wielorybów. Łódź zatrzymała się na cichym i spokojnym

tego dnia środka oceanu. Delfiny zaczęły radośnie skakać wokół, a moje serce razem z nimi. Nic nie jest w stanie równać się z uczuciem spełnionego marzenia, na które czekało się tyle lat. Miałam też szansę zobaczyć mamę z małym wielorybem. Cudny widok. Wszystko było takie spokojne, harmonijne i radosne. Z dala od cywilizacji, hałasu i zgiełku. Na środku oceanicznej pustyni poczułam spełnienie i radość, za jakimi goniłam od dawna. Ubłagałam prowadzącego wycieczki, by móc choć na chwilę wskoczyć do oceanu i popływać w otoczeniu tych cudnych stworzeń. Podpłynęliśmy troszkę bliżej brzegu i przewodnik rozwinął drabinkę. Wskoczyłam, nie zważając na chłód wody i zaskoczone miny turystów będących ze mną na łodzi. Pierwszy raz od długiego czasu poczułam się tak niezwykle lekko. Ja i pełnia oceanu, a niedaleko w głębi pływały stworzenia z moich marzeń. Uśmiech nie schodził mi z twarzy. Czułam się taka maleńka w otoczeniu niewyobrażalnie wielkich skał i ogromu oceanu. Jednocześnie poczułam się częścią tego wszystkiego, nierozzerwalną i harmonijną, z pełnym prawem do życia i bycia szczęśliwą. Głębia przerażała mnie, a jednocześnie dawała mi wielką siłę i radość. Wiedziałam instynktownie, że nic nie może mi się stać tutaj, w środowisku naturalnym, którego jestem częścią. Przewodnik zaczął wołać mnie z powrotem na łódź, a w tym samym momencie, w odległości stu metrów od miejsca, w którym unosiłam się na wodzie, jeden z młodych delfinów wykonał piruet w powietrzu, a jego radosny śmiech jeszcze długo rozbrzmiewał mi w uszach. To było jego pożegnanie, a ja z żalem w sercu musiałam wracać na pokład. Niezapomniane przeżycie, które pozostanie ze mną na zawsze.

Na tej bajecznej wyspie na nowo też odkryłam smaki i zapachy jedzenia, a przede wszystkim przyjemność płynącą z jego konsumpcji. Wiem, że dla wielu może wydawać się to śmieszne, ale dla kogoś z zaburzeniami odżywiania będzie na pewno zrozumiałe. W procesie zdrowienia odkrywamy radość jedzenia na nowo. Uczymy się smaków i zapachów. Powracamy do życia. Tak też czułam się na Teneryfie. Posiłki na tarasach przy lampce dobrego czerwonego wina, z szumem oceanu i pełnią słońca lub księżyca w tle, wszystko musiało smakować wyśmienicie. Dla mnie najważniejsze jednak było uczucie po jedzeniu, czyli w tym wypadku brak wyrzutów sumienia. To było niesamowite. Jadłam te wszystkie pyszne potrawy, świeże egzotyczne owoce, wymyślne desery i ani przez chwilę nie pomyślałam o tym, że muszę iść do łazienki i je z wymiotować. Byłam szczęśliwa i nie widziałam powodu, dla którego miałabym siebie ranić i robić te okropne rzeczy. Dlaczego nie umiałam dojść do takiego wniosku w domu? Dlaczego, kiedy czuję się spełniona i w zgodzie ze sobą wiem, co jest złe, a co dobre i umiem wybierać? Zadałam sobie

wtedy te pytania i zaprowadziły mnie one znów na trop, który wiódł do mojego wnętrza. Skoro wtedy, gdy miałam dobre samopoczucie, byłam w stanie kontrolować destrukcyjne zachowania, to znaczy, że zachowania te są reakcją na rzeczy i sytuacje, które sprawiają, że czuję się niekomfortowo, smutno i źle. Jednoznacznie potwierdza to fakt, że ja i tylko ja tym steruję i tylko ja mogę to zmienić. Pozostawała jeszcze najcięższa część całej zagadki, mianowicie, zidentyfikowanie źródła mojego niespełnienia, smutku i niewygody wewnętrznej, co miało zająć mi kolejnych parę miesięcy. Tydzień na Teneryfie był tak bogaty w odkrycia i pełen niesamowitych przeżyć, że miałam poczucie, jakbym spędziła tam co najmniej miesiąc. Z żalem opuszczałam wyspę, ale byłam znacznie bogatsza w wiedzę i doświadczenia. Delfiny i ocean natomiast śnią mi się do dziś, przyprawiając mnie o radosne dreszcze i szeroki uśmiech na twarzy.

Po powrocie do Anglii jeszcze przez parę tygodni byłam naładowana pozytywną energią, ale powoli zaczynało się już dziać ze mną coś niedobrego. Prawdopodobnie stresowałam się lekko moją wizytą w domu, którą zaplanowałam na połowę marca. Cieszyłam się na myśl o spędzeniu tygodnia w domu rodzinnym z najbliższymi, ale jednocześnie byłam nią przerażona. Tak bardzo chciałam pokazać im, że się zmieniłam, wyzdrowiałam i nie muszą się o mnie martwić. Chciałam ich uspokoić i sprawić, żeby byli ze mnie dumni, że w końcu pokonałam to choróbsko. Bałam się jednak strasznie, że wraz z przyjazdem do Polski wrócą wymioty i niewygodne myśli. Tydzień w Polsce przebiegł całkiem sympatycznie, ale nie mogłam się do końca odnaleźć i pod koniec zdecydowanie chciałam już wracać. Piekło zaczęło się po powrocie do Anglii. Wszystko powróciło ze zdwojoną siłą. Depresja nasiliła się do takiego stopnia, że ciężko było mi w ogóle podnieść się z łóżka, a wymioty zdarzały się pięć, sześć razy dziennie po każdym posiłku. Notorycznie też się objadałam, urządzając „uczty” w swoim pokoju i wydając na nie mnóstwo pieniędzy. To również sprawiało, że mój nastrój się obniżał. Byłam na siebie okropnie zła, że jestem taka słaba i że nigdy do niczego nie dojdę, bo wszystkie pieniądze marnuję na jedzenie, które ląduje w toalecie. Czułam do siebie ogromne obrzydzenie, ale nie potrafiłam przestać. Nie rozumiałam, jak po tych wszystkich odkryciach i wnioskach, do jakich doszłam po szpitalu, pobycie w Anglii i wakacjach na Teneryfie mogłam powrócić do tego destrukcyjnego, błędnego koła i zaciskać sznur na własnej szyi. Nie mogłam w to uwierzyć, nie chciałam tego, ale jakaś niewidzialna siła brała mnie w swoje ręce i robiła to za mnie. Czułam się przez coś zmuszana, sterowana. Nie umiałam tego wyjaśnić. Pojechałam na kolejną małą przerwę do Londynu, by poczuć się lepiej, ale nie mogłam zostawić w domu samej

siebie. Wszystkie problemy zabrałam ze sobą i choć weekend w stolicy był czarujący, to ja byłam jednak wciąż zestresowana i nie mogłam doczekać się powrotu do domu i codziennej chorej rutyny. W dziwny sposób czułam się z tym bezpiecznie. Zaczęłam dusić się tak jak na studiach, na statku i w szpitalu. Znałam bardzo dokładnie to uczucie, które mówiło mi, że trzeba uciekać. Tym razem wiedziałam już o sobie trochę więcej i rozpoznałam mechanizm, jaki mną sterował. Postanowiłam się mu przeciwstawić po raz pierwszy w życiu. Przełamalam się i zdecydowałam się iść na terapię. Moja chęć wyzdrowienia i nadzieja były w tamtej chwili silniejsze od destrukcji, jaka mną zawładnęła.

Terapię zaczęłam w maju i oczywiście jak zwykle doznałam znacznej poprawy w pierwszych jej tygodniach. Niektóre sesje były dość trudne, przyznaję, ale wiara, że prowadzą do uwolnienia mnie z tego śmiertelnego koła, dodawała mi siły. Trzymałam się planu i znów upadałam. Jak na karuzeli. Za każdym kolejnym razem czułam się już niestety słabsza i bardziej zrezygnowana. Pod koniec czerwca zaplanowaliśmy z szefem kolejne wakacje - tym razem w północnej Hiszpanii. Słońce i zmiana otoczenia miały znów postawić mnie na nogi. Zamiast radości, jaka zwykle towarzyszyła mi przed podróżą, czułam ogromny strach, frustrację i chciało mi się płakać. Właściwie rozplakałam się w wieczór przed samym wylotem, twierdząc, że nie dam rady tam jechać, że chcę zostać w domu. Wszystko było jednak zaplanowane i postanowiłam wziąć się w garść. Niestety powinnam była słuchać głosu swojej intuicji. Mój stan był bardzo zły i nawet wakacje w pięknym kurorcie nie były w stanie mi pomóc. To były najgorsze wakacje, jakie pamiętam i właściwie od dnia przyjazdu nie mogłam doczekać się ich końca. Depresja i ataki bulimii były tak silne i częste, że nie byłam w stanie cieszyć się i dostrzegać piękna miejsca, w jakim przebywałam. Żyłam od posiłku do posiłku, niecierpliwie odliczając dni do powrotu. Nie miałam ochoty na nic. Wymykałam się w nocy z hotelu, szłam do przydrożnych pubów i objadałam się niemiłosiernie, aż do bólów brzucha. Wymiotowałam nad brzegiem morza bądź w toalecie hotelowej. Z każdej wycieczki, na jaką się wybraliśmy, odliczałam minuty do chwili, kiedy będziemy z powrotem w hotelu, a ja będę mogła wymknąć się na zakupy i objeść na plaży. To był mój wakacyjny relaks. Często jadłam i płakałam. Nie mogłam uwierzyć w to, co się ze mną działo i zrozumieć, po co ja to wszystko robię. Podczas pobytu w Hiszpanii zdecydowaliśmy się pojechać na wycieczkę do Francji, a dokładniej do miejscowości Lourdes, gdzie objawiła się Matka Boska. Szukałam już wszelakich rozwiązań, stwierdziłam więc, że może warto powrócić do religii i prosić o pomoc Boga. Odkąd zaczęłam podróżować, muszę przyznać, że odsunęłam się od Kościoła. Dalej

głęboko wierzyłam w Boga, ale myślę, że czasem miałam do niego pretensje, że nie umie i nie chce mi pomóc. W najgorszych momentach miałam chwile zwątpienia. Niemniej jednak w desperacji chwyciłam się wszystkiego, pomyślałam więc, że odwiedzenie tego miejsca może mieć na mnie pozytywny wpływ. Lourdes jest piękną miejscowością otoczoną górami, z malowniczymi widokami i masowym biznesem robiącym wielkie pieniądze na ludzkiej wierze. Kontrast ten sprawił, że poczułam bezsens całej wizyty. Nie potrafiłam się skupić i pomodlić. Uklękałam przed ołtarzem i płakałam. Poprosiłam o pomoc, ale sama w to nie wierzyłam. Czułam się niewygodnie i chciałam stamtąd jak najszybciej wyjść. To nie było do mnie podobne, zawsze byłam bardzo religijna. „Co się ze mną stało?” – pomyślałam. Czy ja mam nie tylko bulimię, ale i jakiegoś demona w środku? To by tłumaczyło po części moje destrukcyjne zachowania, ale jednocześnie było śmieszne i nierealne. Wróciliśmy do hotelu i zakończyłam dzień swoim stałym rytuałem. Nie posiadałam się z radości, kiedy nadszedł dzień powrotu do Anglii. Byłam jeszcze bardziej wykończona po powrocie niż przed wyjazdem na wakacje. Pęd do zmiany mnie nie opuszczał tak jak i depresja. Zdecydowałam się wyprowadzić do własnego mieszkania, dalej pracując u mojego przyszywanego dziadka. Bałam się bardzo, czy sobie ze wszystkim poradzę, ale wiedziałam, że coś muszę zrobić, żeby zatrzymać tę falę autodestrukcji. Początkowo przeprowadzka wyszła mi na dobre. Odżyłam i poczułam się dużo bardziej niezależna. Miałam swój kąt. Udawało mi się też jeść w miarę normalnie i nie wymiotować. Kontynuowałam psychoterapię i farmakoterapię. Cieszyłam się bardzo, że zidentyfikowałam źródło stresu, potrzebowałam po prostu więcej niezależności i własnego kąta. Po dwóch miesiącach mieszkania na swoim doszłam do wniosku, że powinnam też zmienić pracę. Stwierdziłam, że brakuje mi znajomych w moim wieku i bardziej ambitnego wyzwania. Zrobiłam tak, jak czułam mimo wątpliwości dziadka. Jak wszystko co do tej pory robiłam, tak i zmiana pracy wyszła mi na dobre tylko na trzy miesiące. Zachłyśnięta nowymi obowiązkami, życiem i znajomymi, znów się oszukiwałam, że wszystko było w porządku. Nie miałam jednak racji. Problem był we mnie i nieważne, gdzie się wybrałam, jakich ludzi poznałam, z czasem do mnie powracał, by o sobie przypomnieć i prosić o rozwiązanie. Dlaczego nie chciałam tego widzieć ani słyszeć, nie mam pojęcia. Pozostawałam ślepa i głucha na wszystko, co się ze mną działo, bo wbrew pozorom było to dużo łatwiejsze. Stawić czoła własnym strachom i słabościom to nie lada wyzwanie, którego nie umiałam podjąć, mimo że tak okropnie cierpiałam. Przestałam ze sobą walczyć i przed sobą uciekać. Znalazłam rozwiązanie, które miało uwolnić mnie raz na zawsze od wszystkiego.

Wszystko w moim życiu musiało działać się w sposób ekstremalny, pełen skrajnych emocji, inaczej nie czułam, że żyję. Tak też zdecydowałam się swój problem zakończyć, a dokładniej, zakończyć wszystko bezpowrotnie i nieodwracalnie.

SAMOBÓJSTWO



*Boi się...
Tak okropnie się boi...
Porozrzucanych wokół,
jej osobowości pełno zwoi...
Oni je płaczą!
Jak boską ambrozę sączą,
bez krwi życia zostawiają!
Puste pole...
Suche pnącze...*

*Ile razy zaczynać trzeba od nowa?
Wiarę pikować,
zaufaniem podlewać,
gdy słońca brak, obecnością podgrzewać.
Gdy podnieść się nie może, oparcie dać,
i w kółko cierpliwość siać i siać!
Pyta...
Kiedy i ona będzie brać?*

*Na tym polu poświęceń,
wyjałowionych uczuć,
zeschniętych nadziei,
gdzie jeszcze niedawno soczyste grono radości rośło.
W pełnym słońcu plany dojrzewały,
bezpieczeństwa nowe pędy puszczały...
Wszystko zniszczył kłamstwa wiatr...
Gorzkim deszczem żalu zalane,
obłudą zaorane,
pustką dni wypalone...
Jej pole...
Czy tu zakiełkuje jeszcze życia kwiat?*

*Jaki miałyby być teraz jej świat?
Skąd nawóz ma brać?
W jaką pogodę płakać, w jaką się śmiać?
Cóż miałyby siać?*

*Oni jak zaraza są, każdy plon zniszczą,
każdą kiełkującą nadzieję zatrują,
serce winnicy zgliszczą...*

*Czemu więc bez nich nic nie kwitnie?
Czemu pole usycha?
Czemu ona coraz słabiej oddycha?
Przecież uwolnić się chce, ale czy całą sobą?
Wciąż podlewa czarną wodą...
Z nią rośnie intensywniej, głęboko, soczyście,
lecz gnije od środka...*

*Na Jej polu wiele już było latorośli,
z żadnej nie dojrzał i nie dojrzeje już
winny owoc miłości...*

Po wypróbowaniu wszystkiego, co znajdowało się w zasięgu moich możliwości, ogarnął mnie niepokojący spokój. Celowo nazywam go niepokojącym, gdyż zwykle zwiastował on wielką emocjonalną burzę. Jednym słowem – notorycznie powtarzający się koszmar. Ten spokój był jak aura zwiastująca zmiany. Niewyjaśniona siła, która dodawała mi energii do walki, by następnie ściągnąć mnie na samo dno. Rozpoznawałam ją już bardzo dokładnie. Niemniej jednak starałam się wykorzystać jak najlepiej stabilny i harmonijny stan, w jakim się znajdowałam, zanim nadeszły ciemne chmury. Była połowa września dwa tysiące trzynastego roku. Moja terapeutka zawiesiła naszą współpracę, twierdząc, że nie jestem wystarczająco stabilna emocjonalnie, by ją kontynuować. Fakt, najstabilniejsza nie byłam niestety, ale ostatnią rzeczą, o jakiej wtedy marzyłam, było zostać z tą niestabilnością sama. Tak się niestety stało i ku mojemu zdziwieniu, po osuszeniu pierwszych gorzkich łez rozczarowania, doznałam ogromnego przyływu energii i chęci do walki. Chęci pokazania całemu światu, że poradzę sobie z tym wszystkim sama i nie potrzebuję nikogo w swoim życiu. Byłam rozżalona, ale i bardzo zdeterminowana. Obiecałam sobie, że teraz będę szczęśliwa za wszelką cenę. Miałam nową pracę w hotelu, nowych znajomych i urodzinową podróż do magicznego Paryża. Na początku października mieli mnie również odwiedzić w Anglii rodzice. Miałam więc mnóstwo powodów do radości. Oddałam się im w całości. Kontynuowałam zapisywanie wszystkiego, co było pozytywne każdego dnia i kontrolowałam posiłki. Nie wymiotowałam i pozostawałam w dobrym nastroju.

Podróż do Paryża była jedną z najbardziej magicznych, jakie odbyłam do tej pory i dziękowałam Bogu, że byłam w tym okresie na tyle stabilna, by móc się nią nacieszyć. Stolica Francji wyglądała dokładnie tak, jak ją sobie wyobrażałam. Dostojna, kosztowna, z klasą i niezwykle inspirująca. Róg każdej uliczki miał w sobie tajemnicę i historię do opowiedzenia. Każdy dzień spędzony w magicznej Francji napełniał mnie weną, pragnieniem tworzenia i oddania się temu, co zawsze kochałam. Często, spacerując po sekretnych uliczkach, marzyłam, że na rogu jednej z nich, na poddaszu z widokiem na Sekwanę będę miała swoje własne studio, gdzie powstaną moje pierwsze szkice i książki. Na samą myśl o tym w sercu robiło mi się

ciepło, pomimo że marzenia te były nieosiągalne. Nigdy nie zapomnę wieczornego rejsu po Sekwanie, podczas którego delektować się można było pięknem Paryża i jego zabytków. Ciepły wrześnieowy wiatr na twarzy, szum wykwintnego, francuskiego czerwonego wina w głowie, delikatna i romantyczna muzyka w tle. Prawdziwe niebo dla zmysłów. Bałam się, że Paryż okaże się przereklamowany, jak wiele innych wielkich miast, ale tak nie było. Udowodnił swą wyjątkowość w każdym calu. Żałowałam tylko, że nie mogłam tam zostać dłużej, ale trzeba było wracać do pracy i rzeczywistości.

Wieża Eiffla, była kolejnym niezapomnianym uświadomieniem sobie swojego miejsca tu na ziemi i tego, że jestem częścią świata. Stojąc na samym jej wierzchołku, otoczona setkami ludzi różnych narodowości i słysząc całą gamę różnorodnych języków, doznałam podobnego uczucia, jak na środku oceanu na Teneryfie. Poczułam się nierozzerwalną częścią wszystkiego, co mnie otacza, i uświadomiłam sobie, że mam takie samo prawo być tu i być szczęśliwą, jak każda osoba koło mnie stojąca. Wszyscy byliśmy tak różni, ale każdy miał podobne problemy i marzenia. Zrozumiałam, że inny nie znaczy gorszy. Inny znaczył wyjątkowy i jedyny w swoim rodzaju. Każdy z nas był wyjątkowy i niepowtarzalny w tym magicznym miejscu z widokiem na panoramę Paryża. Byłam tam i ja, inna, ale zarazem wyjątkowa. Cudownie było to poczuć i po tylu latach negowania siebie uświadomić sobie piękno własnej odrębności, inności i zacząć postrzegać je w zupełnie innym, pozytywnym świetle. Nikt już mi nie powie, że podróże nas nie wzbogacają i nie uczą. Oczywiście wszystko zależy od tego, jak podróżujemy i na czym się skupiamy. Każde miejsce, które odwiedzamy, ma nam coś do przekazania. Każdy człowiek napotkany w podróży może nauczyć nas czegoś nowego. Jedyne co musimy zrobić, by z tych dobrodziejstw skorzystać, to mieć swoje oczy, uszy, ale przede wszystkim serce szeroko otwarte. Każda moja podróż była pełna przemyśleń, bo podróżując w różne miejsca, jednocześnie odbywałam podróż do mojego wnętrza. Wszystkie więc sytuacje odnosiłam do siebie i analizowałam je. Szukałam ukrytej w nich wiadomości, która miała mnie zaprowadzić do celu, gdziekolwiek by się nie znajdował. Z czasem odkryłam, że podróż do wnętrza samej siebie bywa nawet bardziej ekscytująca od najbardziej egzotycznych wypraw. Taka już jest ludzka natura, że chwalimy i pragniemy wszystkiego, czego nie możemy mieć, absolutnie nie dostrzegając skarbów u progu naszych drzwi.

Francja i Paryż to były zdecydowanie jedne z moich najbardziej pouczających i wzbogacających podróży i niezwykle żałowałam, że muszę już wracać. Długi weekend przeminął bardzo szybko, jak wszystko, co dobre i przyjemne w życiu.

Wróciłam jednak zadowolona z odkryć, jakich dokonałam, z zachowań żywieniowych, jakie tam miałam i własnego samopoczucia. Powrót do pracy był dużo łatwiejszy, kiedy byłam tak pozytywnie i po francusku naładowana. Euforia trwała jeszcze kilka tygodni. Po powrocie z Francji zaczęłam przygotowania do przyjazdu rodziców. Byłam lekko zestresowana, bo chciałam, żeby spędzili jak najmilej czas w Anglii. Ogromnie cieszyłam się też, że będę mogła trochę z nimi pobycć, bo choć na co dzień się do tego nie przyznawałam, to szaleńczo za nimi tęskniłam. Kilka dni przed ich przylotem ogarnęła mnie panika. Bałam się, że napady bulimii wrócą i nie będę potrafiła ich ukryć. Przerazała mnie wizja tego, że nie będę w stanie wyjść z domu, pokazać im, gdzie i jak żyję, czy zabrać ich do restauracji. Staralam się z całych sił myśleć pozytywnie. W końcu to byli moi rodzice, więc co by się ze mną nie działo, na pewno to rozumieją. Chciałam jednak, żeby zobaczyli, że radzę sobie coraz lepiej i chciałam dać im nadzieję i trochę wewnętrznego spokoju, że powoli wychodzę z tego choróbska. Z drugiej strony marzyłam o tym, by pęknąć i powiedzieć im, jak ciężko było mi przez ostatnie miesiące i jak bardzo boję się o siebie i swoje życie. W głębi duszy wiedziałam jednak, że nikt nie jest w stanie mi pomóc, a ja tylko niepotrzebnie ich zmartwię. Postanowiłam dać z siebie wszystko, żeby ten tydzień z rodzicami minął pod znakiem uśmiechu. Tak też się stało. Spędziliśmy razem cudownych siedem dni i nie przypuszczałam, że będzie aż tak dobrze. Przez myśl nie przeszło mi, by wymiotować jedzenie. Nawet zbytnio o nim nie myślałam. Zabierałam rodziców do swoich ulubionych restauracji i cieszyłam się ich szczęściem. Widziałam ulgę w ich oczach, kiedy patrzyli na mnie zadowoloną i uśmiechniętą. To było wszystko, czego potrzebowali. Gadaliśmy i spacerowaliśmy godzinami i dopiero podczas tego tygodnia zdałam sobie sprawę, jak bardzo za nimi tęskniłam i jak okrutnie sama siebie krzywdziłam, celowo się od nich izolując i oddalając. Poczulałam się tak lekko i niewinnie, mając ich u siebie i obok siebie. Pozwoliłam im się sobą zaopiekować, a sobie znów poczuć się dzieckiem. To było cudowne. Tydzień przeminął jednak niezwykle szybko i zanim się obejrzeliśmy, staliśmy na lotnisku we łzach. Serce pękało mi, kiedy patrzyłam, jak znikają za bramką. Znów zostałam sama i musiałam przygotować się na walkę. Nie znałam ani jej wyniku, ani poziomu swoich sił. Wszystko było jedną wielką niewiadomą i niestety wszystko w moich rękach.

Była końcówka października, depresyjna, szara i deszczowa pogoda jeszcze bardziej ciągnęła mnie na dno codziennej beznadziejności. Znów wszystko przestało mnie cieszyć, nie miałam ochoty nikogo widzieć i z nikim rozmawiać. Zebranie się do pracy było wielką bitwą z sobą, ale poczucie obowiązku zwykle

wygrywało z uczuciem bezcelowości wszystkich moich działań. Po wieczornych zmianach nie wsiadałam nawet do autobusu jadącego z centrum do mojej dzielnicy. Wychodziłam z tramwaju w centrum i na piechotę wracałam drogą nad kanałem w środku nocy. Szłam i płakałam. Szłam, ale jakby mnie tam wcale nie było. Gdyby ktoś mnie napadł czy zabił, właściwie wyświadczyłby mi wielką przysługę, bo sama już od dawna o tym myślałam. Wracałam do domu i nie wiedziałam, co mam ze sobą zrobić. Pustka i samotność czterech ścian dobijały mnie niemiłosiernie, ale to ja byłam tą, która tę samotność wybrała. Nie potrafiłam samej siebie zrozumieć. Z każdym dniem czułam się coraz bardziej wyszana z energii. Uwielbiałam spacerować w nocy pomimo zmęczenia w deszczu, który zmywał ze mnie kajdany, jakie na sobie nosiłam. Podczas spacerów czułam chwilową lekkość i wolność, niestety tylko chwilową. Powoli zaczynałam nie radzić sobie w pracy. Dopadały mnie ataki paniki i miałam ochotę wszystko rzucić i wracać do domu, zamknąć się na cztery spusty i nikogo nie widzieć. Brałam wtedy telefon i pod pretekstem wyjścia do toalety uciekałam na zaplecze hotelu, zapłakana dzwoniłam do przyszywanego dziadka. Rozmowa z kimś, komu ufałam, zwykle potrafiła mnie uspokoić, ale przecież tak nie dało się na dłuższą metę funkcjonować. Nie wiedziałam, co się ze mną dzieje, przecież depresja i bulimia zawsze były moją prywatną stroną życia, o której nikt nie miał pojęcia i nawet by nie pomyślał, że się z nimi zmagam. Jak mogłam dopuścić do tego, że teraz mają wpływ na moje życie zawodowe? Wykonywałam już w życiu cięższe prace. Jak to się dzieje, że teraz nie mogę poradzić sobie z odbieraniem telefonu na recepcji i rozmową z gośćmi? Sam dźwięk telefonu doprowadzał mnie do nerwowych drgawek. Często w pracy czułam, że miękną mi nogi i byłam bliska omdlenia. Raz czy dwa niestety zemdlałam. Wszystkie oczy zwróciły się wtedy w moim kierunku. Lubiłam ten hotel i swoją pracę, ale zaczęłam czuć się niewygodnie z zainteresowaniem, jakie wzbudziłam. Ataki strachu, bezsilności i paniki zaczęły rosnać w siłę, więc coraz częściej dzwoniłam do pracy i prosiłam o dzień wolnego z powodów zdrowotnych. Wiedziałam, że prędzej czy później zaczną się pytania, a ja nie chciałam na nie odpowiadać. W przeciwieństwie do lat wcześniejszych nie miałam też siły i ochoty już ukrywać i udawać, jaka naprawdę jest rzeczywistość. Czułam więc, że moje dni w tej pracy są już policzone i niedługo będę musiała odejść. Kupiłam bilet do Polski na święta Bożego Narodzenia, żeby mieć na co czekać i pozostawać przy życiu. Nie na wiele to jednak pomogło. Mój stan pogarszał się z każdym dniem coraz bardziej. Wróciłam do regularnego objadania się i wymiotów, a także kontynuowałam swoje nowe odkrycie na drodze do ulgi, czyli samookaleczenie. Wstydziałam się okropnie

tęgo wszystkiego, co robiłam za zamkniętymi drzwiami swojego mieszkania. Czułam się jak największa hipokrytka na świecie. Dawałam rady przyjaciołom, głosiłam, jak trzeba walczyć, nie poddawać się i pozytywnie nastawiać się do życia. A co sama robiłam? To było żałosne, ale ja byłam zamknięta w tym beznadziejnym kole i nie umiałam się z niego wydostać. Tyle negatywnych emocji było we mnie skumulowanych, więc musiałam jakoś się ich pozbyć, znaleźć ujście. Kiedy się kaleczyłam, czułam, jak z wypływem krwi schodzi ze mnie napięcie. Objadając się wszystkimi słodkościami, na które nigdy bym sobie nie pozwoliła, czułam niezwykłą przyjemność i euforię, jakich nic na co dzień nie było w stanie we mnie wywołać. Wymioty opróżniały mnie nie tylko z ogromnej ilości jedzenia, jakie w siebie wkładałam, ale przede wszystkim z uczuć, jakich chciałam się pozbyć, myśli, od jakich chciałam uciec. Wszystko to było niewyobrażalnie destrukcyjne, ale nie umiałam już bez tego żyć. Gdyby nie myśl o zakupach po pracy i samotnej „uczcie” w domu, nie byłabym w stanie wytrzymać do końca zmiany. Żyłam od „uczty” do „uczty” i od cięcia do cięcia. Niewiarygodnie smutne i przytłaczające, ale taka była moja rzeczywistość. Rzeczywistość, której nienawidziłam i w której nie chciałam żyć, a którą sama stworzyłam. Z czasem zaczęłam czuć, że ja właściwie już nie żyję i jest mi wszystko jedno. Stałam się wrakiem, ciągle jednak wkładającym piękną otoczkę, kiedy wychodziłam do miasta między ludzi. Mimo wszelkich starań i gry aktorskiej czułam się przezroczysta, niewidzialna i bezużyteczna. Chciałam zniknąć kompletnie, rozpląnąć się w powietrzu i już nie myśleć i nie czuć. Moje uzależnienia, które początkowo przynosiły ukojenie od stresów dnia codziennego, teraz zaczęły mnie coraz bardziej przytłaczać oraz nasilać depresję i poczucie beznadziejności i bezcelowości absolutnie wszystkiego.

Nadal byłam w stanie pomagać i radzić innym. Właściwie wolałam nawet to robić, bo pomagało mi zapomnieć o sobie. Zaczęłam spotykać się w tym okresie z facetem samotnie wychowującym rocznego synka. Była to wymarzona sytuacja dla mnie. Wszystko, co skomplikowane i w czym mogłam się wykazać, zawsze mnie przyciągało. Spędzałam każdą wolną chwilę z maluchem i to trzymało mnie przy życiu. Starłam się uczyć od niego, jak reaguje organizm, kiedy jest głodny, a kiedy ma już dość. Może wydawać się to śmieszne, ale na etapie, w jakim się znalazłam, myślę, że ten maluch lepiej radził sobie z rozpoznawaniem swoich fizjologicznych potrzeb niż ja, dorosła kobieta. Uczyłam się od niego nie tylko jak i kiedy jeść, ale uśmiechu i radości na co dzień z małych i błahych na pozór rzeczy. Uwielbiałam spędzać z nim czas, ale to jednak nie było moje dziecko, więc bałam się zbyt do niego przywiązywać. Znając moje wcześniejsze doświadczenia w relacjach

z mężczyznami, czułam, że ten układ też nie miał szans na przetrwanie. Musiałam więc trzymać swoje uczucia na wodzy, co w stosunku do brzdąca nie było łatwe, bo było zdecydowanie czymś nowym. Nie mogłam też spędzać tam całego swojego wolnego czasu, więc gdy tylko pozostawałam sama w swoim mieszkaniu, negatywne myśli brały nade mną kontrolę. Maluch był moją jedyną radością podczas tego okresu i jedyną prawdziwą rzeczą, jaką całą sobą czułam. Reszta to jedna wielka walka, teatr i gra pozorów. Czułam, że powoli brakuje mi sił na całe to przedstawienie, w jakim się znalazłam. Każdy dzień był coraz cięższy do przetrwania. Minuty ciągnęły się niemiłosiernie, a ze mnie uchodziło życie.

Nie pamiętam dokładnie dnia, kiedy zaczęłam myśleć o śmierci i odczuwać ulgę podobną do tej, jaką przynosiły mi anoreksja, bulimia czy samookaleczenie. Przypuszczam, że była to kolejna modyfikacja mojego schorzenia. To było dowodem na to, że nic nie pozostaje takim, jakim było, ale wszystko się zmienia. W tym wypadku zmieniało się na gorsze i coraz niebezpieczniejsze. Mnie jednak nic już nie przerażało i na niczym nie zależało. Ja po prostu chciałam mieć już święty spokój, a co innego mogłoby mi go dać jak nie śmierć, myślałam. Dwudziestoczerolatka twierdząca, że odebranie sobie życia jest jedynym wyjściem z jej traumatycznej sytuacji to niezwykle smutne, niestety bardzo prawdziwe. W tym okresie wolałam spacerować po cmentarzach niż parkach czy centrach handlowych. Patrzyłam na groby i zazdrościłam ludziom tam leżącym spokoju, jaki już mieli. Tak desperacko chciałam choć na chwilę wyłączyć tę bombę, jaka we mnie nieustannie tykała. Choć na moment przestać myśleć, czuć i wreszcie się zrelaksować. Może normalny, odżywczy i głęboki sen byłby już wyjściem, ale nie byłam w stanie zasnąć. Szarpały mną destrukcyjne emocje. Czułam, że jestem cała pokaleczona w środku, a zmęczenia, jakie odczuwałam, żadne słowa nie były w stanie opisać. Myślę, że gdybym była w stanie złapać kogoś za rękę i sprawić, by przez minutę poczuł piekło, jakie było we mnie, zalałby się łzami i błagał, bym go puściła. Ja niestety nie mogłam nikogo o to poprosić. Nikt nie mógł mnie z tego piekła wyciągnąć. Ja musiałam z nim żyć na co dzień. „Musiałam, albo i nie – zaczęłam wtedy myśleć. – Kto powiedział, że muszę żyć?” Jaki pożytek i radość ma ze mnie moja rodzina i najbliżsi, widząc mnie w takim stanie? Właściwie odkąd wyprowadziłam się za granicę, nie widzą mnie prawie wcale. Rzadko odbieram telefon. Przecież prawie w ogóle nie odczuliby, gdybym umarła. Próbowалаłam utwierdzić się we własnych przekonaniach. W głębi duszy szukałam usprawiedliwienia dla planu, jaki zaczynałam podświadomie snuć. Wiedziałam, że jest wiele ośrodków, w których jeszcze nie spróbowałam sięgnąć po pomoc. Pierwszy raz w życiu było mnie

również stać na prywatnego psychologa. Problemem było jednak to, że ja już tego nie chciałam, mnie już to kompletnie nie obchodziło. Czułam się jak stulatka zmęczona życiem i wszystkimi dookoła. Miałam wszystkiego dosyć, a zwierzenie się kolejnej pani doktor z tego, z czym muszę walczyć każdego dnia, było ostatnią rzeczą, jaką chciałam zrobić. Okropnie się w sobie zamknęłam. Byłam pełna goryczy i zrezygnowania. Przestałam rysować, pisać i marzyć. Odcięłam się od wszystkiego i powoli przygotowywałam się na doznanie, o którym marzyłam od lat. W tym momencie swojego życia dokładnie rozumiałam, co czuła dziewczyna ze szpitala, która targnęła się na swoje życie. Wtedy miałam co do jej czynu mieszane uczucia. Teraz natomiast rozumiałam każdy szczegół i pragnęłam dokładnie tego samego. Zawsze myślałam o tym, jak poradzą sobie z moim odejściem rodzice, siostra, bo byli dla mnie najważniejsi. Mój stan był jednak już tak zły, że nawet najbliższe mojemu sercu osoby przestały być ważne. Nie umiałam martwić się o nic i nikogo. Snułam się po ulicach jak cień samej siebie. Kiedy patrzyłam na wieżowce, siedząc na przystanku autobusowym, niemal czułam na sobie opór powietrza, które napierałoby na mnie i rozrywałoby moje ciało, gdybym skoczyła z ich dachu. To przerażające, że myślałam o tym dzień i noc. Śmierć stała się moim największym marzeniem. Wracając po pracy ulicami Nottingham, rozmyślałam, jakby to było, gdybym rzuciła się pod samochód. Zastanawiałam się, jakie byłyby szanse, że zginęłabym na miejscu. Odwiedzając mojego przyszywanego dziadka, u którego pracowałam, rozważałam, które z jego leków mogłyby zatrzymać moje serce. Z obsesji jedzenia wpadłam w obsesję śmierci, która przynosi ukojenie i wybawienie z piekła depresji i bulimii. Pamiętam, że podczas mojej choroby miewałam myśli samobójcze, nigdy jednak nie były tak silne i zwykle jednak mnie przerażały. Te, które miałam obecnie, wręcz sprawiały, że się uśmiechałam. Były tak realistyczne, że prawie mogłam je poczuć na swoim ciele. Pojawiały się nawet w moich snach. Pragnęłam śmierci jak niczego innego na świecie. Zaczęłam więc się do niej przygotowywać.

Miałam już plan i cel, do którego dążyłam, a także nadzieję na wyjście z tego obłądnego koła. Wszystko to sprawiło, że nagle się uspokoilałam i uspiłam czujność wszystkich dookoła. Spotykałam się z przyjaciółmi, świetnie radziłam sobie w pracy i odreagowywałam tylko i wyłącznie w domu. Przestałam brać tabletki antydepresyjne, które przepisał mi lekarz, i zaczęłam je zbierać. Zawsze prosiłam o przepisanie mi dwóch opakowań na jednej recepcie. Był akurat początek grudnia, więc kupiłam dwa nowe opakowania. Pozostało mi kilka listków z listopada i kilka tabletek innego rodzaju, które brałam jakiś rok temu, by lepiej spać. Patrzyłam na

nie codziennie i czekałam na odpowiedni moment. Ci, którzy dobrze mnie znali i byli ze mną bardzo blisko, prawdopodobnie odczuwali, że coś jest nie tak, nie było to jednak oczywiste. Czasem wspomniałam w rozmowach o śmierci, mówiłam, że może i nie ma się czego bać i różne rzeczy w podobnym stylu. Były to tylko nic nieznaczące rozmowy o wszystkim i o niczym. Swoje prawdziwe odczucia dotyczące śmierci wyznałam tylko mojemu przyszywanemu dziadkowi. Wzbudziło to jego ogromny niepokój, ale nie mógł mnie przecież kontrolować i chronić przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. Próbował tłumaczyć, że to nie jest żadne wyjście i że jak tylko poczuję się lepiej, to zrozumie, jak niemądra byłam, w ogóle taką możliwość rozważając. Wierzył, że w końcu przydzielą mi odpowiednią terapeutkę, że leki zaczną działać. Nie zdawał sobie sprawy, w jak poważnym stanie byłam, bo i nie mógł tego wiedzieć. Tylko ja i wyłącznie ja wiedziałam, co siedzi w mojej głowie i jaką ma moc. A moc miało ogromną.

Był szary, grudniowy i chłodny poranek. Wracałam od mojego przyjaciela, z którym się spotykałam, i jego synka. Zjedliśmy razem śniadanie i mile rozpoczęliśmy dzień. Ze mną jednak nie wszystko było w porządku. Pocałowałam chłopaków w policzek na pożegnanie i wyszłam. Postanowiłam nie jechać autobusem i zrobić sobie porządny, długi spacer. Wiatr był chłodny, ale świeży i otrzeźwiający. Byłam bardzo nieswoja. Sama nie mogłam siebie rozpoznać. Szłam, ale nie czułam, że stawiam kroki, oddychałam, ale nie czułam, że oddycham, serce biło, ale jego dźwięk tłumiała wewnętrzna pustka. Nic złego się nie wydarzyło. Dzień jak co dzień. Ale ja przekroczyłam pewną granicę, od której nie było już powrotu. Czułam to każdą komórką mojego ciała, bo tylko ciało pozostało tu na ziemi. Moje wnętrze i ja sama już od dawna byłyśmy martwi. Spojrzałam na cmentarz, który często mijałam, idąc na spacer do parku Forest. Poczulałam ciepło, jakbym właśnie zobaczyła drugi dom. Ogarnął mnie spokój i byłam zupełnie nieświadoma wszystkiego, co działo się dookoła mnie. Byłam tylko ja i ten cmentarz – moja przyszłość. Wszystko zależało ode mnie. „Spokój i ulga są na wyciągnięcie ręki”, pomyślałam. Rodzina będzie musiała mi wybaczyć. Kontynuowałam spacer, ale byłam oszołomiona. Zupełnie nie pamiętam, co działo się wtedy w mieście, jakich ludzi mijałam i jaką drogą szłam. Szłam na pamięć, instynktownie. Moja głowa i myśli były już w domu, w szufladzie, gdzie skryłam swoje „tabletki szczęścia”. Przechodząc przez most, spojrzałam w dół rzeki i jej głęboką, ciemną otchłań. Przypomniały mi się spacer nad rzeką w Poznaniu podczas studiów, rejsy statkiem, podróż na Teneryfę i rejs po Sekwanie w Paryżu. Woda zawsze była w moim życiu obecna i zawsze wywoływała ciepłe uczucia. To nad rzekę przecież chodziliśmy

latem całą rodziną kąpać się i opalać, to nad rzeką karmiłam z siostrą łabędzie pod koniec zimy i nad rzeką piekliśmy kiełbaski w ogromnym ognisku na festynach. Teraz stałam samotna, daleko od domu i bliskich, wpatrując się w wodę i wiedząc, że jest ostatnią rzeczą, jaką widzę w swoim życiu. Miała dla mnie ogromne znaczenie i cieszyłam się, że taki obraz zabiorę ze sobą na drugą stronę. Po policzkach spłynęły mi łzy. Myślę, że były to łzy tej części mnie, która nie chciała się jeszcze poddać, bo ona, choć stłamszona i rzucona w kąt, nadal istniała. Chora i zrezygnowana część mnie była jednak silniejsza. Jej gorycz, ból i zmęczenie pociągnęły mnie z mostu prosto do domu, bym mogła zrobić to, co zaplanowałam. Postanowiłam, że przed śmiercią, zjem jeszcze wszystko, na co mam ochotę. Wyszłam więc szybko na zakupy. Wróciłam z torbami pełnymi słodczy, słonych zakąsek i z butelką czerwonego wina. Wzięłam długi, gorący prysznic. Woda parzyła moje ciało, ale ja nie czułam już bólu, nie czułam nic. Byłam jak w amoku, w głowie miałam tylko jedną myśl. Przebrałam się w wygodne ciuchy i włączyłam laptop, by posłuchać ulubionych melodii. Przy pierwszych dźwiękach muzyki z moich zmęczonych oczu strumieniami zaczęły płynąć łzy. Przeglądałam zdjęcia z całego mojego życia. Wszystkie podróże i ludzie, których spotkałam. Przyjaźnie, miłości, zawody, rozczarowania, sukcesy i marzenia. Wszystko przebiegało mi przed oczami jak kadry z filmu. Zatrzymałam się na zdjęciach rodziny i jak dziecko rozplakałam się na głos. Przytulałam ekran monitora, jakbym była w stanie choć trochę poczuć ciepło moich bliskich. Serce mi pękało. „Czy oni kiedykolwiek mi to wybaczą?” – pytałam siebie. Nie chciałam skrzywdzić ludzi, którzy to życie mi dali i przez tyle lat ze mną byli i wspierali mnie. Chciałam jednak myśleć, że jeśli wyjaśnię im wszystko w liście, to zrozumieją, dlaczego podjęłam taką, a nie inną decyzję. Czy rodzice są w stanie taki czyn zaakceptować? Czy wyjaśnienia mogą złagodzić ich ból? Teraz wiem, że nie ma takiej możliwości, ale wtedy wierzyłam, że jest. Może bardzo chciałam w to wierzyć. Nie chciałam odchodzić z tego świata z poczuciem winy, że kogoś skrzywdziłam, kogoś, kogo kochałam najbardziej. Nie miałam już jednak siły żyć, wszystkie moje zapasy się wyczerpały. Gdyby ktoś wtedy powiedział mi, że jest szansa i wskazał mi inną drogę wyjścia z tej klatki, zrobiłabym to, jak nie dla siebie, to dla rodziców i siostry. Żadnej innej szansy niestety nie widziałam, a na kontynuację tego, co do tej pory było moim życiem, nie miałam najzwyczajniej w świecie siły. Choć jakaś część mnie chciała żyć i pamiętać chwilę, kiedy byłam szczęśliwa. Ale nawet zdrowa część mnie nie chciała pozostawać w tym piekle. Śmierć wydawała mi się tak błogim ukojeniem. Sięgnęłam po słodczyce i zaczęłam się objadać. Słodki smak rozplýwał się w ustach i koł ból.

Batonik, ciastko, rogalik i kolejna paczka chipsów. Następnie ciasto z kremem, pizza z podwójnym serem i tiramisu. Żołądek pękał mi w szwach. Jadłam i płakałam. Kiedy nie mogłam wytrzymać już z bólu, ruszyłam do łazienki i zaczęłam wymiotować. Wyrzuciłam z siebie wszystko i chwilowo się oczyściłam. Po krótkiej uldze przyszło poczucie obrzydzenia i beznadziejności. Spojrzałam na siebie w lustrze i nie mogłam uwierzyć w to, co ze sobą zrobiłam. Zakryłam lustro, bo nie mogłam patrzeć na ten żalony obrazek. Kiedy to wszystko zaszło tak daleko, nie miałam zielonego pojęcia. Teraz niestety było już za późno. Byłam już wrakiem człowieka, a wszystko potoczyło się tak szybko, że nie zdążyłam się zorientować. Wzięłam żyletkę i wyszłam z łazienki. Przyniosłam do pokoju wcześniej przygotowane tabletki. Otworzyłam butelkę wina i zaczęłam pisać. To było beznadziejne. Co miałam napisać bliskim, żeby zmniejszyć ich ból i cierpienie po mojej stracie? Żadne słowa nie były wystarczające. Wino uderzało mi powoli do głowy. Pamiętam, że błagałam ich w liście, by za żadne skarby nie próbowali się za to winić. Chciałam, żeby wiedzieli, że teraz jest mi lepiej, bo już nie cierpię, a nie udało mi się tego osiągnąć w inny sposób. Dlatego podjęłam taką, a nie inną decyzję. Zapewniłam ich, że zawsze będę przy nich sercem i się pożegnałam. Każde słowo było jak nóż wbity w serce. Na końcu listu napisałam adres, na który przyszywany dziadek miał go wysłać. Obok listu do rodziców napisałam też list do niego. Był mi najbliższą osobą w Anglii i traktowałam go jak swoją rodzinę. Podziękowałam mu za wszystko i poprosiłam o wysłanie listu do rodziców. Przeprosiłam, że go zawiodłam i nie walczyłam dłużej, wyjaśniłam jednak dlaczego. Gdy listy były gotowe, położyłam je w widocznym miejscu obok laptopa i nalałam sobie kolejny kieliszek. Zdjęcia migają mi przed oczami rozmazane we łzach zrezygnowania. Sięgnęłam po żyletkę i zaczęłam ciąć nadgarstki. Krew spływała strumieniami, a ja czułam się coraz złej. Połknęłam wszystkie tabletki, które przygotowałam, i popiłam je kolejnym kieliszkiem wina. Kiedy skończyłam butelkę, a ostrość i świadomość otaczającego świata znacznie się pogorszyły, sięgnęłam po telefon i napisałam do dziadka „Dziękuję za wszystko, wybac, Natalia”. Resztkami sił przycisnęłam guzik „wyślij”. Oddzwonił natychmiast, ale ja nie mogłam skleić poprawnie zdania. Zaczęłam bełkotać i tracić przytomność. Później pamiętam huk drzwi i sygnał karetki. Ktoś sprawdzał tętno, ktoś opatrywał rany na nadgarstkach. Następnie zimna karetka i szpital. Nie wiem, kiedy mnie rozebrali, co mi robili i ile to trwało. Pamiętam ciepło dłoni mojego przyszywanego dziadka trzymającego mnie za rękę i siebie przekonującą, że chcę wracać do domu. I tu nagle film się urywał.

Obudziłam się na sali następnego dnia po południu. Głowę miałam strasznie

ciężką. Właściwie wszystko poboлеwało mnie, jakby ktoś poprzedniej nocy mnie pobił. Nie mogłam zobaczyć swoich nadgarstków, bo były owinięte bandażami, czułam tylko ból. Czułam ból, więc mnie uratowali. „Witamy z powrotem w piekle” – pomyślałam. Wtedy poczułam złość na dziadka, że mnie tu zabrał i zostawił. Zjadłam trochę lunchu i zadzwoniłam do niego. Był już w drodze. Zadał o wszystko, przywiózł moje rzeczy, telefony, kosmetyki i zadzwonił do pracy, że nie będę w stanie przyjść przez kilka kolejnych dni z powodu problemów zdrowotnych. „Co ja bym bez niego zrobiła” – pomyślałam wtedy. Widziałam po jego twarzy, że był na mnie zły, ale jednocześnie bardzo zatroskany. Nie potrafił zrozumieć, dlaczego posunęłam się tak daleko, zamiast prosić o pomoc. Miał ze sobą listy, jakie napisałam poprzedniego popołudnia. Paliłam się ze wstydu. Nie zdawałam sobie sprawy, ile osób i jak bardzo jestem w stanie zranić tym swoim durnym pomysłem. To było jak wiadro zimnej wody. Bardzo ożywiające, ale nie rozwiązywało mojego problemu. Pozostając przy życiu, nadal musiałam zmagać się z moją depresją i zaburzeniami odżywiania, a to przecież przed nimi chciałam uciec, odbierając sobie życie. Nie przed bliskimi i przyjaciółmi. Myślę, że dziadek pierwszy raz wtedy w szpitalu uświadomił sobie, jak poważny i niebezpieczny jest stan, w którym się znajdowałam. Obiecał, że zrobi wszystko, żeby mi pomóc, ale muszę walczyć. Byłam zmęczona i obolała. Pomyślałam, że skoro przeżyłam, to znaczy, iż nie jest mi pisane umierać. Jakie jest więc inne wyjście z tej sytuacji? Postanowiłam po raz kolejny poprosić o pomoc. Straciłam już rachubę, który raz z kolei. Próba samobójcza dała mi impuls do walki. Na ile mógł wystarczyć, tego nie wiedziałam. Uświadomiłam sobie jednak, że jest wiele ludzi, którym na mnie zależy i może dla nich warto jeszcze powalczyć. To nie było mądre niestety, bo walczyć powinnam przede wszystkim sama dla siebie, a na to nie byłam jeszcze na tym etapie gotowa. Jednak każda motywacja do walki była dobra, byle mieć jakiś punkt zaczepienia i odbicia się od dna, na które sama siebie wysłałam.

Wróciłam do pracy po kilku dniach, ale miałam wrażenie, że wszyscy domyślają się, co się stało, i nie najlepiej się z tym czułam. Teraz jeszcze bardziej niż wcześniej wiedziałam, że muszę stamtąd odejść i znaleźć inną pracę. Nie do końca tego chciałam, bo przyzwyczaiałam się już do miejsca i ludzi, ale czułam, że tak powinnam. Może to moja głupia duma, a może pęd ucieczki i chęć zmiany. Sama dokładnie nie wiedziałam, ale musiałam ufać swoim uczuciom. Po próbie samobójczej nic nie było już takie jak dawniej. Ja byłam już inna. Chyba po części żałowałam, że mnie uratowano, bo nic się nie zmieniło, a ja nadal nie chciałam żyć, nadal nie chciałam tutaj być.

Była połowa grudnia i zaczęłam żyć już świętami w domu. Chociaż miały to być tylko dwa dni, bo tylko tyle udało mi się wyprosić w pracy, to ogromnie się na nie cieszyłam. W głębi duszy czułam się winna. Przerazało mnie to, że gdyby mi się udało, nie mogłabym ich teraz zobaczyć, a święta byłyby dla nich koszmarem. Chciałam być blisko i cieszyć się każdą spędzoną wspólnie sekundą, wiedząc już, jak ulotne potrafi być życie. Święta były pełne łez i wzruszeń. Rodzice jak zawsze nie mieli pojęcia, że przylatuję do Polski, bo razem z siostrą skrupulatnie to ukrywałyśmy. Gdy zobaczyli mnie wychodzącą z samochodu w Wigilię, oboje się rozplakali, a ja razem z nimi. Wiedziałam, że dla takich momentów warto żyć. Dwa dni to prawie nic i nie zdążyłam nacieszyć się rodziną, ale wiem, że sprawiłam im najlepszy gwiazdkowy prezent i, po raz kolejny, największe noworoczne zmartwienie. Moich blizn na rękach nie dało się ukryć, więc musiałam wyjaśnić sytuację i do paru rzeczy się przyznać. O próbie samobójczej wiedziała jednak tylko moja siostra. Rodzice byli załamani i błagali mnie przed wyjazdem, żebym postarała się o wznowienie terapii albo zdecydowała się wreszcie iść do kogoś prywatnie. Zapewniłam ich, że tak zrobię, ale w głębi duszy nie miałam co do tego większego przekonania. Musiałam ich jakoś uspokoić. Znali mnie doskonale, więc nie sądzę, żeby udało mi się ich przekonać. Przynajmniej się starałam. Wróciłam po świętach do Anglii, do nowego mieszkania, do którego przeprowadziłam się tuż przed wyjazdem. Od pierwszego stycznia miałam zacząć pracę w nowym hotelu w centrum miasta. Można było do niego dojść spacerkiem od mojego mieszkania. Wszystko wyglądało absolutnie fantastycznie i kolorowo, ale niestety tylko z boku. Potrzebowałam pomocy i to szybko, ale znów to zlekceważyłam i byłam mądrzejsza od wszystkich. W sylwestra po raz ostatni pracowałam w starym hotelu. Ze wszystkimi pracownikami mieliśmy wypić drinka, pożegnać się i przywitać Nowy Rok. Klika godzin przed końcem zmiany niestety dopadł mnie atak paniki i nie marzyłam o niczym innym, jak tylko o powrocie do domu i samotności, która tam na mnie czekała. Zawiodłam znajomych, ale to uczucie było silniejsze. Pół godziny przed północą zamówiłam taksówkę i wymknęłam się tylnym wyjściem. Wzięłam gorący prysznic i Nowy Rok przywitałam sama w łóżku, podziwiając pokaz fajerwerków z okna mojego mieszkania. To był najsmutniejszy sylwester ze wszystkich i czułam, że ten rok będzie przełomowym w moim życiu, bo moja sytuacja była daleka od planów i marzeń, jakie dla siebie miałam. Nie miałam pojęcia, w jakiej postaci przełom ten nastąpi i kiedy, ale intuicja podpowiadała mi, że coś się wydarzy. Początek roku był dość burzliwy i bardzo stresujący. Nowa praca, nowe środowisko, a mój stan coraz bardziej się pogarszał. Zdecydowanie nie

wyświadczyłam sobie przysługi, zmieniając pracę. Kompletnie nie mogłam odnaleźć się w nowym miejscu. Na pewno nie byłam w odpowiedniej kondycji, żeby zmierzyć się z jakimkolwiek nowym wyzwaniem. Nie miałam ochoty poznawać i zbliżać się do tych ludzi. Nie potrafiłam oddać się pracy i właściwie od początku zupełnie mi na niej nie zależało. Od pierwszych minut swojej pracy marzyłam o tym, by się skończyła, bym mogła iść do domu i zostać sama w spokoju. Irytowali mnie ludzie, goście, telefon, e-maile. Jednym słowem absolutnie wszystko. Każdego dnia budziłam się ze łzami w oczach i myślałam, że nie dam rady znów tam iść i wytrzymać tych ośmiu godzin. Szłam ze ściśniętym żołądkiem, powstrzymując łzy. Codziennie powtarzałam sobie, że jutro pójdę do menedżera i złożę wypowiedzenie. Po skończonej zmianie tłumaczyłam sobie, że muszę jeszcze wytrzymać, przecież każdy musi pracować i każdy potrzebuje pieniędzy do życia. Ja nie chciałam pieniędzy i życia, ja chciałam świętego spokoju! Po każdym dniu w pracy wracałam ulicami i modliłam się, żeby przejechał mnie jakiś samochód i zrobił za mnie to, co miesiąc temu mi się nie udało. Nie miałabym wyrzutów sumienia. „Wypadek to wypadek” – myślałam. Czułam, że z każdym dniem było ze mną coraz gorzej. Brakowało mi powietrza, zaczęłam coraz gorzej spać i przestałam jeść. Znacznie schudłam. Wiedziałam, że mój stan nie był dobry już zanim zaczęłam nową pracę, ale teraz byłam pewna, że właśnie ona ten stan pogarsza. Do tej pory nie potrafię wyjaśnić dlaczego. Wszystko z pozoru wydawało się tu dużo lepsze niż w poprzednim hotelu. Większa wypłata, bliżej domu, mniej godzin pracy, niewielki hotel, wyższy standard itd. Jednak coś nie pozwalało mi poczuć się tam komfortowo. Nie byłam sobą. Duży wpływ na to miał mój stan zdrowia, ale obok tego było coś jeszcze. „Co teraz?” – pytałam siebie. Nie mogłam zostać bez pracy, byłam sama w obcym kraju i musiałam być odpowiedzialna. Codziennie myślałam o jej rzuceniu i codziennie powtarzałam sobie, że skoro wytrzymałam dzisiaj, to wytrzymam i jutro. Chciałam wierzyć, że kiedyś w końcu zaaklimatyzuję się w nowym miejscu i będzie mi łatwiej, a mój stan się polepszy. Stan się jednak pogarszał, a pętla na szyi zacieśniała. Myśli samobójcze znów zaczęły mnie prześladować i stawały się coraz bardziej realistyczne. Pamiętam, jeszcze jako nastolatka usłyszałam od kogoś, że jak ktoś raz spróbuje popełnić samobójstwo, to będzie to do niego wracać, aż w końcu któraś z prób się uda. Przypomniałam sobie to wtedy i pomyślałam, że coś faktycznie może w tym być. Mijał dzień za dniem, a ja tonęłam we łzach, beznadziejności i bezradności. Nie mogli pomóc przyjaciele, nie mogła pomóc rodzina. Na lekarza znów musiałam czekać około miesiąca. Błędne koło wirowało, rzucając mną jak okrętem podczas sztormu. Byłam taka bezsilna

i słaba. Nie miałam już siły wstać z łóżka. Zaplanowaliśmy z dziadkiem podróż do Nowego Jorku, która miała być wyrazem wdzięczności za moją pomoc przy jego biznesie. Miała też być pozytywem, o którym powinnam myśleć, kiedy dopadną mnie złe chwile. Odwiedzenie Ameryki zawsze było moim marzeniem, ale niestety straciło moc teraz, kiedy byłam na dnie własnego życia. Nie obchodziło mnie, czy dziadek odwoła wyjazd, czy nie. Sama właściwie nie wiedziałam, czy dam radę tam polecieć. Nie byłam w stanie wstać z łóżka i wyjść z mieszkania, a co tutaj mówić o zwiedzaniu Nowego Jorku!

Był trzydziesty stycznia dwa tysiące czternastego roku. Miałam już wszystkiego dość! Szłam po parku, wracając do domu. Był zadziwiająco ciepły wieczór. Czyste niebo pełne gwiazd i spokojne, opustoszałe ulice. Znowu przechodziłam koło cmentarza, tego samego, który mijalam przed próbą samobójczą. Z oczu poleciały mi łzy. Pobiełam do domu i otworzyłam butelkę Amaretto. Zadzwoiłam do pracy, że mam gorączkę i nie będę w stanie przyjść jutro na swoją zmianę. Otworzyłam szufladę z lekami i wyjęłam wszystkie, jakie w niej miałam. Połknęłam kilka garści bez zastanowienia i popiłam je alkoholem. Puściłam muzykę, położyłam się na podłodze i polewałam kolejne drinki. Alkoholem chciałam wzmocnić działanie leków. Miałam nadzieję, że tym razem mi się uda. Nie napisałam żadnych listów, nie wysłałam do nikogo wiadomości. Zamknęłam drzwi na klucz, żeby nikt nie był w stanie wejść, i wyłączyłam telefony. Leżałam półprzytomna na podłodze, płacząc jak dziecko i tuląc się do fotografii rodziców i siostry. Błagałam Boga, żeby to wszystko się już skończyło, żeby pozwolił mi odejść albo zrobił coś, żebym z tego wyszła. Byłam taka zrezygnowana, wyczerpana i wyszana z życia. Leki i alkohol zaczęły działać. Nie byłam w stanie podnieść się z podłogi. Nie byłam w stanie zrobić niczego. Czy ja umieram??

CZĘŚĆ DRUGA

Powrót do życia



*Niebo powoli rozjaśniać się zaczyna.
Z cienia wychodzi, po latach wielu,
nieznana nikomu dziewczyna...
Sama siebie nie poznaje.
Tak wielu ludzi na swej drodze napotkanych,
różne kraje...
Na serca pokładzie,
w rejsie do wnętrza siebie,
już powiedzieć nie może,
że o sobie nic nie wie.*

*Szczęścia nie szuka, ani miłości,
wnikliwiej siebie samej słucha,
ze spokoju czerpie mądrości.
Wie już, że szczęście to poranna kawa,
po spokojnej nocy.
To ręka wyciągnięta, gdy potrzebujesz pomocy.
Słodycz żelek w ustach w leniwe popołudnie,
zapomnienie w ramionach tak ciepłe cudnie...
Marzenia spełnionego satysfakcja,
bliskich wsparcie i akceptacja.
Zapach domu czystego,
wieczór we dwoje,
smak wina czerwonego...*

*Każdy człowiek pełen szczęścia i miłości!
Dlaczego większość hołduje dziś zazdrości, frustracji, złości?
Prościej? Wygodniej?
Takie czasy, taki świat...
Nie!
Wielu na odwagę nie stać,*

*by odejść od tłumu,
wysłuchać się w głos własnego rozumu.
Okazać wewnątrz trochę troski, czułości,
bo szczęście ma kolor codzienności -
naszej indywidualności...*

*Wiele jeszcze portów do odkrycia,
rejsu początek dopiero,
czy nie taka jest idea życia?
La clave de la vida:
Srebrem cel, do którego zmierzamy,
złotem podróż, którą podczas odbywamy...*

Obudziłam się następnego dnia po południu. Właściwie nie byłam pewna, czy się obudziłam. Nie byłam nawet pewna, czy nadal żyję. Nie czułam dolnej partii swojego ciała. Głowa pękała mi z bólu. Gdy próbowałam przekręcić ją w bok, oczy dołączały się dopiero po chwili. Ciężko było mi je utrzymać otwarte. Jak już udało mi się na nie przejrzeć, to spostrzegłam, że jestem w swoim mieszkaniu, na podłodze, tak jak leżałam zeszłej nocy. Znaczyło to, że przeżyłam i tym razem. Uszczypnęłam się parę razy, by mieć pewność. „Co jest ze mną nie tak, że nawet odebrać sobie życia nie potrafię” - pomyślałam. Spróbowałam podnieść się z podłogi i pójść do toalety. Dystans ten, choć nie przekraczał metra, wydawał mi się w tej chwili tak wielki, jak trasa biegu maratońskiego. Parę razy upadłam, uderzając głową o kaloryfer. Na szczęście nic poważnego mi się nie stało, może nawet lekko mnie to otrzeźwiło. Udało mi się w końcu stanąć na nogi, ale ciężko mi było utrzymać się w tej pozycji. Czułam, że zaraz się przewrócę. Wszystko mieszało mi się w żołądku. Dojście do toalety zajęło mi piętnaście minut. Kolejne dwadzieścia minut poświęciłam na dojście do łóżka i postanowiłam już z niego nie wychodzić. Miałam świadomość, że żyję, ale ciało zupełnie odmawiało mi posłuszeństwa. Nie pamiętałam, ile tabletek połknęłam zeszłej nocy, wiedziałam jednak, że byłam dużo bardziej zdeterminowana niż poprzednim razem. Teraz leżałam sama w łóżku, półżywa, co jakiś czas tracąc przytomność. Udało mi się napisać krótką wiadomość do dziadka, żeby przyszedł, bo chyba nie jest ze mną dobrze. Był u mnie po godzinie i znów nie mógł uwierzyć w to, co zobaczył. Miał łzy w oczach i wielką bezradność wypisaną na twarzy. Mocno mnie przytulił i kolejny raz spytał: „dlaczego?”. Nie potrafiłam na to pytanie odpowiedzieć. Nie wiedziałam, co mam dalej zrobić. Nie nadawałam się już do niczego. Nie byłam w stanie pracować, nie mogłam też zostać sama. W żadnym wypadku nie chciałam iść do szpitala. Niedługo miała mnie odwiedzić tu w Anglii siostra z mężem, chciałam więc przyjąć ich w miarę normalnie. Na tyle, na ile się dało. Widziałam, że dziadek już mi nie ufa. Dał mi do wyboru dwie możliwości, albo pójdę do szpitala na oddział, albo wsiądę w taksówkę i zatrzymam się na jakiś czas u niego, żeby miał na mnie oko. Żadna z tych wersji mi nie odpowiadała. Czułam się też ledwo żywa, więc logicznie nie myślałam. Widziałam jednak, że tak łatwo nie odpuści. Pomimo

beznadziejnego stanu, w jakim się znalazłam, wiedziałam, że zatrzymanie się u niego nic nie zmieni. Problemem nie było miejsce, w jakim się znajdowałam, ale ja sama. Gdziekolwiek bym się nie udała, problem zabierałam ze sobą. To też próbowałam mu wytłumaczyć. Pytał mnie, co w związku z tym planuję zrobić. Na to pytanie też nie potrafiłam udzielić odpowiedzi. Było najzwyczajniej w świecie za trudne. Wszystko w tym momencie było za trudne. Miałam ochotę rozsypać się na kawałki i rozplakać jak dziecko, ale nawet łzy nie chciały już płynąć z moich zmęczonych oczu. Byłam wykończona, nie byłam w stanie nawet za długo pozostać w pozycji siedzącej. Nie mogłam nic tego dnia przełknąć. To był istny koszmar, koszmar na własne życzenie. Nie chciałam iść do szpitala, bo zmarnowałabym kolejny dzień. Powiedziałam dziadkowi, że spokojnie może mnie zostawić samą w moim mieszkaniu, bo nie jestem w stanie wyjść z łóżka, więc nie będę mogła w żaden sposób zrobić sobie krzywdy. Chciałam iść z powrotem spać. Przekonałam go, ale pozostawaliśmy w stałym kontakcie telefonicznym. Wiedziałam, że czuł się za mnie odpowiedzialny i nigdy nie wybaczyłby sobie, gdyby coś mi się stało, gdyby mnie nie dopilnował. Prawda była taka, że byłam już dorosłą kobietą, niezwykle upartą i nikt nie mógł mnie upilnować i kontrolować. Wszystko było tylko i wyłącznie w moich rękach, czego po ostatnich swoich wyczynach zaczęłam się obawiać.

Przespałam kilka kolejnych godzin i obudziłam się późnym wieczorem. Czułam się już troszkę lepiej. Mogłam swobodniej chodzić. Wzięłam orzeźwiający prysznic i spróbowałam zjeść choć trochę owsianki. Usiadłam na sofie wpatrzona w miseczkę i zaczęłam rozmyślać. Nie mogłam uwierzyć w to, co się stało ze mną i z moim życiem. Nie miałam pojęcia, dokąd to wszystko zmierza. Złościłam się sama na siebie, że przyprawiłam swoje ciało o takie cierpienie i tak niemiłosiernie zniszczyłam swoje życie.

- Czy na pewno właśnie tego chcesz? - spytałam siebie na głos. - Czy jest coś, z czym nie możesz sobie poradzić i właśnie dlatego tak reagujesz?

Przypomniałam sobie swoje myśli z Teneryfy, kiedy zauważyłam, że ranię siebie tylko wtedy, kiedy jest mi z czymś źle i niewygodnie, a nie umiem się do tego przyznać i w inny sposób zaradzić. Kiedy byłam szczęśliwa i spełniona, nawet przez myśl nie przechodziły mi te destrukcyjne działania. Ponownie utwierdziłam się więc w przekonaniu, że tylko i wyłącznie ja tym wszystkim steruję. Skoro tak świetnie wyćwiczyłam destrukcyjne sposoby radzenia sobie ze stresem i problemami, powinnam też być w stanie wyćwiczyć zdrowsze jego formy. Czyż nie? Wtedy zapaliło mi się światelko w głowie. Pierwszy raz w życiu doszło do mnie, że to jest

możliwe i zależy tylko ode mnie. Musiałam podjąć decyzję tu i teraz. Chciałam zdecydować i szczerze odpowiedzieć sobie na parę pytań. Pierwszym z nich było przede wszystkim to, czy ja tak naprawdę chciałam i chcę się zabić, czy jednak było to rozpaczliwe wołanie o pomoc. Odpowiedzi udzieliłam sobie bez zastanowienia. Chciałam żyć i miałam wiele pomysłów, żeby to życie było kolorowe, wołałam jedynie o pomoc. Listy i SMS-y, otwarte drzwi i szczerze rozmowy o moim złym stanie miały zaalarmować bliskie mi osoby, żeby nie pozwoliły mi tego zrobić, żeby mi pomogły. W pewnym stopniu asekurowałam się, bo nie chciałam umrzeć. Chciałam uwolnić się od tego obłędu i nie potrafiłam tego wszystkiego ogarnąć. Od głównej przyczyny mojego cierpienia niestety wiecznie uciekałam i nieustannie jej zaprzeczałam, co skutecznie odciągało mnie od rozwiązania mojego problemu.

Nagle wszystko zaczęło składać się w jedną, logiczną całość. Wstąpiła we mnie nieznana siła i do tej pory nie potrafię jej nazwać i opisać. Mimo że nadal czułam się bardzo osłabiona wczorajszym przedawkowaniem leków, zaczęłam sprzątać całe mieszkanie. Chciałam wszystko wyczyścić i poukładać, żebym w zorganizowanym otoczeniu mogła poukładać swoje wnętrze. Sąsiedzi musieli wziąć mnie za zupełną wariatkę, słysząc mnie krzątającą się ze ścierkami w domu po jedenastej w nocy. Ale ja wiedziałam, co robię. Nie pamiętam, kiedy ostatni raz byłam tak świadoma swoich czynów.

Kiedy wszystko już lśniło i cudownie pachniało, zrobiłam sobie herbatę z mlekiem i ponownie usiadłam na sofie. Przypomniałam sobie książkę pani Beaty Pawlikowskiej „W dżungli życia”, którą dostałam na urodziny od siostry. Kiedy czytałam ją po raz pierwszy, byłam pod wielkim wrażeniem siły i mądrości pani Beaty, a także jej samozaparcia. Nie potrafiłam jednak do końca odnieść tego wszystkiego do siebie. Pomimo że pani Beata przechodziła przez podobne problemy i miała podobne życiowe dylematy, to nie byłam w stanie wyobrazić sobie, że i ja mogłabym wziąć sprawy w swoje ręce tak, jak zrobiła to ona. Byłam pełna podziwu dla jej dokonań, ale nie wierzyłam, że jestem zdolna do czegoś podobnego. Tej nocy spojrzałam na tę książkę ponownie i zapytałam siebie: „Dlaczego właściwie ja nie mogłabym zrobić tego samego?”. Parę minut temu przecież odkryłam, że wszystkim steruję ja sama i wszystko zależy tylko i wyłącznie ode mnie. Skoro jestem w stanie wprowadzić się w totalną destrukcję, to powinnam być również w stanie się z niej sama wydostać. To wszystko zaczęło mieć sens. Postanowiłam powrócić do wybranych rozdziałów tej książki i zrobić małe notatki. Szczególnie podobał mi się pomysł z rozmową ze sobą i o tym, by starać się doradzić sobie tak, jakby doradzało się najlepszej przyjaciółce. Ja zawsze byłam świetna w doradzaniu

i analizowaniu przypadków innych. Może gdy zadam sobie pytania na głos i potraktuję siebie jak swoją przyjaciółkę, to będę w stanie znaleźć odpowiedzi na nurtujące mnie pytania. Byłam coraz bardziej podekscytowana. Pomysł z zaprzyjaźnieniem się ze sobą był kolejnym uderzającym odkryciem, które skrupulatnie wynotowałam z poradnika pani Beaty. Wtedy pierwszy raz w życiu zrozumiałam, że pustka, jaką nieustannie odczuwałam i którą próbowałam wypełnić zmianami krajów, zajęć, ludzi, związków bez przyszłości, jedzeniem, odchudzaniem i samookaleczeniem, była niczym innym jak tęsknotą za sobą. Nikt i nic nie było w stanie jej wypełnić, bo to ja musiałam na nowo siebie pokochać i zaakceptować. Podać sobie rękę i wybaczyć wszystko, co do tej pory nie pozwalało mi siebie zaakceptować i polubić. Nie wiedziałam jeszcze wtedy, jak to zrobię, ale sama idea wiele mi dała i wiele rozjaśniła. To było jak odkrycie nowego lądu, nowego pierwiastka, jak narodziny nowej siebie. Znacznie łatwiej jest przecież walczyć i robić plany, gdy wiemy, z czym mamy do czynienia. Ja walczyłam przez długie lata, kompletnie nie znając swojego przeciwnika. Za przeciwnika wzięłam siebie, zamiast uczynić się swoim największym przyjacielem. Nie mogłam zaufać osobie, której nienawidziłam. Aprobaty, akceptacji i miłości szukałam więc na zewnątrz, ale otrzymując ją, nie byłam w stanie pozbyć się wewnętrznej pustki i smutku, jakie odczuwałam, bo to miłości do siebie mi brakowało, nie innych ludzi. Nikt nie był w stanie też prawdziwie mnie pokochać, nikt nie był w stanie stworzyć ze mną normalnego, zdrowego związku, gdyż ja nie miałam związku ze sobą. Nieustannie uciekałam, odczuwałam poczucie niewygody, niespełnienia i smutku. Zawsze doszukiwałam się przyczyny na zewnątrz, w źle dobranym kierunku studiów, w nieodpowiednich znajomych, niesatysfakcjonującym miejscu pracy itd. Nic nie było w stanie mnie zaspokoić i zatrzymać. Musiałam biec dalej, skakać wyżej, osiągać więcej, a coraz mniej czułam. Nie było w tym wszystkim mnie. To niesamowite, ile rzeczy tej nocy stało się dla mnie jasnych. Zastanawiałam się wtedy, czy naprawdę musiałam posunąć się do tak tragicznych zachowań, by w końcu zrozumieć, że rozwiązanie problemu jest we mnie, na wyciągnięcie ręki? Nie muszę już czekać na lekarzy i nowe recepty, nie muszę starać się o nowego terapeutę, nie muszę znaleźć nowego chłopaka dla zabicia czasu i samotności. Jedyne co muszę, to wsłuchać się w samą siebie i przeprowadzić rozmowę, którą powinnam była przeprowadzić dziesięć lat temu. Czułam się tak, jakbym ułożyła najtrudniejszą układankę puzzli na świecie. Radość i satysfakcja były nie do opisania. W sylwestrową noc spodziewałam się przełomu w swoim życiu i nie myliłam się. Po bardzo burzliwym i bolesnym początku roku, coś we mnie pękło

i coś się rozjaśniło. Wstąpiła we mnie siła i mądrość, jakich do tej pory nie posiadałam. Czułam całą sobą, że teraz będzie tylko lepiej, bo ja i tylko ja jestem panią sytuacji. Był trzydziesty pierwszy stycznia dwa tysiące czternastego roku i daty tej nie będę w stanie zapomnieć do końca życia. Tej nocy zrobiłam zarys planu, którego szczegóły opracowałam dnia następnego.

Pierwszą ważną decyzją, jaką podjęłam zaraz po przebudzeniu pierwszego lutego było złożenie wypowiedzenia w pracy. Nie ukrywam, że śmiertelnie się bałam, co będzie dalej, czy uda mi się znaleźć inną, zanim zaoszczędzone pieniądze się rozpląną itd. Żeby mój plan mógł w pełni zadziałać, musiałam jednak być stanowcza i konsekwentna, a przede wszystkim silna. Za radą pani Beaty Pawlikowskiej postanowiłam wziąć życie w swoje ręce i słuchać pierwszy raz w życiu tylko i wyłącznie siebie i własnych odczuć. Kto mógł wiedzieć lepiej ode mnie, co mnie uszczęśliwi. Nie miałam żadnych wątpliwości, że obecna praca mnie unieszczęśliwia i wysysa energię życiową. Nie umiałam podać dokładnych argumentów, dlaczego tak się dzieje, ale przecież nie to w tym momencie się liczyło. Najważniejsze było to, że zidentyfikowałam jedno ze źródeł swojego stresu i podążając za nowym planem wyzdrowienia, musiałam je wyeliminować. Decyzji nie podjęłam oczywiście pochopnie. Skrupulatnie sprawdziłam stan swojego konta i możliwości na przyszłość. Planem B niezaprzeczalnie mógł być powrót do pracy u przyszywanego dziadka, gdzie drzwi zawsze były dla mnie otwarte. To dawało mi duże poczucie bezpieczeństwa. Była to ostateczność, ale dobrze, że gdzieś tam była. Zawsze byłam mistrzem oszczędzania, więc stan mojego konta był zadowalający. Mogłam spokojnie utrzymać się przez kilka miesięcy, nie pracując. Nie chciałam brać aż tyle wolnego, ale zakładałam wszelkie możliwości. Celem było uwolnić się od wszystkich możliwych stresów i skupić się przez miesiąc tylko i wyłącznie na sobie, w zupełnie inny niż do tej pory sposób. Żadna terapia, nawet z profesjonalistą, nie mogła zadziałać, kiedy po niej stykałam się z ogromnym stresem i musiałam go rozładować. Rozładowywałam go oczywiście w znany mi i destrukcyjny sposób, dlatego koło się zamykało. Zajęło mi sporo czasu, by to zrozumieć, ale stwierdziłam, że lepiej późno niż wcale. Postanowiłam, że należy mi się co najmniej miesięczna przerwa, by poskładać wszystko w jedną całość. Jakie znaczenie miały pieniądze, chęć zrobienia kariery i pościg za marzeniami, kiedy w grę wchodziło moje życie i zdrowie? Jak miałabym się z tego cieszyć i korzystać, będąc pod ziemią? Zadałam sobie te pytania i odpowiedź była oczywista. Musiałam wybrać priorytety. Oczywiście pieniądze, dobra praca, mieszkanie i podróże były nadal ważne, ale na pierwszym miejscu postawiłam siebie i swoje zdrowie, żeby

pewnego dnia móc cieszyć się z reszty. Tylko w pełni zdrowa mogłam to osiągnąć. Nie miałam wątpliwości, że będzie to mój miesiąc i muszę wykorzystać go jak najlepiej potrafię. Staralam się przygotować również na wzloty i upadki. Po raz pierwszy podczas mojej życiowej podróży pogodziłam się z faktem, że będzie to proces rozciągnięty w czasie i nic nie zmieni się z dnia na dzień, tak jak zawsze tego oczekiwałam. Wbiłam sobie to do głowy, żeby uniknąć rozczarowań podczas chwil słabości. Myślę, że jednak najważniejsze ze wszystkiego było to, że jak nigdy do tej pory postanowiłam odbyć tę walkę dla siebie i o siebie, bo jestem tego warta. Kiedy uświadomiłam to sobie, cała wizja wyzdrowienia nabrała zupełnie innych kształtów i kolorów. Po dziesięciu latach zmagania się z zaburzeniami odżywiania i depresją doszłam do momentu, kiedy to JA byłam gotowa zawalczyć o SIEBIE, dla SIEBIE. Nie doświadczyłam tego nigdy wcześniej. To pozwoliło mi uwierzyć, że wstąpiłam na dobrą drogę i tym razem mam duże szanse na powodzenie. „Co miałoby się mi nie udać?” – myślałam. Wszystko zależało ode mnie, skoro ja tego chciałam, to prędzej czy później musiałam to osiągnąć. Nikt nie mógł mnie zawieść, skrzywdzić, rozczarować, opuścić. Nic nie mogło wpłynąć na mnie i moją decyzję, bo też na nikogo już nie liczyłam i od nikogo nic nie oczekiwałam. Cała praca była nastawiona na mnie. Wobec siebie postawiłam zobowiązania i siebie nie mogłam zawieść. Ja stałam się scenarzystką, główną aktorką i psychoterapeutką. Uczucie lekkości i bezpieczeństwa, jakie te postanowienia ze sobą przyniosły, są po prostu nie do opisanego. Było to dla mnie odkrycie życia i czułam, że od tego właśnie momentu to życie się zmieni. Zmieni się na lepsze, a ja będę mogła wykorzystać je w pełni.

Nie ukrywam, że ogromnie się bałam, czy obecna euforia nie jest chwilowa i czarne chmury nie zbiorą się nade mną szybciej niż myślę. Rozważałam tę opcję każdego dnia, ale tym razem powtarzałam sobie, że czarne chmury mogą się zebrać nade mną tylko wtedy, kiedy ja im na to pozwolę. Nie byłam już sama z problemami i dylematami. Miałam siebie, czyli kogoś, kto nigdy mnie nie zawiedzie i komu zawsze mogę ufać. Kiedy będę miała jakiś problem, najzwyczajniej w świecie porozmawiam ze sobą i razem znajdziemy rozwiązanie. Nikt przecież nie jest w stanie wiedzieć tyle o mnie, co ja sama. To było niesamowite, do jakich wniosków doszłam tak nagle. Często myślałam, że może to ciągle efekt przedawkowania leków antydepresyjnych i jak tylko na dobre opuszczą mój krwiobieg, wszystko zniknie jak za pstryknięciem palców. Postanowiłam więc wszystkie swoje odczucia i przemyślenia dokumentować i nagrywać, by na wszelki wypadek nie zapomnieć, że „prawdziwa ja” chce żyć i być szczęśliwa. Pamiętam, że

wysłałam wiadomość do siostry i prosiłam ją, żeby nie pozwoliła mi zrobić nic głupiego, jakby mój stan znów się pogorszył i żeby zatrzymała tę wiadomość, by mi to udowodnić. Wiedziałam już dokładnie, jak zaburzenia te potrafią odebrać logiczne myślenie i oślepić mnie całkowicie. To samo zrobiłam z przyszywanym dziadkiem. Wysłałam mu e-maila i poprosiłam, by go zachował na czarną godzinę. Chciałam przewidzieć każdą ewentualność i wykorzystać każdą sekundę klarowności mojego umysłu jak najlepiej. Walczyłam przecież o siebie i swoje życie.

Po wysłaniu e-maila z wypowiedzeniem poczułam się o tonę lżejsza. Nie mogłam uwierzyć, że praca ta aż tak mi ciążyła na sercu. Po postawieniu tego pierwszego kroku mogłam skupić się na zaplanowaniu reszty miesiąca. Miesiąca pod tytułem „JA”. Postanowiłam, że mój nowy projekt będzie przez kolejny miesiąc moją pracą na pełen etat, a jej efekty miały być o wiele bardziej satysfakcjonujące niż wszystkie pieniądze świata. W swoim projekcie mogłam też połączyć wszystkie swoje pasje jednocześnie i oddać im się bezgranicznie. Byłam ogromnie podekscytowana i nie mogłam doczekać się, by zacząć działać. W nocy budziły mnie wizje kolejnych pomysłów i ulepszeń. Stwierdziłam, że najlepiej będzie, jak napiszę o tym wszystkim książkę. Wiedziałam, że nie będzie to zadanie łatwe, szczególnie, że musiałabym przechodzić przez każdy etap choroby od początku i odwoływać się do przeszłości. Pomyślałam jednak, że może to być pewien sposób terapii, by przez pisanie i odtwarzanie wydarzeń z przeszłości móc lepiej zrozumieć swoją historię i połączyć wszystkie fakty w jedną logiczną całość. Chciałam odtworzyć wiedzę, jaką uzyskałam na przestrzeni tych dziesięciu lat. Wiem, że jest wiele osób, które zmagają się z tym schorzeniem dużo dłużej i ja mogę wydawać się dla nich raczkującą w tym temacie. Jednak zawsze powtarzałam wszystkim, że cokolwiek byśmy nie robili w życiu, bardziej od czasu liczy się intensywność przeżyć i nadal głęboko w to wierzę. Osoba pięćdziesięcioletnia może być mniej doświadczona niż osoba trzydziestoletnia, bo intensywność jej życia jest po prostu nieporównywalna. Ja zawsze lepiej porozumiewałam się ze starszymi ode mnie i byłam ciekawa świata. Chciałam uczyć się na ich błędach, żeby uniknąć ich w swoim życiu. Przez takie postępowanie, wydaję mi się, że przeskoczyłam w doświadczeniu życiowym swoich rówieśników o kilka dobrych lat, z czego jestem bardzo zadowolona. Podobnie było z moją chorobą. Zawsze niezwykle ambitnie do niej podchodziłam, bo czułam się za nią odpowiedzialna. Gdzieś na dnie serca wierzyłam, że sama jestem w stanie sobie pomóc. Namiętnie więc studiowałam poradniki psychologiczne, książki psychiatryczne, przewodniki po samouzdrawianiu itp. Uważnie słuchałam też wszystkich napotkanych w swoim życiu ludzi i skrupulatnie analizowałam ich

historie. Z każdej zaczętej terapii i wizyt u lekarzy, choć przerywałam je i zmieniałam nieustannie, zawsze jakieś rady pozostawały we mnie. Żadna przeczytana książka nie pozostawała bez echa. Po dziesięciu latach złożyłam wszystko w całość, dodając własne doświadczenia i obserwacje.

Na pierwszy rzut oka plan wydawał się prosty: cały miesiąc odpoczywam i poświęcam czas tylko sobie, ale w trochę inny sposób niż robiłam to do tej pory. Podążając za radami pani Pawlikowskiej, podczas tego miesiąca miałam zaprzyjaźnić się ze sobą i wybaczyć wszystko, o co miałam do siebie pretensje, a co skutecznie blokowało mnie przed wyzdrowieniem. Miało dać mi to większe poczucie bezpieczeństwa i zlikwidować uczucie pustki i samotności. Po co nieustannie gonić za innymi ludźmi, ich aprobatą, przyjaźnią i czasem, skoro osobę wartą poznania i polubienia mam w sobie? Stworzenie przyjaznego związku ze sobą pozwala odetchnąć z ulgą, bo co by się nie działo, mamy na kogo liczyć. Nie można przecież zawieść siebie. Nie jesteśmy też w stanie sami siebie zostawić, bo jest to fizycznie niemożliwe. Jest to więc przyjaźń na całe życie oparta na solidnych fundamentach, dająca ogromną siłę, by stawiać czoła wszystkim sytuacjom, które napisze dla nas życie.

Kolejną rzeczą, o jaką chciałam zadbać podczas tego miesiąca, było dowartościowanie się i zbudowanie zdrowej pewności siebie. Nigdy nie lubiłam zbyt pewnych siebie osób i uważałam je za pyszałkowate i zadufane w sobie. Głęboko wierzyłam, że głośne mówienie o swoich zaletach i talentach zostanie ukarane i w szybszym niż myślę czasie te wartości zostaną im odebrane. Zawsze hołdowałam więc skromności i wolałam, żeby to inni dostrzegali moje zalety i podbudowywali moją pewność siebie. Nadal uważam, że skromność jest wielką zaletą, ale nie ma nic wspólnego z niedowartościowywaniem i poniżaniem samego siebie. Jak wszystko w swoim życiu, tak i zasadę skromności rozciągnęłam do ekstremalnych rozmiarów, kiedy to przestała być zaletą, a stała się częścią destrukcji. Przesada w żadną stronę nie jest wskazana, skromność jest cnotą, ale niedowartościowywanie siebie i brak wiary we własne siły niczym innym jak głupotą i wielkim błędem. Cekał mnie więc długi proces, by się do tego przekonać i wyćwiczyć nowe sposoby postępowania, tak jak wyćwiczyłam zachowania destrukcyjne.

Bez rozwiązania nie mogła pozostać również kwestia mojej przeszłości. Wiedza na temat tego, co przyczyniło się do rozwinięcia we mnie zaburzeń odżywiania w dzieciństwie, nie była wystarczająca. Wiedza ta oczywiście wiele mi dała i pomogła wszystko poukładać w logiczną całość. Więcej też dowiedziałam się

o sobie. Nie pomogła mi jednak pozbyć się problemu z jedzeniem i depresją. Czułam, że w jakiś dziwny sposób, pomimo świadomości problemu, nie został on rozwiązany i zamknięty. Dlatego też nie mogłam z niczym ruszyć do przodu. Zajęło mi kilka miesięcy, jakie minęły od odkrycia smutnych wydarzeń z dzieciństwa do chwili obecnej, by zrozumieć, że trzeba je z siebie wyrzucić, powiedzieć o nich na głos, skonfrontować z rzeczywistością i nareszcie zamknąć ten rozdział na zawsze. Zdałam sobie sprawę, że odkrycie przyczyn było odpowiedzią i ulgą dla mnie, dwudziestoczwololatki. Nie przyniosło jednak ukojenia dwunastolatce, która ciągle była we mnie i nadal nie rozumiała, co zrobiła nie tak, że straciła swój wspaniały i poukładany świat, a z nim ukochaną siostrę. Doszłam do wniosku, że to ona musi głośno przemówić moim głosem i uzyskać odpowiedzi, których jej brakowało. Byłam dorosłą kobietą, ale w tej kwestii zatrzymałam się na rozumowaniu dziecka, bo gorycz i ból nie pozwalały mi tej sprawy zamknąć. Musiałam więc podejść do problemu na takim samym poziomie rozumowania, czyli na poziomie dziecka. Wtedy wpadłam na pomysł, że cofnę się do przeszłości, ćwicząc medytację i techniki wizualizacji. Efekty przeszły moje najśmielsze oczekiwania, o czym w szczegółach napiszę w kolejnym rozdziale.

Jedną z najtrudniejszych części mojego planu nadal wydawał mi się problem mojej diety. Nie wyobrażałam sobie, że mogłabym się odżywiać według przykładowego jadłospisu, który dostałam od terapeutki, kiedy jeszcze z nią pracowałam. Ilość jedzenia w nim najzwyczajniej w świecie mnie przerażała. Niektóre produkty przyprawiały mnie o gęsią skórkę. Nie pracowałam, więc więcej czasu mogłam poświęcić na przemyślane posiłki i przykładanie większej uwagi do ich regularności. Cały plan oparty był na wsłuchiwaniu się w siebie, nie chciałam robić wyjątku i w tej kwestii. Postanowiłam, że zacznę od regularnego jedzenia produktów, z którymi czuję się bezpiecznie, a w miarę postępów będę dietę urozmaicać i modyfikować. Nie chciałam zbyt wiele wziąć na swoje barki, bo wiedziałam, jak to mogłoby się wtedy zakończyć, a tego nie chciałam. Wyczytałam też, że niektóre produkty są w stanie wpłynąć na produkcję serotoniny w naszym organizmie. Niezwłocznie zawarłam je w swoim planie. Starłam się skomponować posiłki tak, by były sycące i wypełniające żołądek na długo i niepowodujące szybkich skoków glukozy, aby uniknąć ataków objadania się. Rozprawienie się z bulimią nie mogło przebiegać tylko na płaszczyźnie fizycznej i nie polegało tylko na opracowaniu diety, która pomogłaby uspokoić organizm. Musiałam przygotować się na chwile słabości, wątplenia i rezygnacji i mieć narzędzia, by sobie z nimi poradzić. W tym pomogły mi materiały od byłej terapeutki. Wypisałam wszystkie

ćwiczenia, które miały pomóc mi upewnić się w słuszności działań likwidujących bulimię i dodawać siły do walki.

Podsumowując, mój miesięczny plan opierał się na czterech głównych celach, mianowicie:

- pogodzeniu się z przeszłością i zamknięciu tego rozdziału raz na zawsze,
- zaprzyjaźnieniu się ze sobą i stworzeniu zdrowej i szczerzej relacji,
- odbudowaniu wiary w siebie, w swoje możliwości i odzyskaniu własnej wartości,
- powrocie do normalnych nawyków żywieniowych.

Miałam na to tylko miesiąc, ale wiedziałam, że miesiąc ten będzie tylko początkiem. Rozprawię się z najtrudniejszymi zagadnieniami, a resztę będę realizowała po powrocie do pracy. Tłumaczyłam sobie na każdym etapie mojej drogi do wyzdrowienia, że to jest i będzie proces rozciągnięty w czasie, a moja podróż dopiero się zaczęła. Nie chciałam być dla siebie zbyt surowa, gdyby zdarzyła mi się chwila słabości, zwątpienia i poczucia bezcelowości własnych działań. To mogłoby odebrać mi poczucie sensu tego, co robiłam, i uniemożliwić mi osiągnięcie sukcesu, a przecież ten sukces z całych sił chciałam osiągnąć. Zakładając ewentualność wzlotów i upadków, lepszych i gorszych dni, dałam sobie małe przyzwolenie na nie, ale tylko i wyłącznie po to, by nie odbierać ich jako porażek, ale jako etapy na drodze do ozdrowienia, których byłam w pełni świadoma, zaczynając swoją domową terapię. Znałam siebie i swój perfekcjonizm wiedziałam więc dokładnie, jak reagowałam na niepowodzenia do tej pory. Wykorzystując tę wiedzę, chciałam uchronić się przed własną pedanterią. Zawsze czułam się bezpiecznie, kiedy miałam wszystko poukładane, spisane albo przynajmniej zorganizowane w głowie. Wiedziałam, czego się spodziewać, więc stres związany ze stawieniem czoła sytuacji w rzeczywistości, nie był już aż tak silny i destrukcyjny, a stawał się raczej motywujący do działania i walki. Wszystkiego nie byłam w stanie przewidzieć i zaplanować, ale co mogłam, to starałam się zrobić. Jeden z moich przyjaciół zawsze powtarzał mi, że nie możemy stresować się rzeczami, na które nie mamy wpływu, bo jest to destrukcyjna i syzyfowa praca. Nie mamy na nie wpływu, więc zapomnijmy o nich i skupmy się na tym, na co ten wpływ mamy. To da nam poczucie kontroli i bezpieczeństwa, by znów wyczuć grunt pod nogami. Niezwykle podobała mi się ta idea, więc i ją wrzuciłam do swojego pakietu uzdrawiającego moją zboląłą duszę. Wielokrotnie więc będę podkreślać, że warto jest uważnie słuchać innych ludzi, ich historii, przekonań i doświadczeń, bo nigdy nie wiemy, kiedy będziemy mogli odwołać się do nich we własnym życiu. Każdy dzień jest lekcją, a każda

napotkana osoba może stać się życiowym nauczycielem. Staram się o tym zawsze pamiętać, dlatego podczas miesiąca pt. „JA” nie zrezygnowałam z życia towarzyskiego i spotkań z przyjaciółmi. Rozmowa z ludźmi to nieoceniony skarb, szczególnie wtedy, gdy potrafimy słuchać.

Mój przełomowy plan, który w jedno połączyć miała spisana przeze mnie książka, był miksturą rad innych, pracy z psychologami, mądrościami z książek i wniosków z własnych doświadczeń. Nie miałam pojęcia, jak to się skończy, ale żadne słowa nie są w stanie opisać ekscytacji, jaką odczuwałam podczas jego tworzenia. Narodziłam się na nowo i z całego mojego zbolełego serca chciałam wierzyć, że tym razem mi się uda. Bałam się myśleć o ostatnich wydarzeniach z mojego życia i w żadnym wypadku nie chciałam do tego wracać. Nie wiedziałam, na ile klarowność mojego umysłu jest wynikiem realnej zmiany i uświadomienia sobie konkretnych faktów, a na ile tylko przejściowym etapem euforii, które miewałam nieraz w historii swojej choroby. Nie mogłam w żaden sposób tego sprawdzić, więc musiałam sobie zaufać. Nie było nic do stracenia, bo jeszcze kilka dni temu o mało co nie znalazłam się po drugiej stronie, skąd nie byłoby już powrotu. Nie wiem, kto dał mi tę siłę i mądrość, nie wiem, dlaczego przyszła tak nagle. Może była we mnie cały ten czas dokładnie przykryta, by w momencie zetknięcia z ogromem śmierci zostać uwolnioną? Nikt nie był w stanie mi na to odpowiedzieć. Czułam, że cały mój plan i radość z nim związaną rodzina i bliscy traktują raczej z przymrużeniem oka, ale też nie mogłam im się dziwić. Parę dni temu dzwoniłam, że nie mam już siły żyć i odchodzę od zmysłów, a tutaj siedzę rano przy kawie i przez telefon próbuję przedstawić im moją nową wizję, nie potrafiąc pohamować radości i ekscytacji. Nie brzmiałam i nie zachowywałam się najstabilniej na świecie i zdawałam sobie z tego sprawę. Jedna rzecz się jednak zmieniła. Robiłam to dla siebie i to siebie miałam nie zawieść. Powątpiewania i troska innych, choć niezwykle mi bliskich, nie były w stanie na mnie wpłynąć. Wszyscy postępowali ze mną bardzo delikatnie, by nie zburzyć harmonii, w jakiej się obecnie znajdowałam, ale nie zdawali sobie sprawy, jak bardzo świadoma tego wszystkiego jestem. Nic jednak nie mówiłam, bo uznałam, że nie ma to większego znaczenia dla skutków terapii. Wszyscy delikatnie namawiali mnie, bym wykorzystwała ten okres i zgłosiła się ponownie na terapię do profesjonalisty, by raz na zawsze rozprawić się z tym problemem. Oczywiście doskonale ich rozumiałam i stwierdziłam, że w żadnym wypadku nie wyrządzi mi to krzywdy, jeśli połączę własny program z pomocą profesjonalisty. Najważniejsze, by udało mi się osiągnąć zamierzony cel, którym było uwolnienie się z sideł zaburzeń odżywiania i depresji.

Zdawałam sobie jednak sprawę, że na kolejnego terapeutę będę musiała czekać spokojnie miesiąc, więc do tego czasu miałam nadzieję uzyskać już pozytywne rezultaty własnych działań. Gdybym beczynnie czekała miesiąc, aż ktoś z zewnątrz mi pomoże, mogłoby mnie już tu teraz nie być, a Wy nie czytaliście mojej spowiedzi. Swoją sytuację porównałam do złamanej ręki, która włożona została w gips bez poprawnego nastawienia. Oczywiście zrosłaby się w jakiś tam sposób z biegiem czasu, bo taka jest natura. Zrost ten byłby jednak upośledzony i nie pozwalał w pełni wykorzystać możliwości tej części ciała. Podobnie czułam się, myśląc o swojej chorobie i życiu. Wszystko tuszowałam i zaleczałam, by dobrze wyglądało na zewnątrz, ale nigdy precyzyjnie nie rozwiązałam sedna problemu. Budowałam i żyłam na niesolidnych fundamentach, które stworzyłam tak, jak w tej chwili potrafiłam, ale nigdy nie mogłam żyć pełną piersią. Nigdy nie miałam takiej radości i satysfakcji z tego, co osiągałam, jaką powinnam mieć, bo funkcjonowałam w upośledzony sposób. Po dziesięciu latach nadszedł dzień, kiedy musiałam rozprawić się z tym problemem tak, jak ze źle zrosniętym złamaniem. Musiałam złamać ponownie, tym razem świadomie, by poprawnie poskładać i pozwolić na harmonijne i zdrowe zrosnięcie. Liczyłam się z bólem, jaki będzie to ze sobą niosło, ale żaden ból nie mógł równać się z tym, jaki odczuwałam, będąc uwięzioną w sidłach zaburzeń odżywiania. Byłam więc gotowa na wszystko. Dzięki własnemu uporowi i determinacji podjęłam się najtrudniejszej walki w swoim życiu. Walki z własnymi demonami i destrukcjami w nadziei na pełne zwycięstwo.

POJEDNANIE Z PRZESZŁOŚCIĄ



Swój plan zaczęłam wprowadzać w życie pierwszego lutego dwa tysiące czternastego roku. Uznałam, że najważniejszym punktem, za który powinnam się zabrać w pierwszej kolejności, jest ten związany z moją przeszłością. Jak już wspominałam we wcześniejszych rozdziałach, nigdy nie przeszłam jakiegś ogromnej traumy, podobnej do tych, jakie przechodzą niektóre osoby z zaburzeniami odżywiania. Nie zmieniało to faktu, że coś mój problem zapoczątkowało i stało się to w moim dzieciństwie. Wiele z nas bulimiczek ma swoje małe, dziecięce traumy, z którymi nie potrafiliśmy poradzić sobie kiedyś i zwróciliśmy się po pomoc do destrukcyjnej bulimii. Wszystko tak naprawdę zależy od wrażliwości danej osoby i jest to kwestia całkowicie indywidualna. Ja po wielu latach doszłam do wniosku, że doszukując się ogromnej dysfunkcji w rodzinie, patologii i psychicznego terroru, które są najczęstszymi przyczynami problemów z jedzeniem przedstawianymi w mediach, sama zbiłam się z tropu. Nie mogąc znaleźć żadnej przyczyny, która pasowałaby do wzorców z telewizji i książek, jakie przeczytałam, stwierdziłam, że muszę być jednym z niewielu przypadków, które zachorowały tak po prostu i nic nie da się z tym zrobić. Teraz wiem, że byłam zagubiona pod nawałem wszystkich rad i informacji, jakie próbowałam analizować i dopasować do siebie, wytworzyłam więc mechanizm obronny. Przekonałam sama siebie, że u mnie choroba wzięła się znikąd i tę część mogę oznaczyć krzyżykiem i przejść do kolejnego etapu. Było tak po prostu łatwiej, bo całą odpowiedzialność wzięłam na siebie. Łatwiej było też z tego względu, że w jakiś sposób odpowiedziałam sobie na nurtujące mnie pytania, a przecież odpowiedzi zawsze szukałam. Niestety odpowiedziałam sobie kłamstwem, historyjką, którą sama stworzyłam i w którą sama zaczęłam wierzyć, co tylko utrudniło mi dojście do prawdy i realnych przyczyn mojego problemu. Może w tamtej chwili właśnie tego potrzebowałam? Nie jestem w stanie odpowiedzieć na to pytanie. Jedno wiem na pewno, że przez wiele lat byłam święcie przekonana, że mój problem to MOJA WINA i ja sama go wytworzyłam.

Na pytania, co pchnęło mnie w ręce anoreksji, a następnie bulimii, odpowiadałam bez zastanowienia, że zawsze byłam perfekcjonistką, marzycielką i niezwykle wrażliwą dziewczynką. W związku z tym narzucałam sobie niezwykle trudne cele, które wypalały mnie i musiałam znaleźć jakieś źródło kontroli, siły

i władzy, czym właśnie stały się dla mnie zaburzenia odżywiania. Z nimi mogłam kontynuować moją chorą gonitwę za osiągnięciem perfekcjonizmu we wszystkim, co robiłam. Tę odpowiedź wbiłam sobie do głowy i powtarzałam jak mantrę każdego dnia. Myślę, że w pewnym momencie mojego życia byłam już przekonana, że właśnie taka jest przyczyna moich problemów zdrowotnych. Pierwszy raz otworzyła mi oczy pani ordynator ze szpitala, w którym przebywałam na terapii. Powiedziała mi, że nikt nie rodzi się perfekcjonistą z autodestrukcyjnym przyciskiem w środku. Według niej zawsze istniała jakaś przyczyna i była ona najczęściej jakimś wydarzeniem z dzieciństwa. Pamiętam swoją złość na nią spowodowaną tym, że po raz kolejny ktoś próbował wmówić mi, że coś nie tak jest z moją rodziną, kiedy dla mnie była wspaniała i kochałam ją nad życie. Byłam wściekła, że ta kobieta stara się rozdrapać coś, co dawno sobie na własny upośledzony sposób wytłumaczyłam i zamknęłam. Miałam ochotę krzyczeć i zaczęłam się dusić, przebywając z nią w jednym pomieszczeniu. Jednocześnie w jakiś nieopisany sposób mała część mnie czuła, że pani doktor ma rację i że wszystko nie jest tylko i wyłącznie moją winą. Obudziła wtedy we mnie małą dziewczynkę, która znała odpowiedzi na wszystkie nurtujące mnie pytania i nie mogła doczekać się, żeby je wykrzyczeć. Dorosła ja skutecznie ją blokowała i nie pozwalała jej tego zrobić. Dlaczego? Do tej pory nie potrafię na to pytanie odpowiedzieć. Walczyłam nawet z panią doktor, która przecież chciała mi pomóc. Może było to związane ze strachem przed wyzdrowieniem i zmianami, jakie to ze sobą niosło. Zaburzenia odżywiania były ze mną przez prawie dziesięć lat, w chory więc sposób przyzwyczaiałam się do nich i bałam się tego, jak będzie wyglądało życie bez moich problemów. Odkrywszy więc już zbyt wiele, wybiegłam z płaczem z gabinetu, ale coś we mnie pękło i nie mogłam dłużej udawać. Zostałam przyparta do muru i zmuszona do myślenia. Było tylko kwestią dni, kiedy miałam odkryć prawdziwą przyczynę problemów i odnaleźć brakujący fragment układanki, który rzucił zupełnie inne światło na moją przeszłość i przyszłość.

Tak jak się spodziewałam, nic nie było już takie samo po rozmowie z panią ordynator. Obudziła we mnie wątpliwości i podważyła wiarygodność teorii, w jaką wierzyłam przez lata. Byłam zmuszona dowiedzieć się, jaka jest prawda i znaleźć brakujący fragment. Nie bardzo wiedziałam, jak mam to zrobić, ale myślę, że gotowość na przyznanie się do prawdy pomogła mi podjąć odpowiednie działania. Zamknięcie w szpitalu i odizolowanie od wszystkiego i wszystkich było w tym momencie najlepszym wyjściem. Byłam tylko ja i moje myśli. Zaczęłam więc intensywnie wracać do przeszłości, do swojego dzieciństwa. Robiłam to

systematycznie każdego dnia i każdego dnia dochodziłam do pewnego momentu, który był wielką czarną plamą, a po nim następowały już tylko moje problemy ze zdrowiem. Doszłam więc do niepodważalnego wniosku, że czarna plama to właśnie brakujący fragment, którego desperacko szukam. Wiedziałam już mniej więcej, w jakim byłam wieku, kiedy on się pojawił, ale reszta była zablokowana. Miałam wrażenie, że nie mam prawa w ogóle o tym myśleć i dociekać prawdy. Nie wolno mi było, miałam zaakceptować wszystko takim, jakie wydawało mi się, że widzę. Nie wiem, czy ten zakaz wprowadziłam sama w przeszłości, czy jakaś inna siła działała na mnie w tym momencie, ale im bardziej czułam, że jest to zabronione, tym bardziej zafascynowana byłam tego odkryciem. Nie miałam pojęcia, jak odblokować tę informację. Nie znałam kodu, choć sama go stworzyłam. Postanowiłam więc kontynuować intensywne powracanie do dzieciństwa w myślach i wspomnianie wszystkiego, a w szczególności dobrych chwil, licząc na to, że czarny fragment w końcu się objawi. Nikt nie powiedział mi, co mam robić i jak to wszystko działa. Podążałam za własnymi instynktami i ufałam własnej intuicji. Kto mógł wiedzieć lepiej ode mnie, jak odblokować kod, który ja stworzyłam. Odpowiedź była we mnie i prędzej czy później musiała ujrzeć światło dzienne.

Tak jak się spodziewałam, odpowiedź przyszła z czasem i wszystko nagle się rozjaśniło. Nie wiem, czy była to wizja, czy półsen, do tej pory nie jestem w stanie tego wytłumaczyć. Doszłam do czarnego fragmentu w moich myślach i nagle otworzyły się drzwi, a ja zobaczyłam dalszą część filmu z własnego życia. To, co zobaczyłam, bardzo mnie zdziwiło. Z przeczytanych wcześniej materiałów wiedziałam, że najczęstszą przyczyną bulimii jest relacja matki z córką. Na tej płaszczyźnie próbowałam więc doszukać się dysfunkcji. Okazało się jednak, że moja trauma jest związana z drugą najważniejszą kobietą w moim życiu, czyli moją siostrą. Nie mogą opisać tego żadne słowa, jak się wtedy poczułam. Był to przełomowy moment w moim życiu i oczywiście pełen łez i rozżalenia. Zrozumiałam, że to nie „ja - dorosła” mam problem z moją siostrą, ale „ja - dziecko”. Wstyd, niezrozumienie i żal, zablokowały mnie na lata. Zamknęły mi usta i odizolowały od najbliższych. Kazały trzymać się jak najdalej od domu i stawiać coraz to trudniejsze cele, by zapracować na miłość i akceptację. Wszystko to dlatego, że jako dwunastolatka uznałam, że zabrano mi najukochańszą siostrę, a ona nie walcząc o mnie, po prostu się temu poddała. Wszystko zmieniło się z pojawieniem jej chłopaka i obecnego męża, a ja tak po prostu musiałam to zaakceptować. Ja byłam dla niej najważniejsza, tak jak ona była dla mnie. Nasza rodzina była zżyta i harmonijna i wszystko zmieniło się przez faceta. Nie

rozumiałam tego i byłam zła. Zła na siostrę, że wybrała jego zamiast mnie. Zła na rodziców, że pozwolili na to, że nie widzieli, jak bardzo mnie to boli. Wreszcie zła na tego chłopaka, że wszedł do rodziny i zburzył cały mój świat. Widziałam jednak, że wszyscy dookoła są szczęśliwi, rodzice bardzo go lubili, siostra była radosna i zakochana, więc wyglądało na to, że tylko ja mam z tym problem. Skoro tylko ja miałam z tym problem, to znaczyło, że coś nie tak jest ze mną. Ja nie pasowałam do obrazka. Ja powinnam zniknąć, a wtedy wszyscy będą szczęśliwi. Takie miałam odczucia. Zupełnie nie potrafiłam odnaleźć się w nowej sytuacji, ale nie umiałam też o niej mówić ani pytać. Udawałam, że wszystko jest w porządku, że ja też lubię chłopaka siostry i nie mam nic przeciwko niemu. W głębi duszy jednak byłam na nich wszystkich zła i ogromnie rozżalona. Pojawiły się też wyrzuty sumienia z powodu tego, co czułam. Miałam wrażenie, że jestem nielojalna, fałszywa, bo złość i żal maskowałam pod sztucznym uśmiechem. Czułam ogromny dyskomfort i straciłam nad wszystkim kontrolę. Mój cudowny, poukładany świat zawalił mi się na głowę, a ja kompletnie się w tym zagubiłam. Byłam coraz bardziej samotna i rozgoryczona. Strasznie tęskniłam za siostrą, ale nie mogłam się do tego przyznać. Nie mogłam być słaba, nie mogłam też popsuć jej szczęścia, bo przecież kochałam ją nad życie. Jeśli była szczęśliwsza beze mnie, ale z tym chłopakiem, to ja powinnam się usunąć na drugi plan. Właściwie marzyłam o tym, żeby zniknąć, mój świat i moje szczęście się skończyły, nie miałam już po co tutaj być. Byłam taka wściekła na rodziców, że tego nie widzą, że nie rozumieją, a jednocześnie nie umiałam iść do nich i o tym porozmawiać. Miałam wrażenie, że to co czuję, jest nieodpowiednie i wstydziłam się tego. Bardzo jednak chciałam, żeby o tym wiedzieli, żeby mi pomogli. Nie wiedziałam, jak pytać, co mówić. Nie rozumiałam, dlaczego rodzice nie walczyli o naszą harmonijną rodzinę, przecież było nam tak cudownie. Dlaczego pozwolili temu chłopakowi wkroczyć w nasze życie i zabrać mi siostrę, a jeszcze pili z nim herbatę i jedli ciasto. „Jak oni mogli mi to zrobić!” – myślałam. Kiedy zbliżała się godzina spotkania siostry z tym chłopakiem, nie wiedziałam, co mam ze sobą począć. Czułam się zbędna w domu. Siostra chciała z nim spędzać czas, najlepiej więc, gdybym wyszła z naszego pokoju. Musiałam siedzieć z rodzicami, ale na nich też byłam zła. Brakowało mi swojego miejsca, gdzie mogłabym się od wszystkiego odizolować i znaleźć harmonię i spokój, za którymi tak bardzo wtedy tęskniłam. Nie miałam kontroli nad tym, co się działo w moim życiu i czułam się tak bardzo zagubiona i niezrozumiana. Na pomoc przyszła mi anoreksja. Wszyscy zauważyli, że coś jest nie tak, zaczęli więc pytać, martwić się i podwójnie troszczyć. Ja jednak schowałam odpowiedzi bardzo głęboko

i zamknęłam się na każdego z osobna. Z roku na rok coraz bardziej się oddalałam i uniezależniałam, głębiej wpadając w sidła zaburzeń odżywiania, które pomogły mi odzyskać cel życia, siłę i kontrolę, ale w zamian wzięły dużo więcej. Kiedy skutki moich działań były już widoczne, przyczyny, które do tego doprowadziły, zostały już skrupulatnie ukryte na dnie mojego małego nastoletniego serduszka, a cała wina przerzucona na mnie. Sama wzięłam na siebie odpowiedzialność za wszystko i sama chciałam się ze wszystkim uporać. Z wiekiem było już tylko coraz gorzej i coraz bardziej obsesyjnie.

Przyczynę moich cierpień i destrukcyjnych zachowań pozwoliłam sobie odkryć na nowo po dziewięciu latach choroby. Ekscytacja i radość, jakie poczułam, odkrywając prawdę, pozwoliły mi uwierzyć, że jest jakieś wyjście z mojej sytuacji. Zaczęłam myśleć, że skoro coś zapoczątkowało mój problem, to musi również istnieć antidotum, żeby się tego problemu pozbyć. Zupełnie tak jak ze zwykłym przeziębieniem. Odczuwamy symptomy i idziemy do lekarza, on znajduje przyczyny i przepisuje odpowiednie leki, a my po tygodniu wracamy do zdrowia. Tak samo miało być ze mną. Znałam swoje symptomy, ale nie znałam przyczyn, teraz, kiedy je odkryłam, miało być dużo łatwiej z nimi walczyć. Właściwie, jeśli mam być szczerą, to w tamtym momencie uznałam, że odkrywając przyczyny, zrobiłam już wszystko i teraz zniknie cały mój problem. Oczywiście moje odkrycie było dla mnie tak wielkie, że euforia utrzymywała się dość długo i mogła dawać wrażenie, że problem zniknął, w szczególności że ja tak bardzo chciałam w to wierzyć. Niestety pierwsze zetknięcie ze stresem udowodniło mi, że problem dalej istnieje i odkrycie jego przyczyn nie jest jeszcze zakończeniem historii. „Co więc jest?” – pytałam wtedy siebie coraz bardziej zrezygnowana. Nie miałam pojęcia, co jeszcze mogę zrobić, by pozbyć się swojego problemu raz na zawsze i zacząć żyć normalnie.

Zajęło mi kolejny rok, by dojść do wniosku, że wydarzenia z przeszłości nie wystarczy odkryć, ale żeby zamknąć je, trzeba sobie wybaczyć i pogodzić się z nimi. Pojawiło się wtedy pytanie, jak to zrobić. Muszę przyznać, że długo nad tym myślałam. Dość intensywnie rozważałam pójście na hipnoterapię, w nadziei, że ten niezwykle stan umysłu pozwoli mi wrócić do przeszłości i zamknąć ją. Bałam się jednak kolejnego zawodu i rozczarowania. Znalezienie uczciwej i profesjonalnej osoby nie było takie łatwe. Rozważanie hipnoterapii jednak skierowało mnie na dobrą drogę. Zaczęłam zastanawiać się, co mogę zrobić sama, by w podobny stan się wprowadzić i nawiązać kontakt z dwunastoletnią sobą. Wtedy wpadłam na pomysł medytacji i wizualizacji.

Znalazłam w Internecie muzykę do medytacji, kupiłam świece i kadzidła. Kiedyś

jeszcze na studiach próbowałam medytować i uprawiać różne techniki relaksacji, miałam więc podstawową wiedzę na temat, jak to robić. Odświeżyłam ją lekko i przystąpiłam do działania. Już pierwsza sesja wywołała ogromne emocje, w które sama nie mogłam uwierzyć. Każdą medytację i wizualizację zaczynałam od skupiania się na oddechu i wyciszeniu. Starłam się uspokoić myśli. Pomagało w tym liczenie do stu i wstecz. Gdy zbliżałam się do zera, byłam już bardzo odprężona i skupiona na tym, co robiłam. Wtedy zaczynałam zadawać sobie pytania. Chciałam nawiązać rozmowę z dwunastoletnią sobą. Chciałam dowiedzieć się, co mnie boli, z czym nie umiem sobie poradzić. Ku własnemu zdziwieniu, bo dla mnie samej to, co robiłam, było jednym wielkim eksperymentem, nagle przed oczami stawały mi obrazy z dzieciństwa. Były smutne, związane z moją tęsknotą za siostrą. Wszystko przedstawione było bardzo dokładnie i chronologicznie, tak jakby ktoś bardzo długo się do tego przygotowywał. Po parunastu minutach zaczynałam czuć emocje i ból z tamtego okresu. Były tak silne i tak realne, że łzy płynęły mi strumieniami z zamkniętych oczu. Wiedziałam, że nawiązałam kontakt ze sobą z tamtych lat. Dwunastoletnia ja była zdesperowana i chciała wszystko mi powiedzieć, bym w końcu się nią zaopiekowała, zaprzyjaźniła i wyjaśniła jej wszystko to, czego wtedy nie rozumiała, byśmy obie mogły się raz na zawsze uwolnić od naszych problemów. Wtedy zaczynałam etap wizualizacji. Wyobrażałam sobie siebie z tamtego okresu, smutną, niezrozumianą i wycofaną. Podchodziłam do siebie i mocno przytulałam. Zapewniałam, że nigdy nikomu już nie pozwolę jej skrzywdzić i od tej pory zawsze będziemy już razem. Tłumaczyłam jej, że nie ma żadnych powodów, by siebie ranić, bo w niczym nie zawiniła. Brałam ją za rękę i prowadziłam do siostry. Stawałyśmy naprzeciwko i mówiłyśmy jej wszystko, co nas bolało. Wyobrażałam sobie wszystko to, czego bałam się zrobić w rzeczywistości. Wizualizację kończyłam przytuleniem siostry, złapaniem jej za rękę i podążaniem w stronę pięknego słonecznego ogrodu. Na naszych twarzach był spokój i uśmiech. Po każdej takiej wizualizacji czułam się o tonę lżejsza, mimo że powrót do przeszłości wiązał się z bólem i smutkiem. To moja notka z dziennika po pierwszej medytacji:

Medytacja potwierdziła, że przyczyną mojego smutku i wstrętu do siebie jest „utrata siostry”. To niesamowite, że zadając sobie pytania podczas głębokiego wyciszenia, obudziłam osobę, która zakopła się pod grubą warstwą goryczy, smutku i bezradności. Obudziłam dwunastoletnią siebie i sprawiłam, że zaczęła do mnie mówić. Niekontrolowane łzy spłynęły mi po policzkach. To

było takie smutne, pełne żalu i bezradności dziecka. Miałam ochotę sama siebie przytulić, tę dwunastoletnią. Właściwie pomyślałam sobie, czemu nie. Zrozumiałam, że sama wiedza, co jest przyczyną moich kompulsywnych zachowań i nienawiści do samej siebie, to nie wszystko. Teraz, świadoma, z czym mam do czynienia, mogę poszukać rozwiązania i pogodzić się z przeszłością, zamknąć ją i znów zacząć żyć. Poczułam się lekko, a w środku wypełniało mnie niesamowite ciepło. Zaczęłam tłumaczyć dwunastoletniej sobie, co się naprawdę wydarzyło i że nie ma w tym żadnej jej winy, a co za tym idzie, już nie musi się krzywdzić i karać za to. Na koniec wyobraziłam sobie, że siostra podchodzi do mnie, tej dwunastoletniej, przytula mnie, zapewnia o swojej miłości i, biorąc mnie za rękę, prowadzi do słonecznego ogrodu. Poczułam, że zrzucam kamień z serca. Niesamowite było to, że przez te wszystkie lata odpowiedź zawsze była we mnie, tylko ja nie zadawałam odpowiednich pytań i nie poświęciłam sobie tyle czasu i uwagi, co wszystkim dookoła.

Medytację z wizualizacją kontynuowałam przez kolejne dwa tygodnie, aż do przylotu mojej siostry do Anglii. Uznałam wtedy, że jestem gotowa, by zamiast wyobrazać sobie rozmowę z nią, odbyć ją w rzeczywistości. Czułam, że pewne rzeczy muszę powiedzieć na głos, by się od nich raz na zawsze uwolnić i wybaczyć sobie i innym. Bałam się tego, jak zareaguje siostra, ale wiedziałam, że to jest dobry kierunek i powinnam w tę stronę podążać. Nie umiem wytłumaczyć, skąd wiedziałam, co robić. Po prostu to czułam. Pierwszy raz w życiu ufałam swojej intuicji i własnym przekonaniom, nie zważając na opinie innych i od tej pory zaczęło mi wychodzić to tylko na dobre. Mój plan wyzdrowienia miał duże szanse powodzenia, ale żeby w pełni zadziałał, musiałam pogodzić się z przeszłością i zacząć żyć tu i teraz.

Wszystko idealnie się złożyło, bo siostra z mężem mieli przylecieć do mnie na tydzień w odwiedziny. Uznałam, że to świetny moment na to, by w końcu stawić czoła strachom i smutkom z dzieciństwa i zamknąć ten rozdział raz na zawsze. Mąż siostry zostawił nas same. Był deszczowy i wietrzny wieczór. Przygotowałam pokój i usiadłyśmy z siostrą na podłodze naprzeciwko siebie. Nie miałam pojęcia, co robię i czy to wszystko ma sens. Nie wiedziałam nawet, czy w obecności siostry uda mi się wprowadzić siebie w trans. Musiałam jednak spróbować, bo stawka była wysoka. Moje zdrowie i lepsze życie. Byłam zdeterminowana, żeby rozprawić się w końcu z tym wszystkim. Oto zapis z mojego dziennika po tej sesji:

Dziś postanowiłam pogodzić się z przeszłością. Wybaczyć sobie i najbliższym. Wydawało mi się, że kiedy dojdę do przyczyny mojej choroby, natychmiast zostanę wyleczona. Niestety tak się nie stało. Zajęło mi kilka dobrych miesięcy, żeby zrozumieć, że pewne rzeczy muszę powiedzieć na głos, by sama je usłyszeć, a potem wybaczyć i zapomnieć. Korzystając z okazji, że siostra spędzała z mężem tydzień urlopu u mnie w Anglii, poprosiłam ją, żeby dołączyła do mojej medytacji. Zaplanowałam, że wprowadzę się w kolejny trans i obudzę dwunastoletnią siebie, by po wszystkich tych latach mogła przemówić i zapytać o to, co tak bardzo ją bolało i blokowało. Zapaliłam świece i puściłam muzykę relaksacyjną. Usiadłyśmy z siostrą naprzeciwko siebie na podłodze. Widziałam, że trochę się denerwowała i nie za bardzo wiedziała, jak ma się zachować. Muszę przyznać, że ja też czułam się dziwnie. Zamknęłam oczy i starałam się zrelaksować. Oddychałam głęboko i liczyłam od zera do stu i wstecz. Potem zaczęłam zadawać sobie pytania w myślach, by nawiązać kontakt ze sobą z tamtych lat, kiedy wszystko się zaczęło. Jak za każdym razem podczas medytacji, po policzkach bezwiednie zaczęły spływać mi łzy. Znow tak okropnie bolało, wszystko było tak realne i silne. Momentami nachodziła mnie myśl – „co ja w ogóle robię, to nie ma sensu, tylko się wygłupię”. Starałam się z nią walczyć, bo wiedziałam dokładnie, że to chora część mnie buntuje się i broni przed wyzdrowieniem. Nie mogłam wydobyć z siebie słowa, tylko płakałam. Miałam tyle do powiedzenia teraz, kiedy siostra znów siedziała naprzeciwko mnie i miałam okazję zapytać i powiedzieć wszystko, co tłumilałam w sobie przez lata. Po wielkiej walce ze sobą, wydusiłam z siebie pierwsze nieporadne słowa i z każdym kolejnym ich dźwiękiem doznawałam uczucia oczyszczenia, ale i ogromnego bólu. Wszystkie frustrujące i toksyczne myśli i emocje dwunastoletniej mnie powróciły z niesamowitą siłą. Ręce trzęsły się jak galaretka, a łzy spływały coraz obfitszymi strumieniami. Czułam się tak, jakbym udostępniła tylko swoje ciało i usta dwunastolatce, by mogła przemówić i wyrzucić z siebie to, z czym sobie nie radziła i co tak bardzo bolało ją przez te wszystkie lata. Zaczęłam czuć i myśleć jak dziecko, jak dawna ja. Powiedziałam siostrze, jak bardzo samotna się czuję, jak ogromnie za nią tęsknię. Przedstawiłam jej całą sytuację, w jakiej byłyśmy, z mojej perspektywy. Opisałam jej bezradność i złość, jaką czułam na nią, jej chłopaka i rodziców. Jednocześnie bardzo wstydziłam się tej złości i miałam wyrzuty sumienia i poczucie winy. Szarpały mną sprzeczne emocje,

którymi z nikim nie mogłam się podzielić, bo dotyczyły one najbliższych osób. Nie rozumiałam sytuacji, w jakiej się znalazłam i straciłam kontrolę nad swoim poukładanym, spokojnym i szczęśliwym dotąd dzieciństwem. Siostra włączyła się w rozmowę. Powiedziała mi, że kompletnie nie zdawała sobie sprawy z tego, że ja w taki sposób odebrałam jej zachowanie i nową miłość. Tłumaczyła mi, że tak naprawdę ona sama dokładnie nie wiedziała, jak się zachować i czego właśnie doświadczała w swoim życiu. Najnormalniej w świecie po raz pierwszy się zakochała i pochłonęło ją to bezgranicznie. Nigdy nie pomyślała, że ja mogę czuć się przez to odrzucona i zdradzona. Wydawało jej się, że ciągle mieszkaliśmy w tym samym domu, spałyśmy w tym samym pokoju, więc wszystko powinno być dobrze. Ja nie przestawałam płakać. Powiedziałam siostrze, jak źle się czułam ze złością, jaka mnie ogarniała na nią, jej chłopaka i rodziców. Czułam ciężar w sercu, którego nie mogłam udźwignąć, i nieodpartą chęć ukarania siebie za to. Słowa siostry były jak balsam dla mojego zbolątego serca, kiedy mówiła mi, że miałam absolutne prawo tak się czuć i nie ma w tym żadnej mojej winy. Sama prawdopodobnie czułaby się tak samo na moim miejscu. Poczułam się lżejsza w środku, jakbym otrzymała pewnego rodzaju rozgrzeszenie. Siostra zapewniła mnie o mojej „niewinności” i jej bezgranicznej miłości do mnie. Wyraziła współczucie i smutek, że nie przyszedłam do niej wcześniej, żeby powiedzieć, jak się czułam, że musiałam przez to wszystko przechodzić sama i tak ogromnie cierpieć. Wyciągnęłam swoją dłoń i złapałam rękę siostry. Poczułam silne ciepło przepływające przez nas i powiedziałam na głos, że wybaczam sobie i jej i zamykam ten rozdział. Otworzyłam zapłakane oczy, ciągle trzymając siostrę za rękę. Uśmiechnęłyśmy się do siebie i obiecałyśmy, że zawsze będziemy trzymać się razem, bez względu na okoliczności. Siostra przytuliła mnie mocno, a ja poczułam, że zapłakana dwunastolatka we mnie powoli odchodzi i znika w cieniu z uśmiechem na ustach. Ogarnęła mnie ogromna ulga i niewytłumaczalna lekkość, jakbym przed chwilą zgubiła dwadzieścia kilogramów, a teraz unosiła się lekko nad ziemią. Cudowne, a zarazem trudne do opisu uczucie. Przez kolejne kilka godzin czułam się jeszcze lekko dezorientowana, ale szczęśliwa. Wiem, że tego wieczoru zamknęłam rozdział, by otworzyć kolejny, lepszy, z lekkim sercem i z siostrą u boku. Pozwoliłam jej znów się do siebie zbliżyć i być częścią mojego życia, a także zezwoliłam sobie na bycie kochaną. Dzień ten na zawsze zostanie w mojej pamięci.

Nie umiem wyjaśnić, co się stało tego wieczoru, kiedy odbyłyśmy z siostrą tę rozmowę. Wydawało mi się, że zawsze byłyśmy ze sobą bardzo blisko i nie mogłoby być lepiej. Tego wieczoru zrozumiałam, jak bardzo za nią tęskniłam i jak bardzo sama się od niej odgradzałam murami, jakie postawiłam. Postawiłam je, by się chronić przed opuszczeniem, zranieniem i rozczarowaniem. Jako dziecko poczułam, że siostra mnie opuściła i wybrała kogoś innego, dlatego uznałam, że muszę się trzymać z daleka. Postanowiłam zbudować swój własny świat bez siostry, z dala od niej i rodziców. Czułam, że tak jest właściwie. Właśnie tak postrzegałam całą sytuację. Chciałam być z daleka od domu i bliskich, bo tak ogromnie za nimi tęskniłam, będąc blisko. Czułam się przez nich zraniona i odrzucona, ale nigdy tego nie powiedziałam na głos. Po prostu odsunęłam się od nich i starałam się trzymać swoje uczucia na dystans, a było to zdecydowanie łatwiejsze, kiedy byłam z daleka od domu. Miłość do siostry próbowałam zastępować przyjaźniami i związkami bez przyszłości. Oczywiście nie sprawiały one, że byłam szczęśliwa, bo brakowało mi miłości do siebie i bliskich, na które ze strachu przed zranieniem sama się zablokowałam. To wszystko wpędziło mnie w błędne koło zaburzeń odżywiania, których o mały włos nie przypłaciłam życiem. Tego wieczoru poczułam, że wszystko to, za co się karałam i krzywdziłam, zniknęło, a ja nie muszę już tego robić. Zrozumiałam, że zasługuję na miłość i dobroć i muszę się sobą zaopiekować. Poczułam się niezwykle pełna czegoś, czego nie jestem w stanie opisać. Do tej pory zawsze czułam ogromną pustkę, jakbym była całkowicie wydrążona w środku. Nagle wszystko się zmieniło, byłam pełna, szczęśliwa i kompletna. Odzyskałam siebie i odzyskałam siostrę. Magia słów wypowiedzianych na głos przeszła moje najśmielsze oczekiwania. Nie wiem skąd i jak, ale byłam przekonana, że tego wieczoru na dobre rozprawiłam się z przeszłością i zamknęłam ten rozdział. Nagle wszystkie kompulsywne i destrukcyjne działania, jakie do tej pory podejmowałam, wydały mi się takie niemądre i niepotrzebne. Miałam ochotę siebie przytulić i przeprosić za to wszystko, co do tej pory robiłam swojemu ciału i głowie. Był późny wieczór, a wszystko wydawało mi się takie jasne i promieniste. To wszystko było niesamowite.

Pomimo tego, że to, co zrobiłyśmy było jednym wielkim eksperymentem, czułam, iż przebiegł on w niezwykłym porządku i harmonii. Miałam wrażenie, że brałyśmy udział w profesjonalnej terapii. Myślę, że dwie główne rzeczy miały na to znaczący wpływ, a mianowicie moja determinacja, żeby nareszcie zacząć żyć i uwolnić się z sideł bulimii oraz emocjonalna gotowość na wyzdrowienie.

Wszystkiego byłam tak niezwykle świadoma i pragnęłam tego całą sobą. Pierwszy raz w życiu walczyłam przeciw o SIEBIE i dla SIEBIE! To nigdy wcześniej mi się nie zdarzyło, więc musiało się udać. Do tej pory oczekiwałam polepszenia i zmian, ale nieustannie robiłam to samo i popełniałam te same błędy. Nie możemy oczekiwać, że coś się zmieni na lepsze, jeśli działamy ciągle według swojego chorego, destrukcyjnego schematu. Nic samo się nie zmieni, dopóki my nie podejmiemy odpowiednich działań w tym kierunku. Celowo mówię „odpowiednich działań”, bo z własnego doświadczenia wiem, że podejmowałam wiele prób wyzdrowienia w przeszłości, zapisywałam się na terapie i zmieniałam lekarzy. Nigdy jednak nie robiłam tego odpowiednio, z przekonaniem, że właśnie tego chcę i to jest właściwe. Moje oczekiwania wobec terapeutów i lekarzy również nie były realistyczne. Myślałam, że wystarczy moja obecność w gabinecie, a resztą zajmą się oni i wszystko poukładają za mnie. Nie byłam również emocjonalnie gotowa na wyzdrowienie, bałam się go i podświadomie broniłam przed nim. Tak więc istnieje wiele przeszkód na drodze do wyzdrowienia i trochę czasu trzeba, by je zidentyfikować i zwalczyć. Nie mam pojęcia, kto i jak decyduje, kiedy jesteśmy na to gotowi. Myślę, że każdy przechodzi przez swój problem inaczej i czas jest tu kwestią indywidualną. Z własnego doświadczenia mogę jednak zapewnić, że kiedy odpowiedni czas nadchodzi, nie jesteśmy w stanie tego nie poczuć. Nie wiem, jak to się stało i dlaczego tak nagle, ale poczułam każdą komórką swojego ciała, że teraz muszę podjąć walkę i teraz właśnie mi się uda.

Po sesji z siostrą dalej medytowałam i wizualizowałam, bo było to również częścią planu polubienia i zaprzyjaźnienia się ze sobą. Nie wywoływały one jednak już negatywnych i bolesnych emocji, jak miało to miejsce do tej pory. To utwierdzało mnie w przekonaniu, że ta część została zamknięta, a ja całkowicie się z siostrą i sobą pogodziłam i zaakceptowałam ją i siebie. Zrobiłam coś, co powinnam była zrobić lata temu. Powtarzałam sobie jednak, że lepiej późno niż wcale. Cudowna lekkość i wewnętrzne wypełnienie nie opuszczały mnie na krok i nieustannie motywowały do kolejnych działań. Wszystko działo się w zawrotnym tempie, bo nie było czasu do zmarnowania. Od rzeczy, jakie odkrywałam o sobie każdego dnia, kręciło mi się w głowie. Żyłam na jakimś pozytywnym, naturalnym haju i zdecydowanie nie chciałam, żeby ten stan kiedykolwiek przeminął. Każdego dnia towarzyszył mi też lekki strach, czy to wszystko nie pryśnie jak bańka mydlana, a ja nie poddam się czarnej rozpacz. Staralam się jednak tłumaczyć sobie, że teraz pierwszy raz w życiu w pełni decyduję, co się wydarzy i jakie będzie miało skutki. Ja byłam panią sytuacji i wiedziałam, dokąd zmierzam. Pogodzona z przeszłością

i lżejsza wewnątrz podążałam w stronę szczęścia. Mojego szczęścia...

JA - MÓJ NAJWIĘKSZY PRZYJACIEL



Po zamknięciu rozdziału, który blokował postęp mojego wyzdrowienia, przyszedł czas na rozprawienie się z kolejnym demonem. Zawsze miałam problem z samotnością. Nieustannie szukałam przyjaźni na całe życie czy też miłości aż po grób. Zawsze więc ktoś koło mnie był. Niestety z odwrotnym skutkiem niż ten, jakiego się spodziewałam. Właściwie obecność ludzi, jakich wybierałam na swojej drodze do tej pory, sprawiała, że czułam się jeszcze bardziej samotna i pusta niż bez nich. Byłam jednak uzależniona od tego schematu i nie umiałam się z niego wydostać, mimo że mnie unieszczęśliwiał. Nie jest rzeczą łatwą zdiagnozować, że relacja, w jakiej się znajdujemy, jest właściwie toksyczna, destrukcyjna, zamiast dawać nam wsparcie i dopełniać, to dołuje i niszczy od środka. Nawet jeśli już uda nam się do tego przyznać, to kolejnym niezwykle trudnym ruchem jest odbycie szczerej rozmowy z nieodpowiednim towarzyszem i zerwanie znajomości. Zawsze łudzimy się, że może jakoś to będzie, może jakoś się poukłada i zmieni na lepsze. Nic jakoś samo się niestety nie dzieje i wszyscy doskonale o tym wiemy. Sami siebie oszukujemy, oślepieni własnym strachem i niepewnością. Każdy po trochu obawia się samotności. Jest to jak najbardziej normalne i zrozumiałe, bo życie w pojedynkę nie jest zgodne z naszą naturą. Problemem nie jest chęć posiadania przyjaciół i jedynej miłości. Problem pojawia się wtedy, kiedy miłość i przyjaźń innych stają się substytutem miłości i akceptacji samego siebie. Nic i nikt nie jest w stanie tej miłości zastąpić, bo jest ona jedyna w swoim rodzaju. Daje nam siłę do działania, motywuje do spełniania marzeń i pozwala nam określić siebie. Gdy tej miłości i samoakceptacji zabraknie, pojawiają się nieopisana pustka i smutek. Miewamy lepsze i gorsze dni, ale są one w pełni uzależnione od innych. Opinie, komplementy, krytyka i rady innych to wszystko, na czym opieramy swój wizerunek i poczucie wartości. Jak doskonale wiemy, są to bardzo kruche fundamenty, które tylko wzmacniają nasze poczucie niepewności, bezwartościowości i pustki. Żyjemy dla innych i tak, jak chcą inni, żyjemy, by się im przypodobać i dostosować do przedstawionych przez nich wzorców. Tym samym z każdym dniem zatracamy własną osobowość, potrzeby i pragnienia. Doprowadzamy do momentu, kiedy już sami nie wiemy, kim jesteśmy, co lubimy i do czego dążymy. Jesteśmy wytworem innych. Mamy ludzi wokół siebie, to, czego zawsze pragnęliśmy, i dochodzimy do

wniosku, że pustka nie znika, wręcz przeciwnie, pogłębia się. Nasz smutek i frustracja powiększają się, a my automatycznie izolujemy się od „przyjaciół”, którzy nas stworzyli. To, na co tak ciężko pracowaliśmy, nie sprawia nam żadnej radości i satysfakcji. Pojawia się w nas poczucie wielkiego zmieszania i niezrozumienia. Coś, co wydawało nam się przyczyną i jednocześnie rozwiązaniem, jedynie pogorsza nasz stan. Co jest więc z nami nie tak? Zajęło mi trochę czasu, by najpierw zadać sobie to pytanie. Jeszcze dłużej trwało znalezienie na nie odpowiedzi, ale myślę, że się udało.

Po paru latach podążania tą samą, destrukcyjną drogą postanowiłam się zatrzymać i jeszcze raz wszystko dokładnie przeanalizować. Niezaprzeczalnym wnioskiem wynikającym z historii mojego życia, było to, że moje dotychczasowe działania nie przynosiły pozytywnych skutków. Można powiedzieć, że skutki były wręcz odwrotne. Tylko schemat niszczenia siebie znałam dokładnie i właściwie realizowałam go już automatycznie, bez zastanowienia. Pojawiło się wtedy pierwsze pytanie: „Czy na pewno nadal chcę go kontynuować?”. Oczywiście po tym, co już osiągnęłam na drodze do ozdrowienia, odpowiedź mogła być tylko jedna. Nie zmieniało to jednak faktu, że nie miałam pojęcia, jak złamać cykl, w jakim byłam do tej pory i zacząć coś zupełnie innego i zdrowego. Było to niezwykle wyzwaniem, ale na tym etapie mojego życia byłam na nie gotowa. Zainspirowana radami pani Beaty Pawlikowskiej, zaczęłam zastanawiać się, czy przypadkiem pracując na opinię i szacunek innych, nie zaniedbałam swojego wnętrza. Z przykrością musiałam stwierdzić, że moje wnętrze i relacja z sobą były pokryte gęstym bluszczem, zakurzone i od lat nie widziały światła dziennego. Było to niezwykle smutne odkrycie, ale od początku wiedziałam, że droga do wyzdrowienia nie będzie drogą łatwą. Cieszę się, że wbiłam sobie to do głowy od samego początku, bo myślę, że na tym etapie mogłabym się poddać ze strachu przed ilością pracy i wysiłku. Jak przerażająco by to wszystko nie wyglądało, pozostawiało mnie bez cienia wątpliwości, że dotychczasowe poświęcanie nadmiernej uwagi rzeczom i innym ludziom było zdecydowanym błędem. Pogłębiało to tylko mój smutek, pustkę i niepewność. Odkryłam więc drogę do przełamania toksycznego cyklu, w jakim znajdowałam się przez lata. Sposób był tylko jeden. Musiałam zrobić „wiosenne porządki” we własnym wnętrzu i po raz pierwszy w życiu poszukać przyjaciela w SOBIE.

Odbudowywanie relacji z sobą było nawet trudniejsze od pogodzenia się z przeszłością. Nie mieściło mi się w głowie, że osoba, którą przez lata próbowałam zmienić, której nienawidziłam i krzywdziłam na wszystkich możliwych

płaszczynach, teraz ma się stać moim największym przyjacielem i to taka, jaka jest. Kompletnie nie umiałam sobie tego wyobrazić. Zawsze od niej uciekałam i nigdy nie lubiłam. „Czy to w ogóle jest możliwe?” – pytałam siebie nieustannie. Nie miałam wyboru, musiałam spróbować, bo inne opcje, choć wydawały się łatwiejsze, nie przynosiły pożądanых skutków. Całe życie uciekałam, więc nigdy tak naprawdę nie poznałam osoby, która była we mnie. Nigdy nie poświęciłam jej wystarczająco dużo czasu, by ją zrozumieć. „Może pomysł ze zbliżeniem się do siebie, będzie całkiem ekscytującą podróżą, którą odbędę pierwszy raz w życiu?” – myślałam. Starłam się zachęcić siebie i zainteresować nowym planem działania. Postanowiłam również wszystko robić powoli, krok po kroku, by nie zmiażdżyć i nie zniechęcić się nadmiarem pracy, jaka mnie czekała. Zaczęłam, jak już wcześniej wspomniałam, od „wiosennych porządków”. Nazwałam tak ten etap celowo, bo wiosna zawsze kojarzyła mi się z nadzieją na lepsze jutro i początkiem czegoś nowego. Dawała siłę do działania i energię do życia. Teraz potrzebowałam jej bardzo dużo. Na wiosnę sprzątamy mieszkania, przygotowujemy ogrody i serca na przyjście lata, radosnego sezonu. Ja w tym roku zignorowałam wszystkie zadania, które skierowane były na zewnątrz i zabrałam się za przygotowanie mojego wewnętrznego ogrodu. Miało to być miejsce przyjazne, harmonijne, ciepłe i spokojne. Miejsce, w którym będę spotykać się ze sobą i ładować życiowe baterie. Tak jak robimy to co roku na wiosnę, tak ja zerwałam cały bluszcz, jaki otaczał moje wnętrze, „wypieliałam” wszystkie „chwasty”, czyli wszystko, co do tej pory blokowało mnie przed zbliżeniem się do siebie. Nagle do środka zajrzało światło. Pierwsze promyki słońca i nadziei, niewidziane tam przez lata. Był to jednak początek drogi.

Po oczyszczeniu terenu ujrzałam wszystko bardzo dokładnie. Na środku mojego wewnętrznego ogrodu stała osoba kompletnie mi obca. Ze wszystkimi wadami i zaletami. Jednocześnie niewyobrażalnie zła na mnie za wszystko, co do tej pory jej robiłam. Miała absolutne prawo tak się czuć. Nie był to jednak łatwy początek przyjaźni. Kiedy zaprzyjaźniamy się z kimś nowym, zawsze towarzyszy nam ekscytacja, radość i same pozytywne emocje. Osoba, którą poznajemy, przedstawia nam się oczywiście tylko i wyłącznie z dobrej strony. Wszystko idzie więc gładko i przyjemnie. W procesie zaprzyjaźniania się ze sobą wszystko dostajemy od razu w pakiecie na samym początku. Wiemy dokładnie, jakie są nasze dobre i złe strony i czego w sobie nie lubimy. Musimy zaakceptować tę osobę taką, jaka jest i postarać się się z nią zaprzyjaźnić. Brzmi banalnie, ale jest niewyobrażalnie trudne. Kiedy myślimy o obcej osobie i zaakceptowaniu jej ze wszystkimi wadami

i niedoskonałościami, wydaje się to całkiem normalne i możliwe do osiągnięcia. Gdy dochodzimy do podobnego punktu ze sobą, jest już dużo trudniej. Jak możemy zaakceptować swoje wady i słabe strony, skoro całe życie staraliśmy się z nimi walczyć i je zmienić. Tu więc pojawia się problem zidentyfikowania faktycznych wad i słabych stron i przeanalizowania możliwości ich zmiany. Nie jest niczym złym praca nad sobą i dążenie do własnego rozwoju. Problemem staje się, kiedy na siłę próbujemy zmienić coś i zaprzeczyć rzeczom, które tak naprawdę decydują o naszej tożsamości. Jest to dość trudne do zidentyfikowania, ale nie niemożliwe. Wszystko wymaga czasu i poświęcenia, a zależy tylko i wyłącznie od nas. Pomocne w procesie identyfikacji może być wypisanie własnych wad i zalet. Czasem myśli przelane na papier nabierają innego znaczenia. Ja zostawiłam zajmowanie się swoimi wadami i zaletami na następny etap. Zaprzyjaźnianie się ze sobą było dla mnie przede wszystkim poznaniem siebie na nowo.

Jak już wspominałam we wcześniejszych rozdziałach, miałam problem z odpowiedzią na pytanie – jaka jestem naprawdę. Choroba pojawiła się w takim momencie mojego życia, kiedy moja osobowość dopiero się kształtowała. Swoje destrukcyjne zachowania i myśli traktowałam jako część siebie. Prawdopodobnie dlatego tak ogromnie siebie nienawidziłam i próbowałam zmienić. W okresie dojrzewania zaczęłam uciekać przed sobą i negować wszystko, co było ze mną związane. Pozytywne opinie innych i ich zainteresowanie wprawiały mnie w zakłopotanie i burzyły moją chorą wizję siebie. Otrzymywałam komunikat sprzeczny z tym, który miałam w głowie. Był on jednak tak silny, że negowałam wszystkie inne i wierzyłam tylko jemu. Tłumaczyłam komplementy, podziw, sympatię i szacunek jako żarty ze mnie i sarkazm. Dopiero po wyjeździe za granicę zaczęło dochodzić do mnie, że ludzie naprawdę mnie lubią i chcą ze mną przebywać. Byłam inspiracją i radością dla wielu z nich. Wtedy jeszcze zupełnie nie rozumiałam, dlaczego tak się dzieje. Ciągle jeszcze siebie nienawidziłam i nie znałam. Inni ludzie zauważyli we mnie to, o czym ja sama nie miałam zielonego pojęcia. Nie chciałam o tym wiedzieć, jakbym instynktownie się tego bała. Teraz wiem, że bała się bulimia, nie ja. Cała wiedza przyszła z czasem. Z czasem też zaczęłam zazdrościć innym, że dostrzegają i lubią we mnie to, czego ja nie rozumiem i nie znam. Odczuwałam ogromną chęć poznania siebie, tej prawdziwej. Zastanawiałam się, dlaczego ja nie widzę tego, co widzą inni. „Czy ja mam inne oczy?” – pytałam siebie. Miałam oczywiście te same oczy, ale moja percepcja była zaburzona. Musiałam rozgonić tę mgłę i ujrzeć swoje prawdziwe oblicze. Teraz kiedy „wypieliałam” cały swój wewnętrzny ogród, a osoba zupełnie mi obca, (bo sama sobie wydawałam się

obcą,) stała naprzeciwko mnie z żalem i złością w oczach, teraz był odpowiedni czas, by to zmienić.

W następnym etapie mojej terapii moje wizualizacje dotyczyły terażniejszości. Próbowałam zbliżyć się do osoby z mojego wnętrza i lepiej ją poznać. Wiem, że brzmi to dość abstrakcyjnie i nierealnie, ale zapewniam, że skutkuje. Podczas wyciszenia i zrelaksowania najzwyczajniej w świecie starałam się podjąć dialog ze sobą i dowiedzieć się o sobie jak najwięcej. Robiłam to również w ciągu dnia. Obserwowałam własne reakcje na działania, jakie podejmowałam. Uczyłam się siebie od nowa jak dziecko. W lutym skoncentrowałam się tylko na sobie. Było mi więc dużo łatwiej. Wszystko, o czym musiałam myśleć, to ja i moje własne przyjemności. Chciałam nadrobić stracony czas i przeprosić się za wszystko złe, co do tej pory robiłam. Musiałam odnaleźć zaufanie i szacunek do siebie zgubione na krętej drodze zaburzeń odżywiania. Podczas tego miesiąca robiłam tylko to, co czułam, że chcę robić i co sprawiało mi radość. Słuchałam tylko i wyłącznie siebie i niesamowite było to, ile się o sobie podczas tego okresu dowiedziałam. Nie tylko dobrych, ale i złych rzeczy. Niemniej jednak one tworzyły mnie i sprawiały, że jestem jedyna i niepowtarzalna. Odnalazłam więc swoją tożsamość i teraz ja mogłam, wiedząc już, kim jestem, decydować, co chcę lub nie chcę w sobie zmieniać. Decyzja należała tylko i wyłącznie do mnie, nie była już dyktowana chęcią przypodobania się innym. Dlaczego wszystko tak nagle się zmieniło? Zmieniło się, ponieważ teraz walczyłam o przyjaźń z sobą, sobie musiałam się przypodobać i sobie zaufać. To kompletnie zmieniało postać rzeczy. Wiedziałam, że wymagania i oczekiwania, które stawiam sobie sama były prawdziwe i miały mnie jedynie wzbogacić i uszczęśliwić, a inni ludzie mogli to zaakceptować albo nie. Wybór należał do nich. Teraz liczyły się moje potrzeby, pragnienia i uczucia. Ja musiałam odbudować siebie i wzmocnić relację z sobą. Wiem, że może wydawać się to egoistyczne, może i jest po części, ale ma zdecydowanie pozytywny skutek na dłuższą metę dla wszystkich. Porównajmy to do budowy nowego hotelu, żeby lepiej zrozumieć mechanizm, jakim się kierowałam. Hotel jest miejscem, które ma zadowolić wielu ludzi i dla ludzi powstaje. Może przyjmować gości, dawać im nocleg, wyżywienie, rozrywkę itp., ale tylko wtedy, kiedy jest na to gotowy. W innym wypadku goście zaczną narzekać, a w konsekwencji przestaną w ogóle do niego przychodzić. Jeśli budujący hotel słuchałby rad i opinii innych, częstych narzekań, że wszystko trwa za długo, prawdopodobnie rozkojarzony i wybity z tropu nie wykonałby pracy poprawnie. Przyspieszając pracę i nie wykonując pewnych czynności dokładnie i precyzyjnie, sprawiłby radość wielu ludziom, gdyż hotel byłby

otwarty dla nich dużo szybciej. Nie miałyby on jednak solidnych fundamentów i szybko zaczęłyby się rozpadać, wymagać remontów i poprawek. Goście byliby więc zadowoleni tylko przez pierwszych parę tygodni po otwarciu. Następnie zaczęłyby się zażalenia, wielu z nich prawdopodobnie zrezygnowałoby z usług hotelu. Jego właściciel straciłby zaufanie ludzi, renomę i oczywiście niewiarygodną sumę pieniędzy. Ludzie byliby niezadowoleni i hotelarz również. Chwilowa uległość ludzkim sugestiom i komentarzom na dłuższą metę wszystkim nie wyszłaby na dobre. Gdyby jednak hotelarz trzymał się pierwotnego planu budowy i zignorował opinie innych, co w pewnej chwili mogłoby zostać odebrane jako postępowanie egoistyczne, po kilku latach cieszyłby się solidnym i dobrze prosperującym hotelem, a goście nie mogliby doczekać się kolejnego pobytu w nim. Dokładnie to samo musiałam rozważyć we własnym przypadku. Mogłam dalej żyć dla innych i przypochlebiać się im i ich zachciankom, ale zwiększałoby to moje poczucie smutku i pustki. Stawałabym się coraz bardziej sfrustrowana i opryskliwa, co zaczęłoby ludzi ode mnie odpychać. Przyjaciele i rodzina nie czuliby się już dobrze w moim towarzystwie i nie chcieliby być blisko. Ja byłabym nieszczęśliwa, samotna i zrezygnowana. Jakże smutny scenariusz. Wszystko posypałoby się jak domek z kart na moje własne życzenie. Jeśli jednak byłabym trochę bardziej egoistyczna i zajęła się tylko i wyłącznie sobą, zbudowałabym silne i trwałe fundamenty własnej osobowości. Stałabym się silną i świadomą kobietą, która wie, czego chce i kim jest. Dowartościowana i spełniona od środka, dawałabym z siebie dużo więcej innym. Przyjaciele i rodzina podwójnie cieszyliby się z naszych spotkań i nie mogliby doczekać się kolejnych. Na dłuższą metę więc wszystkim wyszłoby to zdecydowanie na dobre. Teraz był moment, kiedy musiałam zdecydować, czy chcę trwałych efektów, czy wolę kontynuować życie w iluzji, które doprowadzi do destrukcji i unieszczęśliwi mnie i moich bliskich. Wybrałam trwałą zmianę i silne fundamenty.

Myślę, że proces poznawania samego siebie jest procesem nieustannym. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć, jak zareagujemy w konkretnej sytuacji i jakie działania podejmiemy, dopóki się z tym problemem nie zetkniemy w rzeczywistości. Całe życie jest więc procesem poznawania siebie. Jest jednak dużo łatwiej, gdy ruszamy do przodu i budujemy swoje życie na solidnych fundamentach i z poczuciem bezpieczeństwa w sercu. Każda relacja zewnętrzna wiąże się z ryzykiem, że możemy zostać zranieni, oszukani, wykorzystani czy w końcu opuszczeni. Jeśli fundamenty naszej osobowości zbudowane są tylko i wyłącznie na takich własnierelacjach, jest bardzo prawdopodobne, że z odejściem jakiejś osoby

cały nasz świat się zawali. Żeby iść przez życie i iść przez nie z uśmiechem i pewnością siebie, potrzebujemy czegoś mocniejszego i trwalszego, czego nikt nie będzie w stanie zburzyć. Czegoś, na czym możemy się oprzeć i od czego możemy się odbić, kiedy staniemy w obliczu traumatycznej i bolesnej sytuacji. Musimy mieć coś swojego, coś, co zawsze będzie z nami bez względu na wszystko. Zapytałam wtedy siebie, czym to „coś” może być. Pytanie to otworzyło mi oczy również na to, co było przyczyną mojej pustki i niewyjaśnionego smutku, którego niczym nie mogłam wypełnić i zwalczyć. Najzwyczajniej w świecie brakowało mi przyjaciela, na którego zawsze mogłabym liczyć i który nigdy by mnie nie zawiódł i nie opuścił. Brakowało mi miłości, która nigdy nie ustaje, bezinteresownej, niewinnej i czystej. Jednym słowem brakowało mi relacji ze sobą, która dopełniałaby mnie jako człowieka, kobietę i członka społeczeństwa. Na co dzień wydawało mi się, że żyję, jak chcę, robię, co chcę i wszystko na swój temat wiem. Niestety nie mogłam być w większym błędzie. Nie miałam pojęcia, jaka jestem i czego pragnę. Żyłam według popularnych wzorców, tylko okazjonalnie się buntując, nie wsłuchując się w głos własnego wnętrza nawet odrobinę. Jak mogłam wsłuchać się we własne wnętrze, skoro nieustannie zaprzeczałam jego istnieniu i skrzętnie ukrywałam przed całym światem? Musiałam sama się do niego przekonać, zanim pokazałabym je reszcie świata. POZNAĆ, ZROZUMIEĆ, POKOCHAĆ – to było moje motto na kolejnych parę miesięcy.

Nie przypuszczałam, że zaprzyjaźnianie się ze sobą, będzie takie ekscytujące, ale zarazem wymagające wysiłku. Musiałam trzymać się ściśle ustalonych zasad, gdyż moje dotychczasowe schematy, według których do tej pory postępowałam, dość silnie próbowały się wedrzeć we mnie i zmienić bieg wydarzeń. Nieustannie przypominałam sobie, że wszystko, co chcę wiedzieć, jest we mnie, a ja muszę tylko trafnie zadawać pytania i uważnie słuchać. Ciało i umysł są perfekcyjnie skonstruowanymi narzędziami, a jedyne, co musimy zrobić, to nauczyć się żyć z nimi w harmonii i poprawnie odczytywać sygnały, jakie nam wysyłają. Niby jest to taka banalna prawda, ale nie każdy na co dzień zdaje sobie z niej sprawę. Żeby poprawnie odczytać sygnały z naszego ciała i umysłu, musimy posiadać wiedzę na swój temat, musimy być ze sobą blisko. To działa dokładnie na takiej samej zasadzie jak przyjaźń z kimś z zewnątrz. Nie będziemy w stanie udzielić komuś rady, sprawić przyjemności, pozytywnie zaskoczyć, jeżeli nie będziemy tej osoby znali. Dopiero kiedy mamy jakieś pojęcie na temat jej zainteresowań, mocnych i słabych stron czy pewnych faktów z jej życia, jesteśmy zdolni w pełni obiektywnie ocenić sytuację i znaleźć konstruktywne rozwiązania. Jak więc, nie mając podstawowej wiedzy na

własny temat, ważymy się nawet myśleć o pomocy sobie? Takie działanie jest z góry skazane na niepowodzenie. Dlatego też żadne podejmowane przeze mnie próby do tej pory nie mogły się powieść. Wydawało mi się, że walczę, ale przecież nie miałam pojęcia, o co tak naprawdę walczę, a właściwie o kogo. Były to tylko puste słowa bez żadnego pokrycia. Nie miałam pojęcia, co robię i oczekiwałam, że wszyscy dookoła zrobią to za mnie. Pewnego więc dnia zadałam sobie pytanie: „O co walczę?”. Odpowiedziałam sobie, że o siebie i swoje lepsze życie. Odpowiedź nasunęła kolejne pytanie: „Kim ja jestem?”. Tutaj musiałam się zatrzymać. Niestety nie umiałam odpowiedzieć na to pytanie. Jedyne, co miałam w głowie, to opinie innych, komentarze, reakcje, własne dążenia do dopasowania się do obecnie panujących standardów. Próbowałam odgonić to wszystko i dotrzeć głębiej, by dowiedzieć się prawdy, mojej prawdy. Nie chciałam wiedzieć, kim jestem w oczach innych i kim jest ta osoba, która stara się wszystkich zadowolić. Teraz pierwszy raz w życiu chciałam dowiedzieć się, kim jestem tak naprawdę i jakie są moje ukryte pragnienia. Zadawałam sobie pytanie „kim jestem?” konsekwentnie i na głos każdego dnia, aż w końcu z mgły i iluzji stworzonej przez innych, jak i po części przeze mnie zaczęła wynurzać się moja prawdziwa osobowość.

To było niesamowite doznanie. Dla mnie osobiście porównywalne z odkryciem nowego ładu. Powoli zaczynałam rozumieć, dlaczego ludzie mnie lubią i szanują i co we mnie widzą. Moje oczy również powoli otwierały się, a mgła się rozmywała. Doszłam do wniosku, że jestem warta poznania i zbliżenia się do siebie. Właściwie, kiedy tak naprawdę głęboko wsłuchałam się we własne wnętrze, poczułam się jak w domu, wszystko było poukładane, harmonijne i dobrze mi znane. Zaczęłam wtedy myśleć, że już kiedyś musiałam tutaj być i czuć się szczęśliwa. Opuściłam to miejsce i osobę w nim przebywającą na parę dobrych lat, a teraz, kiedy powróciłam, poczułam się na swoim miejscu. Oblało mnie uczucie, którego nie jestem w stanie nazwać. Byłam po brzegi wypełniona czymś, co przyćmiło wszystko inne dookoła. Nie było już pustki, smutku i strachu. Byłam ja, bezpieczna na swoim miejscu. To tak, jakby znaleźć swoje miejsce na ziemi, z którego nikt i nic nie może nas wyrzucić. Miejsce, do którego zawsze możemy wracać i się w nim schronić. W miejscu tym było coś jeszcze. Był tam nasz największy sprzymierzeńca, oparcie i siła. Byłam tam ja – czyli mój największy przyjaciel.

Kiedy przekonałam się do tej prawdy, wszystko nabrało innych kolorów i wymiarów. Zniknął strach przed opuszczeniem, odrzuceniem, brakiem akceptacji, samotnością i pustką. Dopiero wtedy, kiedy zrozumiałam, że najważniejszą z relacji jest relacja ze sobą, wszystko zaczęło mieć sens. Czego miałam się bać, skoro

miałam przy sobie kogoś przez dwadzieścia cztery godziny na dobę, siedem dni w tygodniu? Kto miałby pomóc mi rozwiązać moje problemy i rozterki lepiej niż ja sama? Kto mógłby posiadać większą wiedzę na mój temat niż ja sama? Kto mógłby sprawić, że poczułabym się pusta i smutna, skoro miałam w sobie osobę, która mnie kocha i zawsze ze mną będzie? Odpowiedź była tylko jedna - NIKT tylko JA sama. Odkąd polubiłam siebie i nawiązałam silną relację ze sobą, nikt i nic na ziemi nie miało takiej mocy, by mi to odebrać, dopóki ja sama bym na to nie zezwoliła. Dochodząc do tych wniosków, automatycznie pozbyłam się blokad i strachów, jakie hamowały mnie przed własnym rozwojem i byciem szczęśliwą. Nie liczyłam już na cud z zewnątrz, niczyją pomoc i wsparcie. Wszystko, czego potrzebowałam, było we mnie. Od tej pory nie byłam już samotna i pusta. Z ludźmi u boku czy bez, zawsze miałam siebie i na siebie zawsze mogłam liczyć. Wiedziałam, że siebie nie zawiodę, nie skrzywdzę i nie opuszczę. Oczywiście nie możemy popadać w skrajność i izolować się od innych, kiedy odkrywamy moc naszego wnętrza. To nie jest celem budowania relacji ze sobą. Jak najbardziej powinniśmy dalej uczestniczyć w życiu towarzyskim, zawierać nowe przyjaźnie i miłości. Mając jednak zdrową relację z sobą, automatycznie zauważymy różnicę w naszych zachowaniach i stosunkach z innymi. Zdecydowanie pozytywne różnice. Kochając samych siebie, przyciągamy ludzi, którzy nas szanują i oferują nam swoją miłość, troskę i zainteresowanie. Nie szanując i nie akceptując siebie, nie możemy wymagać, żeby inni to za nas robili. Nieświadomie wysyłamy w przestrzeń pewne sygnały, które otoczenie odbiera. Kiedy jesteśmy niedowartościowani, smutni i wystraszeni, tak samo odbiera nas otoczenie i tak też będzie nas traktować. Kiedy wyjdziemy do świata z harmonijnym wnętrzem i wewnętrznym spokojem, miłością i szacunkiem do siebie, taką samą odpowiedź otrzymamy z zewnątrz. Wiedziałam o tym już od dawna, ale powiedzenie sobie, że czuję się dobrze, lubię i szanuję siebie nie wystarczy. Musimy to naprawdę poczuć i zrozumieć, wtedy dopiero sygnały te zostaną poprawnie odczytane przez otoczenie i wszystko wokół zacznie się zmieniać na lepsze. Mechanizm ten działa bez zarzutów pod jednym warunkiem - musimy być ze sobą szczerzy. Ja po raz pierwszy od długiego czasu byłam, dlatego mogłam zacząć czerpać z tego korzyści.

Niesamowite było to, że tak naprawdę nie zrobiłam nic specjalnego, a moje życie zmieniło się o sto osiemdziesiąt stopni. Poświęciłam sobie znacznie więcej czasu w trochę inny sposób niż do tej pory i nagle doszłam do wniosku, że nie ma potrzeby szukać gdzieś daleko, niewiadomo gdzie, kiedy wszystko, co potrzebne, było na wyciągnięcie ręki. Kiedy obserwowałam siebie i własne reakcje,

zrozumiałam, że zaprzyjaźnienie się ze sobą jest właściwie naturalne, a jedyną przeszkodą są zaburzenia emocjonalne, jakich doświadczyłam. Nie ma lepszego przyjaciela od nas samych, pod warunkiem, że znajdziemy harmonię w swoich uczuciach i sposobie rozumowania. My wiemy najlepiej, co jest dla nas dobre, a co złe i jak siebie uszczęśliwić. Zainspirowana kolejną radą z książki pani Pawlikowskiej zaczęłam powoli wprowadzać ją we własne, nowe życie. Autorka radziła, by rozmawiać ze sobą. Jeśli stykałam się z jakimś problemem czy jakaś sytuacja męczyła mnie po nocach i miałam ochotę zajrzeć do lodówki, by odbyć swój dotychczasowy destrukcyjny rytuał, siadałam przed lustrem i na głos zadawałam sobie pytania. Wiedziałam już doskonale, że chęć objadania się jest reakcją na stres i wynikiem nieumiejętności poradzenia sobie z emocjami. Wiedziałam to dokładnie, bo skrupulatnie pilnowałam pór jedzenia i zawartości posiłków. W ten sposób zawsze wiedziałam, czy jestem naprawdę głodna, czy mam ochotę na zajadanie emocji. Jeśli w grę wchodziły emocje, wtedy musiałam przystąpić do działania, by nie dać się pokonać wewnętrznym demonom. Pomagało moje własne odbicie w lustrze, a w uszach dźwięk pytań. Wtedy umysł zaczynał szukać odpowiedzi. Tak jak szukał odpowiedzi, by doradzić komuś, kto przyszedł do mnie po pomoc. Pani Pawlikowska wyjaśniła to w swojej książce bardzo dokładnie, a ja natychmiast użyłam tego narzędzia w drodze do wyzdrowienia. Skoro byłam w stanie pomagać innym i udzielać rad, musiałam być też w stanie pomóc i doradzić sobie. Należało tylko zadać odpowiednie pytania, by pobudzić umysł do myślenia. Dużo wysiłku kosztowało mnie również powstrzymanie się od dotychczasowych sposobów radzenia sobie z niechcianymi emocjami. Musiałam pozostawać w ciągłym kontakcie ze sobą i nauczyć się odczytywać własne reakcje, bo wszystko, czego potrzebowałam, było wewnątrz mnie. Zadawane na głos pytania sprawiały, że na swoje zachowanie spoglądałam z zupełnie innej perspektywy. Dużo łatwiej było uciekać przed niewygodnymi emocjami i problemami, niż stawić im czoła. Na tym etapie swojego życia, nie chciałam już, żeby było łatwo, chciałam żeby było poprawnie i skutecznie. Maglowałam siebie dotąd, dopóki nie uzyskałam satysfakcjonującej mnie odpowiedzi. Za każdym kolejnym razem było już coraz łatwiej i szybciej. Wyrobiłam w sobie nawyk, sekretny język porozumiewania się ze sobą. Moje destrukcyjne działania były wynikiem nieradzenia sobie z problemami, jakich doświadczałam, ale w większości również tego, że ukrywałam i nie przyznawałam się do własnych odczuć i pragnień. Narastająca frustracja musiała znaleźć jakieś ujście. Teraz, będąc w stałym kontakcie ze sobą, na bieżąco mogłam rozwiązywać nurtujące mnie sprawy i przechodzić do kolejnych z lepszym sercem.

Nie dopuszczałam już do destrukcyjnych działań. Kiedy pojawiała się na nie chęć, próbowałam zidentyfikować ich źródło i je wyeliminować. Jak wszystko, tak i ta metoda sprawiała mi na początku trudności, ale z czasem weszła w nawyk, przede wszystkim dlatego, że widziałam jej pozytywne skutki. Sprawiała, iż czułam się dużo lżejsza i miałam pod kontrolą swoje życie i siebie. Nie potrzebowałam więc już dłużej złudnego poczucia kontroli i siły, jakie dawały mi do tej pory zaburzenia odżywiania. Kontrolowałam swój umysł, uczucia i reakcje jedynie przez pozostawanie w kontakcie ze sobą i prowadzenie wewnętrznego dialogu. Nie zrobiłam niczego nadzwyczajnego, a jedynie powróciłam do źródeł, gdzie ukryte były wszystkie potrzebne prawdy.

Nie chcę kłamać, że wszystko stało się z dnia na dzień i nie miałam już negatywnych myśli czy chęci pocieszenia się jedzeniem. Szczerze przyznaję, że w pierwszych tygodniach mojej walki pojawiały się one niemal codziennie. Niemniej jednak widziałam pozytywne efekty swoich działań i one dawały mi siłę, by kontynuować cały proces. Zawsze powtarzam, że zaburzenia odżywiania nie rozwinęły się we mnie z dnia na dzień. Rosły w siłę i modyfikowały się przez lata, przyzwyczajając mnie do destrukcyjnych działań. Nie mogłam więc oczekiwać, że proces wyleczenia odbędzie się w jeden dzień czy tydzień. Musiałam na nowo wypracować w sobie zdrowe nawyki i formy radzenia sobie ze stresem i jest to niestety proces rozciągnięty w czasie. Na szczęście rezultaty widać niemal od razu, co jest niezwykle pomocne w kontynuowaniu działań. Cierpliwość i wytrwałość to dwie dominujące cechy, które musiały mi towarzyszyć w drodze do wyzdrowienia. Jak dotąd zawsze mi ich brakowało. Byłam niecierpliwa, wszystko w swoim życiu chciałam na wczoraj, a jak się nie udawało, to poddawałam się i starałam o tym zapomnieć. Teraz po raz pierwszy postanowiłam wytrwać w swoim postanowieniu, bo nagrodą było moje lepsze życie i szczęśliwa przyszłość. Lepszej nagrody nie można sobie przecież wymarzyć.

Od chwili pogodzenia się z przeszłością i zaprzyjaźnienia się z sobą zrzuciłam dwadzieścia kilogramów bez żadnej diety. Te dwadzieścia kilogramów to wszystkie ciężary, strachy, zmartwienia i smutki, jakie do tej pory w sobie nosiłam. Kiedy pozbyłam się tego, nagle przestałam odczuwać potrzebę odchudzania. Czułam się lekka i jednocześnie wypełniona po brzegi. Pierwszy raz od długiego czasu miałam spokój i harmonię w środku. Wszystko wydawało się być na swoim miejscu, a ja czułam się bezpieczna. Powoli zaczęłam zrzucać warstwy ochronne, jakie na siebie nakładałam w strachu przed zranieniem czy opuszczeniem. Teraz miałam siebie i odzyskałam również siostrę. Nikt nie mógł mi tego odebrać i nikt nie mógł

zaburzyć tej harmonii. Stworzyłam ją sama, swoją ciężką pracą i od tej pory nareszcie mogłam zacząć budować swoje życie, na takich zasadach, jakie dla mnie były odpowiednie i na solidnych fundamentach, których nic nie było w stanie zniszczyć. W końcu ja byłam szefową i ja organizowałam swoje życie według własnych potrzeb i przekonań. Wszystkim do tej pory wydawało się, że już od lat tak było. W pewnym momencie przekonałam do tego nawet siebie. To prawda, że uparcie i na przekór wszystkim robiłam, co chciałam i dążyłam do postawionych przez siebie celów, ale nie do końca było to dla mnie samej dobre. Zaślepiona byłam strachem, chęcią przypodobania się innym i dopasowaniem się do panujących wzorców. Teraz, kiedy już posiadałam wiedzę o sobie i swoich prawdziwych pragnieniach, mogłam podjąć odpowiednie działania. Może na zewnątrz nic się nie zmieniło, ale ja poczułam ogromną różnicę. Staralam się. Wkładałam tyle samo wysiłku co poprzednio we wszystko, co robiłam, ale tym razem sprawiało mi to przyjemność i radość, bo robiłam to dla siebie, wyłącznie dla siebie. Zmienił się mój stosunek do otoczenia i do życia. Kiedy czułam się dobrze sama ze sobą, mogłam dać z siebie więcej innym. Wszystkim powoli zaczęło to wychodzić na korzyść. Największą zdobyczą wpływającą z tego etapu było pozbycie się uczucia pustki i samotności, które prześladowały mnie przez lata i nikt nie był w stanie ich wypełnić. Zbliżając się do siebie i nawiązując zdrową, przyjazną relację, zdobyłam osobę wierną mi na śmierć i życie, przyjaciela aż po grób. Nareszcie byłam spełniona i zaczęłam żyć w zgodzie ze sobą. W sobie miałam oparcie, siłę i odpowiedzi na wszystko. Oczywiście o tę relację musiałam i nadal muszę dbać i pielęgnować ją, jak każdą inną na zewnątrz. Była już jednak wzmocniona i twardo stała na solidnych fundamentach, które zbudowałam własnymi rękami. Z takim wsparciem mogłam spokojnie przejść do kolejnego etapu wyzdrowienia.

JA - WARTOŚCIOWA JEDNOSTKA



Kolejnym prześladowającym mnie odkąd pamiętam demonem, było niedowartościowanie i niesamowicie niska samoocena. Zawsze uważałam się za gorszą od wszystkiego, co pełza po tej ziemi. Nie umiałam wyjaśnić dlaczego. Nawet sukcesy, które na swojej drodze osiągałam, nie były w stanie przekonać mnie, że coś jestem warta. Komplementy innych ludzi i ich podziw kompletnie do mnie nie przemawiały. Wszystko wpadało jednym uchem i wypadało drugim. W przeciwieństwie do negatywów i krytyki, która trafiała prosto do serca i była tam kodowana na lata. Czasem miałam wrażenie, że mój umysł ma jakieś upośledzenie w oprogramowaniu, bo ma możliwość rejestrowania negatywnych emocji i opinii, a zupełnie ignoruje pozytywy. Tak jakby miał w sobie jakiegoś selektonera, który wszystkie dobre rzeczy odrzucał, bo, jego zdaniem, były nic niewarte i nie zasługiwały na moją i jego uwagę. Na pewnym etapie mojego życia doszłam do wniosku, że tego selektonera skonstruowałam sama. Jako dziecko byłam szczęśliwa, spełniona i w pełni akceptowałam siebie i wszystko, co działo się dookoła. W chwili, kiedy zetknęłam się z jedną z moich największych wtedy traum życiowych, zaczęłam doszukiwać się winy w sobie. Oczywiście, jeśli tego bardzo chcemy, to zawsze coś takiego się znajdzie. Tak było też i w moim przypadku. Doszukałam się wielu niedoskonałości i przyczyn zaistniałej sytuacji w sobie. Po tym wszystko potoczyło się w zawrotnym tempie. Anoreksja, depresja i brak samoakceptacji. Straciłam harmonię, jaką do tej pory odczuwałam. Nie byłam już szczęśliwa ze sobą, bo utwierdziłam się w przekonaniu, że właśnie przez to jaka jestem, straciłam to, co najbardziej kochałam. To był ten moment w moim życiu, kiedy zerwałam relację ze sobą i postanowiłam siebie ukarać. Wszystko, co od tej chwili robiłam, nie przynosiło mi żadnej radości, satysfakcji i zadowolenia. Wszystkie powodzenia i małe sukcesy odbierałam jako coś naturalnego, coś, co nie może dawać powodu do dumy. Nie umiałam być z siebie dumna. Właściwie nie uważałam, że mam w ogóle do tego prawo. Robiłam wszystko, by być akceptowaną i kochaną. Pracowałam na szacunek i miłość, sądząc, że nie należą mi się tak po prostu. Po części była to też kara za to, co wydawało mi się, że zrobiłam źle. Nigdy z nikim o tym nie porozmawiałam, biorąc całą odpowiedzialność na siebie. Wytworzyłam destrukcyjny mechanizm, by jakoś sobie z tym wszystkim poradzić.

Niestety z czasem dawał się on coraz bardziej we znaki i negatywnie wpływał na mnie i na moje życie. Kiedy zdałam sobie z tego sprawę, właściwie byłam już dorosłą kobietą i nie miałam pojęcia, jak mogłabym to zmienić.

Na pomoc po raz kolejny przyszła mi książka pani Pawlikowskiej. Wyciągnęłam z niej parę dobrych rad, jak zaakceptować samą siebie. Zaczęłam już od pierwszego dnia mojej „kuracji”. Wzięłam dwie czyste kartki papieru i położyłam na podłodze przed sobą. Na jednej wypisałam wszystko, czego w sobie nie lubię i chciałabym zmienić. Na drugiej natomiast wszystko, co w sobie akceptuję i z czego jestem dumna. Oczywiście z pierwszą kartką nie miałam żadnego problemu i zanim się zorientowałam, brakowało już na niej miejsca. Z drugą natomiast było już dużo gorzej. Nie chodziło tylko o znalezienie jakiś pozytywów o sobie. Moim głównym problemem, jaki sprawiało mi to zadanie, było przelanie tych pozytywów na papier. Dopóki były w mojej głowie, nikt o nich nie wiedział, gdybym przelała je na papier to tak, jakbym przyznała się do nich i do tego, jak się z nimi czuję. Tutaj właśnie pojawiał się mój wielki dylemat. Czułam silną blokadę i strach przed tym, co właśnie zamierzałam zrobić. Zawsze byłam głęboko przekonana, że głośne mówienie o swoich zaletach jest niestosowne, niegrzeczne i jeśli to zrobię, będę za to w jakiś sposób bardzo szybko ukarana. Najczęściej karą miało być odebranie mi tego, co uważałam za pozytyw i zaletę. Nie mam absolutnie żadnego pojęcia, kiedy wytworzyłam w sobie taką zasadę i zablokowałam się na lata. Przypuszczam, że miało to swój początek, tak jak i cała reszta, w chwili, kiedy przeżywałam swoją traumę w dzieciństwie. Skromność, w mojej opinii, była dużo cenniejsza niż pewność siebie. Bałam się pewnych siebie ludzi i traktowałam ich jako zadufanych w sobie zarozumiałców. Prawdopodobnie po części trochę im zazdrościłam, że znają swoją wartość i nie boją się o niej mówić. Ja bałam się panicznie i tłumiąc wszystko, co uważałam za pozytywne w sobie, zatraciłam wiedzę na temat własnej wartości. Moja wartość zniknęła, nie było jej. Jedyne jej źródłami, do których mogłam się odwoływać, były opinie innych ludzi i ich reakcja na moje osiągnięcia i poczynania. Jak doskonale zdajemy sobie wszyscy sprawę, każdy z nas jest inny i coś, co dla jednego będzie mistrzostwem świata i kwintesencją piękna, dla innego może przedstawiać się już jako rzecz zwyczajna, bezpłciowa i szara. Opieranie więc własnej wartości na subiektywnych opiniach innych ludzi nigdy nie da nam całkowitego i stabilnego obrazu nas samych. Powodować będzie jedynie coraz większe zmieszanie, niewygodę wewnętrzną i coraz niższą samoocenę. Nasz nastrój i chęć do życia będą również gwałtownie spadały. Wszystko to dlatego, że poczucie naszej wartości powinno wypływać ze

środką, z naszej własnej świadomości tego, kim jesteśmy i na co nas stać. Później możemy porównywać naszą wewnętrzną wiedzę do tej z zewnątrz i w zależności od komunikatu, jaki otrzymamy, zaakceptować albo ulepszać samych siebie. Różnica jest oczywista, mianowicie podstawa naszej samooceny wypływa z nas samych, jest niezmienna, solidna i trwała. Może ulegać małym modyfikacjom, jeżeli my i tylko my, uznamy to za konieczne i dobre dla nas. Wszystko jednak pozostaje w naszych rękach. Przez to czujemy się stabilniejsi i bezpieczniejsi ze sobą, jak i z otaczającym nas światem. Pozostajemy w harmonii i potrafimy obiektywniej spojrzeć na wszystkie problemy i wyzwania, jakie stawia nam życie. Jesteśmy w stanie odpowiedzieć i znaleźć rozwiązanie na wszystko, z czym się stykamy na swojej życiowej drodze w sposób zdrowy i konstruktywny. Gdy tej harmonii i trwałych wewnętrznych fundamentów zabraknie, wtedy właśnie sięgamy po destrukcyjne i toksyczne rozwiązania, krzywdząc tak naprawdę siebie i oddalając się w rzeczywistości od rozwiązania nurtującego nas problemu.

W momencie kiedy przyszło mi wypisać pozytywy na mój temat, zrozumiałam, jak destrukcyjną drogą podążałam i jak okropnie sama siebie krzywdziłam. Jak wszystko do tej pory, tak i w tej sytuacji zrozumienie i odnalezienie przyczyny dysfunkcyjnych zachowań nie było w stanie ich zmienić w pięć minut. Musiałam włożyć ogromny wysiłek w to ćwiczenie i przełamać swoje blokady. Miałam być ze sobą całkowicie szczerą, inaczej ćwiczenie to nie miałoby najmniejszego sensu i byłoby zwykłym zmarnowaniem czasu. Starłam się sobie wytłumaczyć, że nie mam się czego bać, bo gorzej być nie może. Jedyne, co mogę uzyskać, będąc ze sobą szczerą i wykonując to ćwiczenie, to tylko poprawa mojego samopoczucia. Kartki były tylko i wyłącznie dla mnie i nikt nie miał do nich dostępu. „Dlaczego więc nie spróbować” – pomyślałam. Ku własnemu zaskoczeniu udało mi się wypełnić kartkę. Wpatrywałam się w nią przez kolejne piętnaście minut zupełnie nieruchomo zszokowana i nieobecna. To było dla mnie kolejne odkrycie nowego ładu. Kolejny krok do poznania siebie, prawdziwej siebie. Patrząc na swoje zapiski, zrozumiałam, że moje poczucie wartości i świadomość siebie nie zniknęły. Zawsze były we mnie i gdzieś pod gruzami wszystkich destrukcji, jakie postanowiłam kultywować w swoim życiu, cierpliwie czekały, aż je odnajdę i znów po nie sięgnę. Stało się to dokładnie w tym momencie. Odrzuciłam gruz, jakim były przysypane i wyciągnęłam do nich rękę. Wypełniło mnie ciepło i radość. Tak bardzo cieszyłam się, że powoli dowiaduję się, kim jestem i jaka jestem. Najlepsze z tego wszystkiego było to, że bardzo podobało mi się to, co odkrywam i naprawdę zaczynam lubić osobę, jaką byłam. To było absolutnie niesamowite przeżycie.

Po wypisaniu wszystkich negatywów i pozytywów przyszedł czas na ich obiektywną analizę i podjęcie w związku z nimi odpowiednich działań. Nie mogłam już odkładać tego na później, jednocześnie nieustannie narzekając i blokując się przed rozwojem i czerpaniem radości z życia. Pani Pawlikowska sugerowała, że do każdej zapisanej przeze mnie rzeczy muszę odwołać się oddzielnie i podjąć wobec niej decyzje. Miało to być TU i TERAZ, bym mogła ruszyć do przodu i poczuć się lepiej. Dokładnie tak też zrobiłam. Usiadłam na podłodze przed swoimi zapiskami i jedną po drugiej czytałam na głos i starałam się zdecydować, co i jak chciałabym w związku z nimi zmienić i czy w ogóle coś zmieniać trzeba. Przedzierając się przez gąszcz wad i negatywów, które napisałam o sobie, uświadomiłam sobie, że osiemdziesiąt procent z nich wynika z mojej niskiej samooceny i ogromniej niechęci do siebie. Nie były więc obiektywne i konstruktywne. Przeanalizowałam je po raz kolejny, nieustannie zadając sobie pytania, dlaczego się za te cechy nie lubię. Cały czas odpowiedź była jedna i do niczego nie prowadząca, mianowicie: „Bo nie lubię i już”. Nie mogłam dać za wygraną i maglowałam się niemiłosiernie. Wiele z wypisanych przeze mnie wad dotyczyło mojego zewnętrznego wyglądu, z pomocą więc przyszło mi lustro. Postawiłam je naprzeciwko siebie i jeszcze raz przeczytałam zdanie pod zdaniem na głos, wpatrując się we własne odbicie i zadając te same pytania. Ku mojemu zdziwieniu doszłam do wniosku, że właściwie nie mam nic przeciwko ich posiadaniu. Co więcej, one sprawiają, że ja to ja. Mogłabym iść na operację plastyczną, poddać się różnym upiększającym zabiegom kosmetycznym itp. Zadałam sobie wtedy pytanie, czy tego chcę. Odpowiedź brzmiała NIE. Tym samym zaakceptowałam swój wygląd jako nieodłączną część siebie i na swój sposób uznałam za niepowtarzalny i piękny. Co do niektórych cech podjęłam decyzję, że zajmę się nimi w odpowiednim dla mnie czasie, bo chciałam na razie zająć się sprawami najważniejszymi. Żeby lepiej zobrazować swoje przemyślenia, opowiem, jak rozprawiłam się z niektórymi swoimi wadami.

Na przykład jedną z rzeczy, których bardzo u siebie nie lubiłam, był mój śmiech i głos. Uważałam, że są okropne, żenujące i głupie. Dręcząc się pytaniami, dlaczego tak uważam, doszłam do wniosku, że tak naprawdę nie ma po temu powodów. Jednocześnie więc uznałam, że są nieodłączną i charakterystyczną częścią mnie i w pełni je zaakceptowałam. Jeden z kamieni został zrzucony i poczułam się lżej. Kolejną sprawą był mój nos. Jako dziecko spadłam z drabiny na łód. Nie wiedziałam, że go złamałam. Zrósł się sam, ale nie był już taki jak przed wypadkiem. Był krzywy. Pamiętam, że w szkole często chłopcy żartowali na jego temat i sprawiali, że czułam się z nim okropnie. Zawsze chciałam go zmienić. Często stawałam przed

lustrem i starałam się go naprostować i wyobrazić sobie, jak by wyglądał, gdyby był normalny. Marzyłam o tym, by stało się to we śnie. Teraz, jako dorosła kobieta, patrzyłam w lustro po raz kolejny, zastanawiając się, co w związku ze swoim nosem chcę zrobić. Jedno było pewne, nie mogłam już więcej na niego narzekać, bo miałam dużo ważniejsze sprawy, którymi musiałam się zająć. Musiałam podjąć decyzję teraz, tu gdzie stałam i zamknąć sprawę raz na zawsze. Miałam do wyboru poddać się operacji plastycznej i skorygować krzywiznę bądź zaakceptować go i nigdy więcej do tego nie wracać. Zdecydowałam, że operacji boję się zbyt mocno, by zaryzykować. Tym samym doszłam do wniosku, że nie tylko operacji się boję, ale jej efektu również. Przez te wszystkie lata właściwie przyzwyczaiałam się do mojego krzywego nosa i komponował się z moją twarzą całkiem dobrze. Dodawał mi lekko greckiego charakteru. Stał się częścią mnie. Nie umiałam wyobrazić sobie, jak moja twarz wyglądałaby z prostym nosem i jak ja bym się z tym czuła. „Może jeszcze gorzej niż do tej pory?” – pomyślałam. Podjęłam ostateczną decyzję, że zostawiam swój nos takim, jaki jest, i w pełni akceptuję go jako tę część mnie, która nadaje mi charakteru. Nie chcę go zmieniać i jestem z nim szczęśliwa. Po wypowiedzeniu tych słów poczułam się o kolejną tonę lżejsza. To niesamowite, jaką moc mają słowa i nasz własny umysł. Następnym problemem było moje owłosienie na nogach. Zawsze takie miałam. Niestety, używając depilatora, osłabiłam włosy i zaczęły wrastać mi pod skórę, powodując okropne blizny i krosty. Często wstydziłam się zakładać spódniczkę czy sukienkę latem właśnie ze względu na nie. Depilacja maszynką z kolei wzmacniała je tak bardzo, że powodowało to ból i konieczność depilacji właściwie codziennie. Nienawidziłam tego i często przyprawiało mnie to o łzy rozpacz. Zaczęłam stosować te dwa sposoby na przemian. Działo to całkiem nieźle, ale ciągle czułam, że nie do końca rozwiązuje mój problem i nadal czułam się nim zawstydzona i zmartwiona. Podjęłam więc decyzję, że uskładałam odpowiednią sumę pieniędzy i poddam się zabiegowi laserowego usuwania owłosienia. W pięć minut problem został rozwiązany i mogłam wyeliminować go ze swojej listy zmartwień. Z każdą wadą czy cechą charakteru, których nie akceptowałam i nie lubiłam, rozprawiłam się w dokładnie taki sam sposób, jak radziła pani Beata Pawlikowska i po dwóch godzinach głębokich analiz i podejmowania decyzji „tu i teraz” moja lista zmniejszyła się nie do poznania, a ja byłam o kilka ton lżejsza.

Nie mogłam uwierzyć, że coś, co gnębiło mnie przez lata, zostało rozwiązane w tak krótkim czasie i to przeze mnie. Wtedy doszłam do olśniewającego wniosku, że mogło gnębić mnie to przez lata, bo ja i tylko ja byłam tego siłą napędową. Tylko

ja więc mogłam sama to rozwiązać i pozbyć się przynajmniej niektórych problemów raz na zawsze. Znowu poczułam kontrolę nad swoim życiem, działaniami i myślami. Zdrową i konstruktywną kontrolę i siłę, które odciągały mnie coraz dalej i skuteczniej od destrukcyjnych rozwiązań bulimicznych. Odejmovalo mi to kilogramów i wypełniało radością i lekkością w środku. Lista pozytywów, którą spisałam wcześniej, miała mi uświadomić, jak indywidualną i niepowtarzalną jednostką jestem. Jej zadaniem było również przypomnieć mi o sobie i pomóc odzyskać własną tożsamość i osobowość, którą zgubiłam, starając się przypodobać wszystkim dookoła i ignorując własne uczucia i potrzeby. Często w chwilach słabości i zwątpienia podczas dochodzenia do zdrowia wyciągałam obie listy z szuflady i czytałam na głos od początku do końca. Czasem po kilka razy, by przekonać się, że zmierzam w odpowiednim kierunku i walczę o naprawdę wartościową jednostkę, czyli o siebie.

Rozprawienie się ze swoimi wadami i przekonanie się do zalet było pierwszą i najtrudniejszą częścią odbudowywania własnej wartości. To zbudowało fundamenty, na których mogłam dalej budować nową siebie i dochodzić do pełni zdrowia i zadowolenia z życia. Kolejnym krokiem, jaki podjęłam, było wyćwiczenie umysłu, żeby przekonać go, że właśnie taką zdrową i zadowoloną osobą jestem, że taką moc i wartość posiadam i nikt i nic na ziemi nie jest w stanie tego zmienić. Zdawałam już sobie sprawę z własnej wartości i siły, ale zdawanie sobie sprawy to jedno, a wbicie sobie tego do głowy raz na zawsze tak, by wypchnęło wszystkie inne negatywne myśli i działania, to drugie. Tak jak myśli destrukcyjne, które powtarzałam sobie jak mantrę, tak i obecne pozytywy musiałam nieustannie powtarzać sobie i przekonywać do nich własny umysł. Postanowiłam zrobić to w identyczny sposób, stwierdzając, że skoro negatywy wbiłam sobie tak skutecznie do głowy, stosując tę zasadę, to efekt z pozytywami musi być podobny. Tak też zrobiłam. Wypisałam zdania z książki pani Pawlikowskiej, które najbardziej do mnie przemawiały i dodawały mi siły do walki i nauczyłam się ich na pamięć. Oto te sentencje:

„Moim pierwszym i najważniejszym przyjacielem jestem JA sama!”

„Wszystko co mam na świecie, to moje życie i czas!”

„W moim życiu JA podejmuję zobowiązania wobec SAMEJ SIEBIE i ja się z nich rozliczam przed SOBĄ!”

„Ufam sobie, swoim uczuciom i pragnieniom, bo tylko JA znam siebie najlepiej!”

„Odpowiedzi noszę w SOBIE! Muszę nauczyć się tylko odpowiednio zadawać pytania!”

Z czasem, kiedy moja świadomość wzrosła dodałam kilka sentencji od siebie:

„JA trzymam ster mojego statku i JA jestem odpowiedzialna za niego i wszystkich pasażerów!”

„Jestem zdrową i silną kobietą, która wie, czego pragnie i NIKT i NIC nie jest w stanie tego zniszczyć!”

„Szanuję i akceptuję SIEBIE tak, jak chciałabym, by szanowano i akceptowano MNIE!”

„Nie boję się samotności, bo odkąd mam SIEBIE, samotność przestała istnieć!”

Każdego dnia podczas medytacji i wizualizacji, kiedy znajdowałam się w stanie głębokiej relaksacji i skupienia umysłu, powtarzałam w myślach każdą sentencję trzykrotnie. Po dwóch miesiącach regularnych ćwiczeń zauważyłam, że słowa, które wypowiadam, płyną ze mnie naturalnie, a ja jestem ich w pełni świadoma i przekonana o ich słuszności i autentyczności. Zaczęły one w naturalny również sposób wypierać negatywne i destrukcyjne obrazy mnie samej z mojego umysłu. Co więcej, podczas sytuacji stresowych czy w momentach smutku i zwątpienia zaobserwowałam, że przychodzą one do mnie automatycznie, przynosząc mi ukojenie i siłę do stawienia czoła problemom i wyzwaniom. Słowa te i ich znaczenie miały niewyobrażalną moc. Przeprogramowały całkowicie mój system myślenia i postrzegania siebie. Odnalazłam pokłady nieznanej mi dotąd siły, która całkowicie zmieniła mnie i moje życie. Nie muszę dodawać, że zmiany były oczywiście na lepsze. Stałam się świadomą własnej mocy i wartości kobietą ze stabilnym i trwałym poczuciem swojej tożsamości. Znałam swoje słabe i mocne strony. Potrafiłam odróżnić destrukcyjne słabości od realnych potrzeb i pragnień. Zaczęłam czuć i myśleć jak JA, a nie tak, jak chcieli tego inni. Nadszedł więc czas zmierzenia się z kolejnym problemem.

Wzmocniona od wewnątrz i wypełniona siłą i radością ze środka musiałam zmierzyć się ze swoimi słabościami, które ujawniały się w kontaktach ze światem zewnętrznym. Inaczej postrzegałam siebie i było to krokiem siedmiomilowym na drodze do wyzdrowienia. Teraz musiałam sprawdzić, czy jestem gotowa mówić o tym głośno i pozbyć się strachu, który od zawsze mnie blokował. Posiadać wiedzę

to jedno, a wprowadzić ją w życie to drugie. Myślę, że w całym moim młodziutkim życiu miałam z tym problem. Często zaprzeczałam sobie, ale odpowiedzi na wszystkie nurtujące mnie problemy zawsze były we mnie i tylko mój wewnętrzny strach i lęk przed odrzuceniem i brakiem akceptacji blokowały mnie przed wypowiedzeniem ich na głos i szczerym przyznaniem się do nich. Tłumiąc własne odczucia, przemyślenia i pragnienia, szukałam innych sposobów na ich wyrażenie, skutecznie omijając ten najprostszy i najodpowiedniejszy, jakim jest szczere wyznanie i rozmowa o nich. Zawsze stawiałam na pragnienia i odczucia innych, swoje spychając gdzieś w ciemny kąt. Uważałam, że szczęście i zadowolenie innych jest najważniejsze, nawet jeśli ich osiągnięcie miałyby się odbyć kosztem mojego własnego. Nie umiałam wyobrazić sobie, że skrzywdzę kogoś tylko dlatego, że powiem to, co naprawdę myślę, czuję i potrzebuję. Nie mieściło mi się to w głowie. „Przecież to takie okrutnie samolubne” – myślałam wtedy. Nigdy nie spojrzałam na drugą stronę tej sytuacji, że ukrywając swoje prawdziwe uczucia, nie tylko krzywdzę siebie, ale i oszukuję kogoś, co jest absolutnie nie fair. Co więcej, osoba ta nie ma pojęcia, jaka ja jestem tak naprawdę i może, gdyby tę prawdę знаła, nie byłoby jej tutaj, bądź odwrotnie nasze relacje byłyby jeszcze lepsze i zdrowsze, bo wszystko byłoby szczere i otwarte. Nie mogłam się tego dowiedzieć, nieustannie tłumiąc własne myśli i pragnienia, a zaspokajając potrzeby wszystkich dookoła. Co najśmieszniejsze, im więcej i mocniej się starałam wszystkich dookoła uszczęśliwić, tym szybciej ich traciłam i nie potrafiłam tego zrozumieć. Byłam coraz bardziej sfrustrowana i zrezygnowana. Nie miałam pojęcia, co jeszcze mogę dla nich zrobić, by ich zatrzymać, uszczęśliwić, zaimponować. A może wystarczy po prostu być sobą? To pytanie uderzyło mnie z nieopisaną mocą. Być sobą, to znaczy o wszystkim mówić i niczego nie ukrywać, nawet jeśli to miałyby kogoś skrzywdzić i zasmucić. W jaki sposób miałyby to tę osobę utrzymać przy moim boku? Czy ja mam prawo czuć się dobrze, kiedy ktoś inny jest z tego powodu smutny? Lawina pytań zalała moją głowę, ale były to pytania niezwykle ważne i zmieniające bieg wydarzeń, a przede wszystkim konstruktywne. Rzucały zupełnie inne światło na moje dotychczasowe rozumowanie.

Pierwsza rzecz, nad jaką zaczęłam się zastanawiać, to pytanie, czy osoby, które do tej pory były przy moim boku, to na pewno osoby, które są dla mnie odpowiednie. Jeżeli boję się wyznać własne uczucia i dostosowuję się tylko do ich potrzeb, to jest to bardziej relacja pasożytnicza, która wysysa ze mnie energię i radość, zamiast wspierać i tę radość dawać. Czy gdybym pokazała swoją prawdziwą twarz i otwarcie porozmawiała o swoich uczuciach, to czy nadal te osoby byłyby obok?

I nareszcie, czy gdybym miała być szczerą i z nimi i ze samą sobą, to czy ja tak naprawdę chciałabym je obok siebie mieć? Tutaj odpowiedź kompletnie mnie zamurowała. Odpowiedź na większość pytań brzmiała zdecydowanie NIE. Dlaczego więc przez tak długi okres swojego życia robiłam wszystko, co w mojej mocy, by je zatrzymać, w głębi duszy absolutnie tego nie chcąc? To nie miało najmniejszego sensu. Po głębszej analizie okazało się, że miało to jednak sens ogromny.

Pamiętam, kiedy na studiach wpadła mi w ręce książka o kobietach, które kochały za bardzo. Nie pamiętam dokładnie tytułu, ale wiem, że książka ta odegrała znaczącą rolę na pewnym etapie mojego życia. Pierwszy raz poczułam, że mój przypadek jestem w stanie do czegoś porównać, więc problem nie wziął się z powietrza i jest odwracalny. Książka opowiadała o kobietach, które całe swoje życie poświęcały się związkom, które od samego początku były skazane na niepowodzenie. Właściwie można powiedzieć, że bohaterki instynktownie wyczuwały problem i właśnie to je przyciągało. Problemy i komplikacje działały na nie jak wabik, jak nektar kwiatowy dla owadów, po prostu ślepo do niego lgnęły, będąc świadome konsekwencji, jakie za sobą taka postawa niosła. Świadomość ich była niestety lekko zaburzona chęcią naprawienia czegoś, co je w środku męczyło. Było to również dla nich wyzwanie, by udowodnić sobie swoją siłę i wartość i zasłużyć na miłość i szacunek. Schematy i przyczyny, jakimi kierowały się bohaterki, były różne, ale miały wspólną cechę, która łączyła je wszystkie. Historie życia tych kobiet były zupełnie różne. Mężczyźni, jakich sobie wybierały, ich relacje i rozterki przebiegały w inny sposób. Wszystko jednak sprowadzało się do jednej wielkiej destrukcji. Niektóre historie kończyły się tragicznie, niektóre z bohaterek odnalazły światło w tunelu i pomoc w odpowiednim czasie. Najdziwniejsze było to, że nie wchodziły w tylko jeden związek, po którym rozumiały już swój błąd i postanawiały zmienić swoje życie na lepsze. To był związek za związkiem, trwało to latami i niszczyło je od środka. Nasuwało się wtedy pytanie, czy te kobiety były ślepe, głupie i nie potrafiły wyciągać wniosków ze swoich błędów. Na pierwszy rzut oka tak to mogło wyglądać i nie oceniam ludzi, którzy tak by to odebrali. Ja, ponieważ rozpoznałam zachowania bohaterek i mogłam w pewien sposób się do nich odwołać, postanowiłam odkryć drugie dno tej sytuacji. Moje dochodzenia doprowadziły mnie do nowych zaskakujących wniosków.

W dzieciństwie każdej z tych kobiet coś było nie tak. Zawsze pojawiała się jakaś dysfunkcja, która miała kluczowy wpływ na ich postawę i zachowania w dorosłym życiu. Większość z nich była wychowywana w rodzinach patologicznych, w których ojciec był alkoholikiem, bił i zdradzał matkę.

W niektórych z nich matka była alkoholiczką i cierpiała na depresję, nie potrafiła więc zająć się dziećmi i zostawiała je samym sobie, zrzucała na nie odpowiedzialność za wszystko. W kilku przypadkach ojciec postanowił odejść do innej kobiety, czasem działo się to w odwrotną stronę. Niemniej jednak coś nieodpowiedniego stało się na etapie, kiedy kształtowała się osobowość i światopogląd tych dziewczynek. Każda z nich wytworzyła swój własny, indywidualny sposób radzenia sobie w zaistniałej sytuacji, ale nie mogło to przejść bez echa w ich dorosłym życiu. Wzorce i relacje, w jakich dorastały, zniekształciły ich pogląd na związki, jak i na nie same. Większość z nich czuła się nic niewarta i winna tego, co stało się w przeszłości. Te, których sytuacja rodzinna zmusiła, by szybciej dorosły i objęły rolę matki, żony i opiekunki nie do końca radziły sobie z ciężarem, jaki na nie nałożono. Te, których jedno z rodziców odeszło z domu, wbiły sobie do głowy, że jeśli nie będą zachowywać się w odpowiedni sposób, również zostaną porzucone. Kobiety, które dorastały, obserwując matkę i jej niezliczonych nowych partnerów, wyrosły w przekonaniu, że to jest właściwe, że właśnie tak trzeba traktować mężczyzn. Tak jak widać każdy z przypadków był inny, ale wniosek podobny – wszystkie bohaterki wyrosły w przekonaniu, że na miłość, uwagę i szacunek muszą ciężko pracować i zapomnieć o własnych potrzebach i uczuciach. Własne myśli miały być głęboko ukryte tam, gdzie nikt nie miałby do nich dostępu. Liczyły się tylko potrzeby i pragnienia osób wkoło. W ten sposób mogły zagwarantować sobie, że nie zostaną porzucone i będą kochane. Niezwykle smutne, ale prawdziwe. W destrukcyjnych zachowaniach tych bohaterek było coś jeszcze. Nieustannie powtarzający się schemat. Jakby instynktowne przyciąganie problemów i trudnych partnerów. Autor książki porównywał to do partnera tanecznego. Mianowicie każda z opisanych kobiet знаła dokładnie schemat ze swojej przeszłości. Tak jakby rytm zapisany był w jej głowie, rytm, na który reagowała automatycznie. Znała kroki do tego tańca na pamięć i instynktownie na nie odpowiadała. Skoro znała ten taniec i wiedziała, jak on się skończy, dlaczego wtedy nie wyłączyła muzyki i nie odeszła? Tak zrobiłby każdy normalny człowiek, który myśli logicznie. Kobiety te kierowały się jeszcze czymś innym. Rozpoznanie „tanecznego partnera” budziło w nich uczucie, że teraz, podejmując wyzwanie, mogą rozwiązać sprawę z dzieciństwa i tym razem odnieść sukces. Co przez to rozumieć? Najlepiej zobrazuje to przykład jednej z nich. Bohaterka ta żyła w rodzinie na pozór poukładanej i normalnej. W domu jednak panowały nieustające kłótnie. Matka starała się zadowolić ojca, ale zawsze coś było nie tak. Zawsze porównywał ją do innych kobiet i mówił, jak dobrze radzą sobie ze

wszystkim tym, z czym ona nie potrafi. Nie ukrywał też swoich zdrad. Matka nie potrafiła pogodzić się z tą sytuacją i nieustannie się o to kłócili. Pewnego dnia ojciec odszedł z domu do jednej ze swoich kochanek i nigdy nie wrócił. Matka popadła w depresję i przestała przejmować się dziećmi i domem. Wszystko spadło na barki młodej dziewczynki, która bardzo chciała stawić wszystkiemu czoła, pocieszyć mamę i odzyskać tatę, ale czuła, że ponosi porażkę, bo jest to ponad jej siły. Stała się dorosłą kobietą, ale wydarzenia z przeszłości zostały w niej głęboko. Nagle na jej drodze pojawił się mężczyzna, który do złudzenia przypominał jej ojca, zarówno z wyglądu, jak i z zachowania. Odebrała znane sygnały, rozpoznała ten typ i czuła silne przyciąganie. Wiedziała, jak z takim mężczyzną jest i do czego to może doprowadzić, ale podjęła wyzwanie. Dlaczego? Bo całe życie męczyła się ze świadomością i poczuciem winy, że za rozpad rodziny właśnie ona była odpowiedzialna. Była przekonana, że gdyby mama robiła dokładnie to, o co tata ją prosił, wszystko byłoby inaczej. We własnym życiu chciała więc postąpić w zupełnie inny sposób niż jej matka. Chciała przeżyć wydarzenia z dzieciństwa jeszcze raz ze sobą w roli głównej i zamknąć je raz na zawsze. Odnieść sukces po porażce, jaką poniosła w dzieciństwie. Związała się z tym mężczyzną i pracowała na jego miłość i szacunek, zupełnie zapominając o sobie. Jej misją było zadowolić go i zamknąć przeszłość. Pozwalała się krzywdzić i poniżać, bo było jej to znane i wiedziała, o jaką stawkę walczy. Koniec końcem sytuacja skończyła się dokładnie tak samo, jak relacja jej rodziców, a ona popadła w jeszcze większą depresję i rozpacz. Po jakimś czasie na jej drodze znów pojawił się jej „potencjalny partner – tata” i zdecydowała się znów podjąć wyzwanie. Wiemy już dokładnie, z jakim skutkiem. Schemat powtarzał się przez całe życie biednej kobiety, dopóki nie zdała sobie sprawy, że problem ma podłoże emocjonalne i nie zgłosiła się po odpowiednią pomoc.

Moje zachowania w stosunku do mężczyzn i kobiet były bardzo podobne. Działałam schematycznie, jakbym kompletnie nie potrafiła uczyć się na swoich błędach. Dokładnie znałam ból i smutek, jakie moje działania za sobą niosły, a mimo to ślepo wchodziłam w toksyczne relacje. Moje działania były podobne, ale przeszłość zupełnie inna. Dlaczego więc ja też byłam kobietą, która kocha za bardzo? Nie mogłam i nie umiałam sobie wtedy na to pytanie odpowiedzieć. Dopiero po pięciu latach od przeczytania tej książki, odkryłam swoją traumę z dzieciństwa, jaką była utrata mojej najukochańszej siostry i „zabranie” mi jej przez mężczyznę. Doszedłszy do tej prawdy, zupełnie inaczej spojrzałam na wcześniej przeczytaną książkę. Przez wiązanie się z mężczyznami chciałam zapracować na miłość i upewnić się, że tym razem zrobię wszystko, by wybrana

osoba mnie nie zostawiła, jak zrobiła to moja siostra w przeszłości. Tak naprawdę nie zależało mi na żadnym z tych mężczyzn czy przyjaciółek. Ja po prostu chciałam odtworzyć scenę z dzieciństwa i tak zmienić bieg wydarzeń, żeby w końcu zamknąć ten rozdział na zawsze i zacząć żyć. Używałam innych ludzi jako substytutów mojej siostry, bo w głębi serca tak bardzo za nią tęskniłam i tak bardzo obwiniałam się za to, co się stało. Czułam, że może gdybym starała się bardziej, ona by nie odeszła, wybrałaby mnie, nie mężczyznę. Jednocześnie rozumiałam też swoją agresję do mężczyzn. Ukrytą i tłumioną oczywiście. Była ona również związana z tym samym wydarzeniem z dzieciństwa. Byłam tak ogromnie zła na partnera siostry, ale widząc zadowolenie wszystkich dookoła, udawałam, że i ja nie mam nic przeciwko temu i wszystko jest fantastyczne. Tylko w środku gryzłam się z tym sama, czując się fałszywą i nielojalną z powodu uczuć, jakie miałam na dnie serca. Kiedy zaczęłam mieć własnych partnerów, zachowywałam się dokładnie tak samo. Byłam miłutką, wierna, gotowałam obiady, masowałam, sprawiałam prezenciki. Dziewczyna do rany przyłóż. Nocami nie spałam, wpatrując się w ich śpiące twarze z nienawiścią. Większość z nich mówiła mi, że moja twarz wyraża tyle złości, pogardy i braku szacunku, że sprawia, iż czują się nic niewarci i zagrożeni. Nie byłam w stanie zapanować nad moim wyrazem twarzy. To była jedyna droga ujścia moich prawdziwych emocji. Na zewnątrz udawałam, że jestem taką dobrą i słodką partnerką. Gdy byliśmy tylko we dwoje, sprawiałam, że czuli się bezwartościowi i niechciani. Nic nigdy nie było powiedziane na głos. Potem okazywało się, że mnie zdradzają. W gruncie rzeczy ja wychodziłam na ofiarę, a oni na złych mężczyzn. Utwierdzałam się również w przekonaniu, że każdy facet, prędzej czy później, zdradzi i odejdzie. Nie zdawałam sobie sprawy kompletnie, że sama takich facetów wybierałam i sama reżyserowałam sytuacje, by do takiego końca doprowadzić. Chciałam ukarać się za to, że z własnej winy straciłam siostrę, udowodnić sobie, że jestem nic niewarta i nie zasługuję na miłość i szacunek, bo to wbiłam sobie do głowy jako dziecko. Chciałam wreszcie zemścić się na płci męskiej, czyli rozkochać, a później traktować jak zero i doprowadzić związek do rozpadu. Wszystko oczywiście w białych rękawiczkach, ze zwałaniem całej winy na ich barki.

Niewiarygodne, jakie to wszystko zaczęło być logiczne, przejrzyste i zrozumiałe. Kiedy odkryłam te schematy i mój destrukcyjny sposób myślenia i działania, doszłam do wniosku, że absolutnie nie chcę mieć do czynienia nigdy więcej z ludźmi, z jakimi do tej pory się wiązałam. Znając siebie i swoją wartość, wiedziałam też, jakich ludzi chcę mieć dookoła i jacy sprawią, że będę szczęśliwa. Przy jakich też będę mogła być w stu procentach sobą i nie ukrywać swoich uczuć.

To odkrycie zrzuciło ze mnie kolejny kamień i uniosło mnie wysoko do góry. Zniknął strach przed odrzuceniem i opuszczeniem. Wiedziałam już, że osoby, które lubią mnie za to, jaka jestem nie zostawią mnie nigdy. Tylko ktoś, kto był przy mnie za to, co dla niego robiłam i jak się poświęcałam, mógł zniknąć z chwilą, kiedy ujrzał moje prawdziwie oblicze.

Nie było i chyba nadal nie jest mi łatwo przedkładać własne szczęście i komfort nad szczęście i komfort innych. Mam jednak świadomość, że na dłuższą metę przynosi to korzyści dla obu stron, a relacja jest czysta i harmonijna. Jest mi łatwiej myśleć i dbać o swoje potrzeby, odkąd zaprzyjaźniłam się ze sobą. Traktuję się więc jak swojego największego przyjaciela, o którego muszę dbać w pierwszej kolejności. Jeśli ja nie będę zdrowa i szczęśliwa, inni też nie będą mieli ze mnie żadnego pożytku. Swój zdrowy egoizm tłumaczę zasadą mniejszego zła i długodystansowych efektów. Całe życie wiernie stosowałam rozwiązania na „tu i teraz” i nie przyniosły one żadnych konstruktywnych efektów. Postanowiłam więc zaufać rozwiązaniom długodystansowym i ich skutki jestem już w stanie zaobserwować po kilku miesiącach stosowania. Jest to dowodem na to, że zmiana dotychczasowych przyzwyczajeń wyszła mi tylko na dobre. Ciągłe walczę z poczuciem winy, kiedy poproszę o coś dla siebie czy wyrażę swoje głębsze odczucia na temat czegoś i widzę, że uraża to drugą osobę. Staram się z nim walczyć, bo wiem, że to właśnie poczucie winy i wyrzuty sumienia zaprowadziły mnie na ścieżkę zaburzeń odżywiania, na którą zdecydowanie nie chcę już wracać. Każdy ma prawo do tego, by czuć się dobrze i dlatego należy szanować swoje pragnienia i uczucia.

Zdaję sobie sprawę, że odzyskiwanie własnej wartości to długi proces i ciężka praca. Wiem też, że zawsze od czegoś trzeba zacząć, a moje pierwsze kroki są już za mną. Znam już swoją siłę i wartość, teraz muszę pracować nad tym, by trwale i stabilnie zakorzeniły się w moim wnętrzu i nie ulegały zachwianiu pod wpływem innych ludzi i ich krytyki, co naturalnie nie jest łatwe. Nadzwyczaj pomaga mi wiedza na temat, kim jestem i jaka jestem, której jeszcze nie tak dawno nie posiadałam. Pozwala mi ona konstruktywnie odwoływać się do zasłyszanych opinii czy krytyki, z którą się spotykam. Informacje z zewnątrz nie są już jedynym punktem odniesienia, przez co moja reakcja na nie też jest inna. Mimo tego, że nadal pozostałam bardzo wrażliwą osobą, to potrafię już na spokojnie przemyśleć, czy komentarz rzucony przez kogoś w złości powinien sprawiać, że czuję się gorsza, bezwartościowa i zła. Dzięki silnym fundamentom mam poczucie stabilności i bezpieczeństwa, które nie tak łatwo jest zachwiać i zniszczyć innym ludziom. Na

tym właśnie polega poczucie własnej wartości, które chroni nas przed światem zewnętrznym i jego częstym okrucieństwem.

By jeszcze mocniej utwierdzić się w przekonaniu, że ja i moje życie są wartościowe i dobre, założyłam sobie notes, w którym zapisywałam wszystkie pozytywy z każdego dnia. Wspominałam już o nim we wcześniejszych rozdziałach, bo był on sugestią mojej terapeutki. Zaczęłam robić w nim notatki podczas terapii, ale gdy mój stan dramatycznie się pogorszył, nie byłam w stanie tych zapisków kontynuować. Tak jak wszystko do tej pory, prowadziłam je bez żadnego przekonania i wiary w sens tego działania. Po części przypominał mi inny dziennik, w którym terapeutka kazała zapisywać mi wszystko, co danego dnia zjadłam i pory, w jakich miało to miejsce. Ten dziennik przerażał mnie niemiłosiernie, przez to prawdopodobnie wyrobiłam w sobie niechęć do pisania czegokolwiek. Miałam poczucie uwiązania i nakazu, czego od zawsze nienawidziłam. Kiedy miałam coś zrobić, bo ktoś tak powiedział, a ja nie miałam co do tego przekonania, reagowałam zupełnie na odwrót. Do dziennika pozytywów powróciłam, kiedy poczułam się na to gotowa i przekonałam się do sensu jego prowadzenia. Pod koniec każdego miesiąca czytałam o wszystkich zapisanych pozytywnych zdarzeniach i rzeczach, a to sprawiało mi radość. Czasem było to coś wielkiego, a czasem te maleńkie radości z dnia codziennego, o których tak często w naszym zabieganym życiu zapominamy. Wszystko to kreowało obraz mojego życia i mnie samej. Obraz, jaki ujrzałam, zaskoczył nawet mnie. Doszłam do wniosku, że nie mam zastrzeżeń do mojego życia, a ja jestem ciekawą i lubianą istotą. Nie miałam żadnych powodów do narzekań, a już przede wszystkim do smutku, depresji i bulimii. Kompletnie ich w swoim życiu nie potrzebowałam. Z czystym sumieniem mogłam przyznać, że jestem szczęśliwa, bo szczęście ma smak codzienności i naszej indywidualności.

POWRÓT DO ŚWIATA SMAKÓW



Po odzyskaniu siebie i odbudowaniu kontaktu z własnym wnętrzem przyszedł czas na ponowne wkroczenie do kuchni i spojrzenie na wszystko z innej perspektywy. Jak każdy podpunkt mojego planu wyzdrowienia, tak i ten nie był łatwy. Pamiętam, że kuchnia zawsze była jednym z moich ulubionych miejsc w domu jeszcze z czasów dzieciństwa, kiedy to właśnie w kuchni wszyscy siadaliśmy do stołu i opowiadaliśmy sobie, co ciekawego spotkało nas w ciągu dnia. Ten obraz zawsze wywoływał we mnie ciepłe uczucia. Kuchnia dla mnie to szczęście, rodzina, ciepło i radość. Tak przynajmniej było, dopóki nie rozwinęłam w sobie silnych zaburzeń na tle odżywiania. Od tej chwili miejsce to stało się moim wrogiem. Przerazało mnie wszystko, co z tym miejscem było związane, a przede wszystkim lodówka. Kuchnia nagle z miejsca pełnego ciepła i radości przemieniła się w pole walki. Walki z sobą, z własnymi słabościami i jedzeniem. Jednocześnie w chory sposób kuchnia i lodówka były chwilowym ukojeniem i miejscem relaksu. Szafki pełne słodkości – sama myśl o nich działała jak balsam dla mojej zbolalej i zestresowanej duszy. W pewnym momencie kuchnia i toaleta oczywiście stały się moim życiem. Do pracy szłam, bo musiałam. Ze znajomymi spotykałam się, bo też właściwie musiałam i bałam się, że jak od czasu do czasu z nimi gdzieś nie wyjdę, to ich po prostu stracę. Gdziekolwiek jednak nie byłam i cokolwiek nie robiłam, moje myśli i cała ja były w kuchni pośród „zakazanego jedzenia”. Jedzeniu i wymiotowaniu poświęcałam cały swój wolny czas. Były momenty w moim życiu, jak już wspominałam w rozdziałach wcześniejszych, że objadałam się i wymiotowałam nawet w pracy czy podczas spotkań ze znajomymi. Ten toksyczny i destrukcyjny proces zawładnął mną kompletnie, nie zostawiając z mojego życia ani kruszyny dla mnie. Wydawało mi się, że robię to dla siebie, że to jest mój czas, moja chwila, mój relaks. W rzeczywistości bulimia kradła mój czas i odciągała mnie od wszystkiego, co kiedyś sprawiało mi radość i od wszystkich, których kochałam i uwielbiałam mieć blisko siebie. Niestety, kiedy to sobie uświadomiłam, byłam już głęboko uzależniona i jak mi się wtedy wydawało, całkowicie bezradna.

Stres jest obecny w naszym życiu na co dzień i niestety musimy sobie jakoś z nim radzić. Najlepiej byłoby go po prostu całkowicie wyeliminować, ale obawiam się, że realia, w jakich przyszło nam dziś żyć, zupełnie na to nie pozwalają.

Narastający stres i pęd za sukcesem, pieniędzmi, karierą i wysokim statusem społecznym wciąga nas w zamknięte koło, z którego nie potrafimy się wydostać. Zapominamy o tym, jak należy odpoczywać, jak się relaksować i jak cieszyć się z drobnych rzeczy w naszym życiu, a przecież na nich ono w zdecydowanej większości polega. Jesteśmy coraz bardziej sfrustrowani, smutni, zrezygnowani i bez energii. W środku zamiast satysfakcji i radości czujemy pustkę i bezsens. Dotyka to coraz młodszych ludzi, którzy powinni wręcz tryskać energią i radością życiową. Do tego dochodzą nasze prywatne problemy, zmagania i przeżycia z przeszłości. Nie jest więc łatwo z tym wszystkim sobie poradzić. Przynajmniej mnie nie było. Wtedy na ratunek przyszło mi jedzenie. Ciężko mi odtworzyć w pamięci tę chwilę, kiedy pierwszy raz doznałam uczucia komfortu i relaksacji, jedząc coś. Jedzenie powinno przecież sprawiać przyjemność i smakować, jednocześnie zaspokajać nasz głód i dostarczać energii do działania. Trudno jest więc stwierdzić, kiedy następuje ten moment, w którym jedzenie zaczyna bardziej zaspokajać nasze potrzeby emocjonalne, a nie fizjologiczne. W przypadku alkoholu wiemy dokładnie, że sięgamy po drinka, żeby się zrelaksować, dobrze bawić. Większość ludzi może zrezygnować z niego całkowicie i dalej będzie funkcjonować normalnie. Jeśli to funkcjonowanie będzie w jakikolwiek sposób zaburzone, świadczyć to może już o uzależnieniu. Nie mniej jednak w przypadku alkoholu wszystko jest dużo łatwiejsze do zdiagnozowania niż w przypadku jedzenia. Jeść musimy codziennie bez względu na wszystko. Nie jesteśmy w stanie odstawić jedzenia tak jak alkoholu, żeby walczyć z uzależnieniem od niego. Nasze organizmy są skonstruowane tak, że informują nas, kiedy powinniśmy coś zjeść, bo brakuje im energii do działania. Bardzo prosty proces SYGNAŁ (UCZUCIE GŁODU) – REAKCJA (SIĘGNIĘCIE PO POŻYWIENIE) – SKUTEK (UCZUCIE SYTOŚCI). Tak działa organizm zdrowego człowieka i jest to proces idealny. Pozwala utrzymać odpowiednią wagę, poziom energii i dobry nastrój. W chwili, kiedy mamy do czynienia z nadmiernym stresem, zmęczeniem czy doświadczamy niezwykle traumatycznych przeżyć, ten proces może zostać zachwiany, a nasze odczucia się zmieniają. Każdy z nas doświadczył w życiu tych momentów, kiedy było nam tak okropnie źle, mieliśmy złamane serce, straciliśmy pracę, którą kochaliśmy, nie spełniło się życiowe marzenie itp. Każdy z nas odczuł w tym momencie rezygnację, smutek i pustkę i bardzo chciał ją czymś wypełnić. Często właśnie wtedy pojawiała się myśl, żeby zjeść coś, co sprawi, że poczujemy się bardziej komfortowo. Nawet reakcja znajomych na nasze smutki i problemy bywa podobna. Proponują nam: „chodźmy na lody” czy „zróbmy wieczór filmowy z dużą ilością popcornu i pizzy”.

Jedzenie więc ma tutaj pełnić rolę relaksacyjną absolutnie niezwiązaną z odczuciami fizjologicznymi. Ktoś może w ogóle nie odczuwał głodu, ale myśl o spotkaniu w gronie znajomych z kawałkiem pizzy w ręku była przyjemna, przynosiła ukojenie i chwilowe poczucie radości. Nie ma w tym absolutnie nic złego, jeżeli ma to miejsce od czasu do czasu, bo przecież wszystko jest dla ludzi. Sama pamiętam i nadal ciepło wspominam, jak mama pytała mnie, co chcę na obiad, kiedy coś mi nie poszło w szkole lub zawiodłam się na przyjaciółce. Robiła to po to, by poprawić mi humor. Każdy powinien zjeść obiad po ciężkim dniu w szkole czy pracy, więc była to potrzeba fizjologiczna. Zjeść jednak na obiad coś, co uwielbiamy, to także wielka przyjemność i radość. Ulubiona potrawa w gronie rodziny była więc w stanie poprawić mi nastrój i pomóc zapomnieć o smutkach ze szkoły. Było to absolutnie cudowne i każdy z nas tego doświadczył. Powodem, dla którego przytaczam te przykłady, jest to, że osoby z zaburzeniami odżywiania odczuwają na początku podobny komfort, niewinny i przyjemny, jakiego każdy z nas doświadczył przynajmniej raz w swoim życiu. Niestety stają się od tego komfortu uzależnione i z niewinnej rzeczy wyrasta wielki problem. Nic w codziennym życiu nie zajmuje tyle miejsca w ich myślach co jedzenie, planowanie go i oczywiście usuwanie z organizmu. Chorzy dochodzą do takiego momentu, kiedy właściwie nic i nikt inny ich nie obchodzi, jest tylko obsesja jedzenia. Jednocześnie stają się coraz bardziej wycofani, zrezygnowani, smutni i puści w środku. Tuląc się do toalety, obiecują sobie, że to już ostatni raz i od jutra zaczną jeść normalnie. Niestety następnego dnia schemat się powtarza. Zamknięte koło rozpacz. Początkowy komfort, jaki odczuwali, zamienia się w uzależnienie i wewnętrzny przymus. Kajdany na rękach robią się coraz cięższe. Smutek i rozpacz coraz trudniejsze do zniesienia. Prosty i naturalny schemat: uczucie głodu - spożycie posiłku - uczucie sytości, przestaje poprawnie funkcjonować. Osoba z zaburzeniami odżywiania nie jest w stanie rozpoznać uczucia głodu, nie wie też, kiedy jest już syta i powinna przestać jeść. Jej dopóki nie czuje bólu w żołądku i chęci wymiotowania. Nie sięga po jedzenie w chwili, kiedy czuje głód, lecz w momentach silnego stresu, smutku, dyskomfortu czy samotności. Jej schemat odżywiania jest więc całkowicie oparty na emocjach i daleki od zaspokajania potrzeb fizjologicznych. Ulga, jaką osoba chora odczuwała na początku stosowania destrukcyjnych działań, maleje z czasem i skutkuje coraz większą częstotliwością ataków. Uczucia komfortu i relaksu ustępują miejsca uczuciom obrzydzenia do samego siebie, bezcelowości, bezradności i pustki. Ukojeniem staje się wtedy myśl o śmierci, następnie podejmowanie kroków, żeby myśl ta stała się rzeczywistością. Często niestety rzeczywistością się staje i nie ma

już odwrotu. Ze mną było dokładnie tak samo. W pewnym momencie zauważyłam, że nie byłam w stanie rozpoznać, kiedy jestem głodna, a kiedy mam już dość i powinnam przestać jeść. Zaczęłam więc czuć się winna po tym, kiedy cokolwiek włożyłam w usta i przymus wymiotowania i pozbycia się tego z organizmu pojawiał się natychmiastowo. Kompletnie nie miałam kontaktu ze swoim ciałem i nie byłam w stanie odczytywać jego sygnałów. Kierowały mną tylko i wyłącznie emocje i to w większości te negatywne. Nie potrafiłam sobie z nimi poradzić i nie chciałam ich czuć. Na ratunek przychodziło jedzenie. To był absolutnie niekontrolowany impuls. Napotykałam stres, przeszkodę czy problem i pierwszą myślą było, że muszę coś zjeść, najlepiej coś słodkiego. Jeden, dwa, trzy batoniki nie wystarczały. Sięgałam po więcej, bo nie odczuwałam nic. Mój ośrodek głodu i sytości nie funkcjonował poprawnie. Zawładnęły nim całkowicie moje emocje. Dopiero w momencie silnego bólu napływającego z rozciągniętego do niewyobrażalnych rozmiarów żołądka przestawałam jeść i szłam wymiotować. Mogłam przestać jeść tylko wtedy, kiedy nic więcej nie mieściło mi się do żołądka. Po pozbyciu się niechcianego pokarmu z organizmu czułam się lżejsza i spokojniejsza. Wtedy siadałam i starałam się stawić czoła problemowi. Jeśli był naprawdę bardzo stresujący, po pół godziny lub godzinie powtarzałam chory schemat. Jedzenie było moją ucieczką od wszystkiego, z czym sobie nie radziłam, z czym czułam się niekomfortowo, a nie byłam w stanie powiedzieć o tym głośno. Często nie chciałam się do pewnych rzeczy przyznać. Moje zachowanie było więc niczym innym jak słabością i strachem. Wszystko dlatego, że nie ufałam sobie i nie wierzyłam w siebie. Całą wiarę i nadzieję pokładałam w jedzeniu, jego kontrolowaniu lub braku kontroli nad nim. Swoją energię marnowałam na coś, co nie mogło doprowadzić mnie do niczego dobrego. W tym najgorszym momencie, który każda z osób cierpiących przeszła, kiedy jedzenie zawładnęło mną całkowicie i nie było widać drogi wyjścia, wystarczyłoby wrócić myślami do początków i wszystko jeszcze raz zanalizować.

Wszystko ma swój początek i koniec tylko i wyłącznie w naszej głowie. Skoro kiedyś mogłam jeść wszystko, lubiłam kuchnię, gotowanie i zakupy, to znaczy, że jestem do tego zdolna. To, że teraz tego nie potrafię, nie znaczy, że nie mogę się od nowa nauczyć i wszystkiego sobie przypomnieć. To była pierwsza myśl, jaka na mnie spłynęła w chwili, kiedy postanowiłam się nie poddać i jeszcze raz zaważać z własnymi słabościami i uzależnieniami. Powiedziałam sobie wtedy, że jedzenie nie może mną zawładnąć i nie może być całym moim życiem, a jedynie jego częścią pod moją i tylko moją kontrolą. Moje życie miało być odtąd w moich rękach. Siła miała wychodzić z mojego wnętrza, prawdziwa i stabilna. Nie mogłam dłużej opierać się

na chorych mechanizmach, jakich do tej pory używałam, by przetrwać. Ja nie chciałam przetrwać, nie chciałam egzystować. Ja chciałam znów ŻYĆ! Już sama myśl o tym napełniła mnie energią do działania, ale od myśli do czynów była jeszcze daleka droga. Przez ostatnie dziesięć lat moje nawyki żywieniowe były dalekie od normalnych. Nie mogłam więc z dnia na dzień wejść do kuchni i zacząć żyć i jeść tak, jak to robiłam w dzieciństwie. Bardzo chciałam wszystko zmienić, naprawić i już więcej się nie bać, ale niestety i to musiało potrwać tak, jak oczyszczanie i odbudowywanie mojego wnętrza. Musiałam nad tym ciężko popracować. Pamiętam, weszłam do mojej małej kuchenki w mieszkanku, które wynajmowałam w centrum Nottingham, usiadłam na krześle i postanowiłam zrobić listę zakupów. Wpatrywałam się w tę białą kartkę, której powierzchnia wydawała się taka ogromna i wszechogarniająca, sprawiając jednocześnie, że czułam się maleńka i bezradna i rozplakałam się jak dziecko. Kompletnie nie wiedziałam, od czego mam zacząć. Czułam się jak niemowlak, którego zmuszono, by przeszedł na nóżkach dystans od sofy do stołu, gdy on wie tylko, jak raczkować. Bezradność to najbardziej dominujące uczucie, jakie wtedy mi towarzyszyło. Paraliżował mnie również strach, że sobie nie poradzę i prędzej czy później wyląduję w toalecie. Jeżeli już samo planowanie jedzenia było tak stresujące i trudne, to jak miałam poradzić sobie ze wszystkimi innymi stresami dnia codziennego. Praca była jednym z nich. Do tego uniemożliwiała regularne i spokojne posiłki. Wszystko stanowiło więc jeden wielki chaos. Pierwszy raz w życiu musiałam wtedy podjąć decyzję, czy chcę wyzdrowieć tu i teraz, czy chcę odkładać pieniądze i biec za nieznanym, myśleć o przyszłości, która i tak mnie nie uszczęśliwi, bo nadal będę chora i zmęczona. Była to trudna decyzja, bo przecież nigdy nie jest łatwo samemu odejść z pracy i zrezygnować z finansowego zabezpieczenia. Czasem jednak są ważniejsze rzeczy niż finanse i myślę, że zdrowie zdecydowanie do nich należy. Na własnym przykładzie przekonałam się, że pieniądze rosnące na koncie, podróże i podziw innych nie sprawiały mi żadnej radości. Nie potrafiłam się z niczego cieszyć. Więc jaki był w tym wszystkim cel? Czy nie lepiej zrobić sobie przerwę, żeby w przyszłości móc cieszyć się ze wszystkiego, co mam i co jeszcze przede mną? Odpowiedź mogła być tylko jedna. Jak już wspominałam we wcześniejszych rozdziałach, odejście z pracy było jedną z kluczowych decyzji na drodze do wyzdrowienia i jedną z najtrudniejszych do podjęcia. Każdemu przecież towarzyszy strach przed tym, co będzie, jeśli nie będę mogła/mógł znaleźć pracy, jak już będę chciała/chciał do niej wrócić. Oczywiście takie ryzyko istniało, ale z drugiej strony mogłam zadać sobie pytanie, a co się stanie, jeśli za miesiąc mój stan pogorszy się

do takiego stopnia, że znów targnę się na swoje życie i tym razem mi się uda? Czy wtedy praca i pieniądze będą miały jakieś znaczenie? Odpowiedź na drugie pytanie upewniała mnie w przekonaniu o słuszności moich działań. Pierwszy raz w życiu doszłam do wniosku, że by wyzdrowieć i osiągnąć sukces, musiałam odizolować się od wszystkich możliwych stresów, inaczej moje działania, jak ciężko bym nie pracowała, nie będą miały najmniejszego sensu. Było to oczywiście rozwiązanie tymczasowe, bym mogła się wzmocnić i uodpornić. Z nowymi nawykami miało mi być łatwiej wrócić do pracy i radzić sobie ze stresem. Najpierw musiałam te nowe nawyki w sobie wypracować i poświęcić im cały swój czas, całkowicie odcinając się od stresu. Zauważyłam już tę zależność dużo wcześniej. Kiedy miałam dni wolne i mogłam pilnować regularności swoich posiłków, a także nie stykałam się z żadnym stresem, mogłam lepiej skupić się na własnych potrzebach i przyjemnościach i radziłam sobie ze swoją przypadłością znacznie lepiej. To samo musiałam zastosować teraz. Dwa dni wolnego w tygodniu nie były wystarczające, kiedy kolejnych pięć żyłam w nieustannym napięciu i stresie. Wszystko, co udało się osiągnąć podczas dni wolnych, ginęło natychmiast wraz z powrotem do pracy, a ja wracałam do punktu wyjścia i lądowałam najpierw w supermarkecie, a następnie w toalecie. To było tak niewyobrażalnie frustrujące. Teraz wiedziałam już, że muszę na jakiś czas odciąć się od wszystkiego, by poukładać swoje wnętrze. Musiałam pozbyć się chaosu, jaki we mnie panował, bym skutecznie mogła radzić sobie z chaosem na zewnątrz. Musiałam powrócić do źródeł.

Nie chcę tutaj nikogo oszukiwać i szczerze mówię, że NIE BYŁO ŁATWO! Jeszcze raz w tym miejscu przypomnę, że niezwykle ważne jest, by być gotowym na wyzdrowienie. Musimy do tej decyzji dojrzeć i musi ona być w całości NASZA. Tylko wtedy mamy szansę ten etap przetrwać i odnieść sukces. W innym wypadku prędzej czy później poniesiemy porażkę i wrócimy do punktu wyjścia, tak jak miało to miejsce w moim życiu przez ostatnich kilka lat. Teraz całą sobą czułam, że chcę rozprawić się raz na zawsze z tym choróbskiem i jestem gotowa stawić mu czoła.

Pierwsze zakupy były porażką. Weszłam do supermarketu z wcześniej przygotowaną listą, ale wkrótce kompletnie o niej zapomniałam. W głowie kręciło mi się od kolorów wszystkich produktów. W ustach czułam ich smak. Ręce i nogi trzęsły mi się, jakbym była na odwyku. Zaczęło brakować mi powietrza i łzy napływały mi do oczu. Z tej bezradności błądziłam po całym sklepie i bez zastanowienia napakowałam do koszyka wszystko to, co kupowałam do tej pory. Po powrocie do domu spojrzałam na wszystkie torby leżące na podłodze i rozplakałam się z bezradności. „To nie może się udać” – pomyślałam. Ja nie potrafię robić

normalnych zakupów, jedzenie mnie przeraża. Po długiej drodze, jaką przeszłam, nie mogłam się jednak poddać. Wstąpiła we mnie złość i niewyobrażalna siła. Nie chciałam objeść się wszystkim, co było w tych torbach i zacząć od początku. Wyrzuciłam wszystkie słodkości i słone przekąski do kosza. Wiem, że miliony ludzi codziennie umiera z głodu, a ja wyrzucałam jedzenie, ale musiałam ratować siebie. Mogłam umrzeć razem z tymi głodującymi, ale z przejedzenia. Musiałam trzymać się wytyczonych sobie celów. Zostawiłam tylko warzywa, owoce i dietetyczną colę. Poczułam się bezpieczniej, że nie mam tych „złych” produktów w domu. Nie mogły mnie kusić i zniszczyć tego, co już osiągnęłam. Nie mogłam jednak ciągle kupować jak szalona i wyrzucać do kosza. „Jak mam zrobić zakupy, skoro wszystkie te produkty mnie przerażają?” – zapytałam siebie, stosując metodę rozmowy ze sobą. Po raz pierwszy postanowiłam być szczerą. Powiedziałam sobie, że się boję. Pytaniem następnym było więc, czego się boję, z czym sobie nie radzę? Bałam się jedzenia, produktów na pułkach, ich kaloryczności, smaku, zapachu. Od wszystkiego kręciło mi się w głowie. Chciałam, ale nie umiałam zrobić normalnych zakupów. Albo pełen koszyk, albo nic. To było dla mnie za dużo, nie umiałam sobie z tym poradzić. Nikt nie mógł mi w tym pomóc. Kiedyś robiłam sama zakupy i wiedziałam, co włożyć do koszyka i co ugotować na obiad. Ta wiedza musiała nadal we mnie być. Strach i bezradność to sprawa bulimii. Musiałam być silniejsza od niej. Po uświadomieniu sobie prawdziwej przyczyny niemożności zrobienia zakupów było już nieco łatwiej. Nie pozostawało nic innego jak próbować, bo przecież trening czyni mistrza. Po tygodniu wybrałam się więc na kolejne zakupy. Powiedziałam sobie, że zrobię je, choćby miały potrwać cały dzień. Zapytałam siebie, z jakimi produktami czuję się najbezpieczniej i jakich nie boję się jeść. Nie bałam się owoców świeżych i suszonych, warzyw, jajek, drobiu, jogurtu naturalnego, mleka i owsianki. Bałam się nie tylko spożywania produktów, lecz także ilości jedzenia, jakie trzymałam w domu. Jeżeli miałam jakieś produkty, czułam nieodpartą konieczność zjedzenia ich jak najszybciej. To była kolejna podpowiedź, jak poprawnie zrobić zakupy. Skoro nie radzę sobie z ilością, jaką mam w domu, to mając sklep tak blisko, mogę robić zakupy codziennie i kupować tylko to, czego potrzebuję każdego dnia. Nie musiałam robić tygodniowych zapasów, które i tak wystarczały mi najwyżej na dwa dni, a podróż swą kończyły w toalecie. Nie chciałam już podążać tą samą drogą. Jeśli oczekiwałam zmian, nie mogłam postępować w ten sam sposób jak do tej pory. By oczekiwać zmian w swoim życiu i nawykach żywieniowych, musiałam sama jakieś zmiany wprowadzić, bo nic nie mogło się wydarzyć bez mojego zaangażowania. W koszyku znalazły się więc

owsianka, mleko, jogurt i owoce. Z tymi produktami czułam się najbezpieczniej i nie bałam się mieć ich w domu. Wszystko inne lekko mnie przerażało, więc wolałam kupować je w mniejszych ilościach, dostosowując do potrzeb. Przez pierwsze dwa tygodnie serwowałam sobie więc owsiankę trzy razy dziennie. Pomiędzy owsianką jadłam jogurt naturalny z suszonymi bądź świeżymi owocami. Było to dość monotonne menu i nie dostarczało mi wystarczającej ilości energii. Byłam lekko osłabiona i ospała, ale na tym etapie najważniejsze było, że nie miałam torsji. Starłam się też przyzwycząć do uczucia pełnego żołądka i do tego, by nie mieć z tego powodu wyrzutów sumienia. Dużo łatwiej było mi sobie z tym poradzić, gdy wiedziałam, że żołądek jest wypełniony owsianką czy jogurtem, których nie bałam się jeść. Miałam cele, których musiałam się trzymać i które miały doprowadzić mnie do sukcesu.

Pierwszym z celów było pozostanie „czystą”, czyli bez wymiotów. Nie chciałam nakładać na siebie zbyt dużo, bo wiedziałam, jak się to skończy. Nie mogłam gotować tych wszystkich zdrowych i zbilansowanych potraw, bo mnie to przerażało. Wiedziałam, co jest zdrowe i odpowiednie i czego potrzebuje mój organizm, ale nie mogłam wprowadzić tego w życie za jednym zamachem. Postanowiłam dać sobie na wszystko tyle czasu, ile potrzebowałam, by w pełni komfortowo przejść do kolejnych etapów. Mój organizm nie miał zbilansowanej i zdrowej diety od lat. Czyż nie było więc krokiem do przodu dla niego, że przynajmniej wytrzymam bez wymiotowania tego, co spożywam? Myślę, że zdecydowanie było. Po dwóch tygodniach na owsiance i jogurcie moje posiłki wzbogaciły się o większą ilość świeżych owoców i warzyw takich jak: jabłko, mango, melon, brokuł, kalafior, pomidor, pieczarka. Kiedy nie dawałam już sobie rady z myślami o zjedzeniu czegoś więcej, piłam dietetyczną colę, by wypełnić czymś żołądek i go uspokoić. Wiedziałam, że nie jestem głodna, tylko moje stare przyzwyczajenia próbują przejąć nade mną kontrolę. Musiałam być od nich sprytniejsza i silniejsza. Moja dieta nie była najzdrowsza, ale udawało mi się unikać wymiotów. Każdy „czysty” dzień oznaczałam w moim dzienniku z pozytywami. Dzień po dniu bez torsji napępiał mnie radością i wiarą, że jest to możliwe, że jedzenie nie jest silniejsze ode mnie. Stopniowo starałam się wprowadzać nowe produkty do jadłospisu. Po miesiącu na owsiance, warzywach i owocach włączyłam jajka i drób. Zauważyłam wtedy, że pewne produkty sprawiają, iż czuję się bardziej syta i mój żołądek pozostaje na dłużej „spokojny”. Zdecydowanie lepiej czułam się po produktach białkowych. Makarony, ryż, zupy pozostawiały we mnie uczucie niedosytu i po godzinie od ich spożycia czułam się głodna i musiałam walczyć z zachciankami na

coś słodkiego czy słonego, co w konsekwencji skończyłoby się atakiem obżarstwa. Postanowiłam podążać tym szlakiem i zobaczyć, co z tego wyniknie. W tym samym czasie wpadła mi w ręce książka „Potatoes not prozac” („Ziemniaki zamiast prozacu”), która potwierdzała, że pewne produkty mają na nas lepszy wpływ i mogą chronić przed depresją. Nie mogłam całkowicie polegać na tej książce, gdyż nie uważam, bym była osobą uzależnioną od cukru. Nie mniej jednak wynotowałam z niej coś ważnego, co mogło pomóc w moim własnym zmaganiu się z chorobą. O tym, że śniadanie jest bardzo ważne, wiemy wszyscy od lat, ale książka ta jeszcze bardziej mnie o tym przekonała. Chodziło mi nie tylko o to, by je zjeść, ale także by zwiększyć jego kaloryczność. Kolejną ważną rzeczą, jaką zaczerpnęłam z tego źródła, były produkty, które zawierają w sobie dość sporą dawkę aminokwasu zwanego tryptofanem. Tryptofan jest niezbędny w naszym organizmie do produkcji serotoniny zwanej hormonem szczęścia. Sięgnęłam po ten aminokwas nie bez powodu, gdyż wszystkie leki antydepresyjne, jakie do tej pory brałam, wpływały na produkcję serotoniny i miały poprawiać mi nastrój. Nagle odkryłam, że ten nastrój mogę poprawić w sposób bardziej naturalny, regularnie spożywając odpowiednie produkty. Ciągle musiałam trzymać się też listy żywności, z którą czułam się bezpiecznie. Z nową zasadą tryptofanową moja lista wzbogaciła się więc o sery, drób, orzechy, banany, jajka i czerwoną fasolę. Niektóre z tych produktów, jak orzechy, banany czy fasola, są dość kaloryczne, ale powodują uczucie sytości na długo, dlatego jemy mniej. Uczucie radości i sytości, jakie mnie wypełniało po spożyciu tych produktów, było niesamowite. Skupiłam się więc tylko i wyłącznie na nich, starając się komponować różne potrawy. Trzecią rzeczą, jaką wynotowałam z wcześniej wspomnianej książki, były produkty o niskim indeksie glikemicznym. O indeksie tym słyszałam już wiele razy jeszcze w szkole, ale nigdy nie poświęciłam tej kwestii zbytnej uwagi. Zawsze mówiło się, że węglowodany są „be” i, chcąc schudnąć, trzeba ich w miarę możliwości unikać. Nie wszystkie węglowodany są jednak „be”. Na pewno nie są nimi węglowodany o niskim indeksie glikemicznym. Powodują uczucie sytości na dłużej, a to było właśnie to, czego potrzebowałam, by wytrwać w walce z bulimią i jej atakami. Odkąd pamiętam, sporną kwestią były również ziemniaki. Zawierają dużo skrobi, są niezwykle sycące i są węglowodanami. Ich kaloryczność jest jednak znacznie mniejsza od ryżu czy makaronu, a zapewniają uczucie sytości na dużo dłużej. Nie ziemniaki same w sobie są kaloryczne, ale to, co do nich dodajemy. Jeszcze jedną ważną rzeczą dotyczącą ziemniaków jest to, że mają właśnie niski indeks glikemiczny, nie powodują gwałtownych skoków glukozy we krwi i z tego powodu pozostajemy syci

i zadowoleni na dłużej. Dla mnie jedną z najważniejszych informacji dotyczącą ziemniaka była zawarta w nim skrobia, która pobudza w mózgu produkcję serotoniny. Ziemniak więc stał się podstawą moich posiłków. Z moim problemem żywieniowym zaczęłam walczyć samym jedzeniem! Na skutki nie musiałam długo czekać.

Dzień zaczynałam od owsianki na mleku z bananem i mleczną kawą. Na obiad pieczony ziemniak z twarożkiem z fasolką w sosie pomidorowym czy z żółtym serem. Czasem pierś z kurczaka grillowana z warzywami korzeniowymi czy omlet warzywny. Kolacja to głównie grillowane warzywa, różnego rodzaju sałatki z jajkiem, fasolą, mozzarellą czy omlet z twarożkiem i pieczonymi jabłkami. Między głównymi posiłkami najczęściej owoc (jabłko, melon, mango, śliwka, brzoskwinia) lub garść orzechów. Zauważyłam, że odcięta od stresu i po odpowiednio sytym obiedzie, często nie miałam już potrzeby jedzenia kolacji i wystarczał mi mały jogurt naturalny z trzema suszonymi śliwkami. Mój żołądek zaczął przyzwyczajać się do otrzymywania posiłków o regularnych porach i zatrzymywaniu ich w organizmie, co jeszcze nie tak dawno było nie do pomyślenia. Wyregulował się również system wypróżnień, z którym zwykle każda osoba cierpiąca na zaburzenia odżywiania ma problem. Wniosek był tylko jeden, ciało odpowiadało dokładnie w ten sam sposób, w jaki było traktowane. Jak ja się o nie troszczyłam i zapewniałam regularne posiłki, ono odpowiadało dobrym samopoczuciem i harmonijnymi procesami fizjologicznymi. Zaprzyjaźnialiśmy się ze sobą, a ja coraz lepiej rozumiałam sygnały wysyłane mi przez moje własne ciało. Byłam niezwykle podekscytowana swoimi nowymi odkryciami, ale kryzys prędzej czy później musiał nadejść. Byłam na niego przygotowana, bo determinacja, by wreszcie pokonać chorobę, była tym razem zdecydowanie silniejsza od strachu przed nią.

Kiedy minęło półtora miesiąca bez wymiotów, zaczęłam myśleć o powrocie do pracy i zmierzeniu się z rzeczywistością. Kierował mną lekki strach, że życie bez pracy i wydawanie odłożonych pieniędzy odciąga w czasie realizację moich marzeń. Wtedy też przeszłam pierwszy kryzys i w głowie pojawiła się myśl, by kupić słodycze i zrobić sobie małą „uczcie”. Chodziłam po pokoju i walczyłam z własnymi myślami. Nie mogłam się na niczym skupić. Czułam słodki smak w ustach i kręciło mi się od niego w głowie. Z drugiej strony starałam się sobie tłumaczyć, że daleko już zaszłam i nie chcę pozwolić głupim słodyczom zniszczyć coś, co już do tej pory osiągnęłam. Oczywiście, że nie chciałam, ale te myśli były takie natrętne. Postanowiłam wykorzystać jedno z ćwiczeń, które poleciła mi moja terapeutka. Zaleciła mi napisanie dwóch listów do bulimii. Jeden miałam napisać jako jej

przyjaciółka, a drugi jako jej wróg. Nie miałam nic do stracenia, mogłam jedynie zyskać. Wzięłam więc kartkę papieru, usiadłam przy stole i zaczęłam pisać.

Droga bulimio,

Piszę do Ciebie, by prosić o pomoc. Nie o taką pomoc, jaką dawałaś mi do tej pory, ale tę zdrową, normalną.

W pewnym sensie jestem Ci wdzięczna, że ze mną byłaś. Pomogłaś mi przetrwać ciężkie chwile i otworzyłaś oczy, bym mogła ujrzeć siebie i swoje życie, bym zauważyła, jak smutne się stały. Byłam słaba i nie umiałam poradzić sobie z problemami, z którymi przyszło mi się zmierzyć. Byłam zagubiona, a Ty dawałaś mi ukojenie. Ukojenie to było jednak chwilowe. Po nim przychodził wstyd, strach i ogromna pustka. Ta pustka przenikała mnie na wskroś, a smutek i rozpacz wypełniały każdą komórkę mojego ciała. Oddalałam się od rodziny, przyjaciół i swoich pasji. Zamknęłam się w domu ze swoją goryczą, stopniowo szłam na dno.

Pomogłaś mi tylko na chwilę, dając złudną kontrolę nad moim życiem. Tak naprawdę odebrałaś mi możliwość kierowania swoim życiem. Sprawiałaś, że zaczęłam krzywdzić samą siebie i swoich najbliższych. Często przyprawiałam swoje ciało o ogromny fizyczny ból. Moje gardło paliło się od środka, uszy blokowały i traciłam słuch, żołądek bolał mnie notorycznie tak jak i dalsza część przewodu pokarmowego, która obficie krwawiła przy każdym wypróżnieniu. Byłam wiecznie zmęczona i brakowało mi energii.

Cena, jaką przyszło mi zapłacić za Twoją pomoc, jest dla mnie zbyt duża, a droga, jaką mnie prowadzisz, zdecydowanie mi się nie podoba. JA nie tędy chciałam podążać. Jestem bardzo zmęczona i powoli brakuje mi sił. Pamiętam dokładnie, że kiedyś byłam szczęśliwa, kochałam życie i akceptowałam siebie. Chcę znów taka być! Chcę znów zacząć oddychać pełną piersią!

Jestem pewna, że nigdy nie osiągnę tego z Tobą u boku. Postanowiłam więc napisać ten list i prosić Cię, żebyś odeszła. Bardzo chcę odzyskać siebie i swoje życie i wiem, że w tym życiu nie ma miejsca dla Ciebie.

Proszę Cię z całego serca, wypuść mnie ze swoich sideł, pozwól ujrzeć światło słoneczne, poczuć powietrze na skórze i miłość, którą kiedyś cała byłam wypełniona...

Nasza przyjaźń jest toksyczna i sprawia, że jestem nieszczęśliwa. Odejdź, proszę, zamknij za sobą drzwi i nigdy nie wracaj, bo ze mną nie masz już przyszłości.

Nigdy Cię nie zapomnę...

Żegnaj na zawsze...

Natalia

Ty bezlitosny potworze!

Jak możesz się tak nade mną pastwić? Okropnie cierpię. Czy Ty tego nie widzisz? Sprawia Ci to przyjemność, że moje ciało od środka umiera? Mój ból i zrezygnowanie są Twoimi radościami? Jak możesz patrzeć na siebie w lustrze?

Jesteś odrażająca, okrutna i władcza! Karmisz się ludzką krzywdą i cierpieniem. Spłoniesz kiedyś w ogniu własnej nienawiści.

Jestem zła na siebie, że pozwoliłam Tobie zawładnąć sobą i stać się kolejną Twoją ofiarą, których masz na liczniku tysiące. Jesteś oszustką i bezlitosną kreaturą.

Nienawidzę Cię z całego serca i zrobię wszystko, żeby wyrzucić Cię ze swojego życia i jak najszybciej zapomnieć, że kiedykolwiek miałam z Tobą do czynienia. Wynoś się jak najdalej stąd! Zostaw mnie i moją rodzinę w spokoju. Nasza miłość i przyjaźń są silniejsze od Twojej nienawiści i kłamstw. Pozwoliłam Ci się zwieść i odciągnąć od ludzi, których kochałam najbardziej na świecie. Wykorzystałaś moje zagubienie i dziecinną bezradność. Teraz jestem dorosła i wiem, czego chcę. Mam siłę, by chronić siebie i bliskich, a takie jak Ty wdeptywać w ziemię, rozkruszać w pył.

Zrozumiałaś?

Mam nadzieję, że się boisz, tak jak ja kiedyś się bałam...

Nadeszła moja kolej, zołzo! Przygotuj się na to, że moja zemsta będzie słodka. Stopniejesz jak lody w letnim słońcu, widząc mnie osiągnącą sukces, spełniającą marzenia i szczęśliwą. Zniszczę Cię bronią, która zawsze we mnie była. Zniszczę Cię siłą mojej osobowości i mocą mojej miłości.

Wiarą w marzenia...

Podniosę się, byś Ty mogła upaść i poczuć ból, jaki czułam ja...

Nie ma miejsca dla Ciebie w moim życiu. Trzymaj się ode mnie z daleka, bo inaczej pożałujesz, że kiedykolwiek mnie znałaś!

Natalia

Dla wielu ćwiczenie to może wydawać się szalone, ale nie jestem w stanie opisać słowami, jaką ulgę poczułam, pisząc te listy. Jeszcze większą ulgę przyniosło

mi ich przeczytanie na głos i nagranie tego. Zachowałam te nagrania i listy, na każdą kolejną chwilę zwątpienia i słabości, jaka mogłaby nadejść, by pamiętać, o co walczę i czego chcę. Nie sięgnęłam po nic słodkiego. Zaspokoiliam się siłą swojego ducha i w dokładnie taki sam sposób radziłam sobie z każdym kolejnym kryzysem. Pojawiały się one coraz rzadziej i były coraz słabsze. Powoli zaczynałam odczuwać, że wysuwam się na prowadzenie w tej walce JA kontra BULIMIA.

Mijał miesiąc za miesiącem, a ja nie wymiotowałam. To było niewiarygodne. Z każdym tygodniem stawało się to coraz łatwiejsze i przestawały mnie dręczyć nawet myśli o objedzeniu się i zwymiotowaniu. Po prostu nie potrzebowałam już tego. Robienie zakupów stawało się przyjemniejsze i naturalne. Wchodziłam do sklepu i wiedziałam, czego potrzebuję, a czego nie. Nadal starałam się omijać działy z żywnością, którą zawsze kupowałam podczas ataków. W imię zasady, czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal. Najważniejsze było to, że nauczyłam się od nowa kupować i planować jedzenie. Odkopałam wiedzę, którą przysypała gruzami bulimia, która próbowała mnie oszukać, mówiąc, że ja już inaczej nie potrafię. Regularnymi ćwiczeniami i metodą prób i błędów, dokładnie tą samą, którą podążają dzieci poznające świat, nauczyłam się wszystkiego od nowa. Produkty, jakie spożywałam, działały wspaniale. Powoli zaczęłam doznawać uczucia głodu i sytości i wiedziałam, kiedy mam przestać jeść. Umiałam odróżnić również, kiedy mam ochotę na coś do jedzenia, bo męczą mnie jakieś niechciane myśli i uczucia, z którymi nie umiem sobie poradzić. Moje menu mogło wydawać się dla wielu bardzo nudne, bo, jak wspominałam, składało się głównie z ziemniaków, serów, drobiu, warzyw i owoców. Dla mnie jednak najważniejsze było to, że działa, a ja jestem coraz szczęśliwsza i stabilniejsza. Ku mojemu zaskoczeniu, chociaż jadłam cztery, czasem pięć razy dziennie, w tym dużo ziemniaków, moja waga zaczęła spadać. Przysięgam jednak, że tym razem był to skutek uboczny moich działań, absolutnie nie był to priorytet, jak miało to miejsce do tej pory. Głównym moim celem było wyzbycie się torsji i utrzymanie całego spożytego pokarmu w środku. Absolutnie się nie głodziłam, bo doskonale wiedziałam, że przegłodzenie się doprowadzi do ataku obżarstwa i wyląduję w toalecie. Dokładnie pilnowałam więc, by przyjmować posiłki regularnie i żeby żołądek zawsze pozostawał pełny i szczęśliwy. Z każdym tygodniem przychodziło mi to już coraz łatwiej. System trawienny powoli powracał do normalnego funkcjonowania, a ja zrozumiałam, mam nadzieje raz na zawsze, że to rozsądne jedzenie pomaga zrzucić zbędne kilogramy, a nie jego brak czy pozbywanie się go z organizmu w chory sposób. Było to dla mnie wielkie odkrycie, bo do tej pory nieustannie wierzyłam, że głodzenie się

i zmniejszanie porcji żywnościowych to gwarancja zgubienia kilogramów. Teraz wiem, że głodzenie się lub wymiotowanie to gwarancja nie zgubienia kilogramów, a depresji, destrukcji i nieszczęścia. Uświadomiłam sobie również, że mój nastrój w dużej mierze zależy od tego, co spożywam, więc już w zdrowszy sposób zaczęłam pilnować tego, co znajdzie się na moim talerzu.

Po trzech miesiącach moja kuchnia odzyskała kolory i smaki. Powoli zaczęłam też częściej spotykać się ze znajomymi na mieście i smakować różne potrawy, bez strachu czy wyrzutów sumienia. Przestałam też przejmować się komentarzami, ile zjadłam, jak wygląda mój talerz i jak często jem. Teraz wiem, że każdy je to, co uważa za odpowiednie i ile potrzebuje. Każdy organizm jest inny i jedyne, czego powinniśmy słuchać, to właśnie jego. Nikt lepiej nie doradzi nam, jak i co powinniśmy jeść. Nasz organizm jest najlepszym i najbardziej wiarygodnym przewodnikiem. Jeśli będziemy żyć z nim w zgodzie i prawidłowo odczytywać jego sygnały, wszystko pozostanie w harmonii. Ja nie odmawiam sobie już kawałka pizzy czy deseru lodowego od czasu do czasu. Wiem jednak, po czym czuję się lepiej, po czym gorzej. Staram się nie trzymać słodyczy w domu. Jeśli mam na coś ochotę, to kupuję kawałek, by zjeść tego samego dnia. Nadal w mojej kuchni nie ma mąki, białego ryżu, białego makaronu i chleba. Kompletnie zrezygnowałam z ich spożywania i absolutnie nie odczuwam, by czegoś mi brakowało. Nadal muszę pilnować, by mój żołądek czuł się nasycony, bo wiem, że i ja wtedy jestem spokojniejsza. Stawiam zdecydowanie na ziemniaki, pieczone w mundurkach bez soli. Robię również różnego rodzaju zapiekanki ziemniaczane z warzywami. Po takim obiedzie mam pewność, że wieczorem nie dopadnie mnie wilczy apetyt i nie skończy się to w niepożądany sposób. Jeżeli mam wielką ochotę na makaron, bo zawsze uwielbiałam włoską kuchnię, w zgodzie z zasadą niskiego indeksu glikemicznego sięgam po brązowy. To samo robię z ryżem, choć staram się go zamieniać na kaszę. Gdy męczy mnie ochota na coś słodkiego, sięgam po suszone figi lub robię mus z jogurtu naturalnego i sezonowych owoców. Jeżeli zachcianka ma słony smak, przyrządzam przekąskę serową z warzywami lub owocami. Dokładnie planuję swój dzień pod względem żywieniowym, bo czuję się wtedy bezpieczniejsza. Nie dopuszczam do wygłodzenia organizmu, by nie sięgać po wszystko, co znajdzie się pod ręką, kiedy wejdę do domu. Znowu zaczęłam cieszyć się gotowaniem i smakiem potraw. Zmienił się mój stosunek do liczby kalorii w produktach. Nie patrzę już na etykiety, szukając na nich informacji o wartości kalorycznej, ale interesuje mnie zawartość substancji odżywczych. Wiem, że zjedzony przeze mnie ser będzie miał więcej kalorii niż lekka zupa, ale bardziej

liczy się dla mnie to, jaki efekt ten ser w moim organizmie wywoła. Po nim będę zadowolona i syta na długo. Przez co w efekcie zjem mniej. Do tego ser bogaty jest w tryptofan, którego potrzebuję, by produkować mój najbardziej pożądanym hormon, czyli serotoninę. Po zupie po półgodzinie będę przeszukiwać lodówkę i czuć się winna. Co jest więc lepsze, odpowiedzcie sobie sami. To samo dotyczy śniadania. Mogłabym zjeść owsiankę na wodzie z jabłkiem, miałaby zdecydowanie mniej kalorii od owsianki na mleku z bananem, ale szybko potem byłabym znowu głodna. Dzięki rozsądnemu odżywianiu się od paru miesięcy cieszę się nienaganną sylwetką, energią do życia, a uśmiech nie schodzi mi z twarzy. Uważam i planuję to, co jem, ale już nie tak obsesyjnie, jak to miało miejsce do tej pory. Wiem, kiedy muszę szczególnie uważać na to, co zjadam, bo rozpoznaję już swoje nastroje i reakcje na stres. Znam siebie, swoje ciało i pozostaję z nimi w zgodzie i przyjaźni. Wiem, że jeśli będę kontynuowała ten związek, nic złego nie może się stać, a choroba nigdy już nie powróci, bo nasz team, moje ciało i ja, jest silniejszy. Jeszcze jedna ważna rzecz - jedzenie i gotowanie jest niezwykle przyjemne, kiedy już odzyskamy kontakt ze sobą i własnym ciałem i pozbędziemy się lęków i przymusów, jakimi do tej pory się kierowaliśmy! Warto więc walczyć, bo wtedy nie tylko kuchnia nabiera kolorów i smaków, ale i całe nasze życie!

POWRÓT DO ŻYCIA



Moje życie zmieniło się właściwie już z chwilą, kiedy podjęłam decyzję, że raz na zawsze chcę się rozprawić z moją przypadłością. Mimo że już wielokrotnie taką decyzję podejmowałam, to teraz podjęłam ją zupełnie samodzielnie, z wewnętrznym przekonaniem i tylko dla siebie. Na swojej krętej drodze doszłam do takiego krytycznego momentu, że coś przełomowego musiało się wydarzyć, bo tak dalej być nie mogło. Mogłam albo umrzeć, poddać się depresji i bulimii i zaprzepaścić swoją przyszłość, marzenia i plany, albo podnieść się i jeszcze raz zawalczyć na poważnie, bo stawka nigdy nie była aż tak wysoka. Wybrałam to drugie i nie posiadłam się z radości, że taką decyzję podjęłam. Nie wiem też, skąd wzięłam na to wszystko siłę i mądrość i komu mam za to dziękować. Wiem, że było warto, bo po ściągnięciu tego szaro-czarnego płaszcza, jakim okryły mnie depresja i zaburzenia odżywiania, odnalazłam kolorowe i radosne życie. Osoba, jaką w sobie odkryłam, to zdecydowana szczęściara i niezwykle silna kobieta z wielkim sercem, które może przydać się też innym.

Powrót do normalnego życia również przebiegał etapowo i myślę, że nadal trwa i jeszcze długo trwać będzie. Jak już często w tej książce podkreślałam, nic nie stało się z dnia na dzień, więc nic w ten sposób nie może się odstać. Rozwijałam zaburzenia odżywiania przez lata, modyfikowałam je i akceptowałam jako część siebie. Żeby się od nich uwolnić i zacząć żyć pełnią życia, musiałam się bardzo napracować. Myślę, że obok podjęcia decyzji o ostatecznej walce z moją przypadłością, kluczową rzeczą, która zapoczątkowała lawinę pozytywnych zmian i wydarzeń, było moje pojednanie z przeszłością. Nigdy tak naprawdę nie możemy w pełni ruszyć do przodu i budować nowego życia i nowych siebie, kiedy za nami ciągną się sprawy z przeszłości czekające rozwiązania. Przeszłość jest przeszłością i tam właśnie jest jej miejsce, nie tutaj między nami, gdzie hamuje nas przed rozwojem i uniemożliwia bycie szczęśliwym. Drzwi do niej powinny być zamknięte i tylko my powinniśmy decydować, czy i kiedy chcemy do niej wracać, mówić o niej i myśleć. Oczywiście przeszłość to też nasze miłe wspomnienia, wydarzenia, sukcesy itp. Warto więc mieć do niej dostęp, usiąść w fotelu z kubkiem gorącej, aromatycznej kawy i miłe wspominać stare czasy. Nie ma nic przyjemniejszego. Przeszłość staje się problemem, kiedy ma negatywny wpływ na nasz rozwój

i obecne życie. Jest to ta przeszłość, która zawiera w sobie wszystkie traumy, negatywne emocje i nierozwiązane sprawy z dzieciństwa. To ona sprawia, że jesteśmy niepewni siebie, lękliwi, niedowartościowani, puści w środku i sfrustrowani. Staramy się za wszelką cenę żyć pełnią życia, ciężko pracujemy na własne sukcesy, troszczymy się o ludzi w koło i ich potrzeby, robimy plany na przyszłość. Mimo to ciągle odczuwamy pustkę, smutek i brak satysfakcji. Dlaczego tak się dzieje? Powodem są niezamknięte sprawy z przeszłości. Chociaż może nam się wydawać, że teraz jesteśmy dorośli i dzieciństwo nie ma absolutnie żadnego znaczenia i wpływu na nasze obecne życie, to nie możemy być w większym błędzie. Racją jest, że dorośliśmy, niestety problemy z dzieciństwa, czegokolwiek by nie dotyczyły, sprawiają, że w jakiejś sferze nasz rozwój jest zatrzymany na poziomie dziecka i funkcjonuje jako upośledzony przez chore mechanizmy obronne, jakie wytworzyliśmy na przestrzeni lat. To sprawia, że nasze życie nigdy nie będzie pełne, bo jakaś część nas ciągle będzie żyć w przeszłości i nie będzie mogła się z niej wydostać. By ruszyć do przodu i wyciągnąć z obecnego życia jak najwięcej, musimy najpierw zamknąć i wybaczyć sobie sprawy i wydarzenia sprzed lat. Jeśli tego nie zrobimy, będą one powracać do nas jak bumerang, nieustannie blokując nas przed rozwojem i osiągnięciem szczęścia. To dokładnie tak jak z domem, który został zbudowany na nieodpowiednich fundamentach. Możemy przeprowadzać remonty, stosować coraz to nowsze technologie, kupować piękne meble itd. Przy pierwszym większym wietrze czy w trudnych warunkach pogodowych ściany zaczną pękać, farba odpadać, podłoga skrzypieć. Dlaczego? Bo fundamenty, na jakich dom został zbudowany, nie były stabilne. Nikt nie zaczął od ich wzmocnienia, skupiając się na reszcie domu. Potrzebny jest kolejny remont. Jeśli znów nikt nie zainteresuje się fundamentami domu, będzie tylko kwestią miesięcy, kiedy problem powróci. Dokładnie tak samo dzieje się w naszym życiu, kiedy przeszłość pozostaje nierozwiązana, a my za wszelką cenę chcemy iść do przodu i budować nasze nowe życie. Tworzymy własną iluzję szczęśliwego życia, stawiamy sobie nowe cele, osiągamy je i dochodzimy do wniosku, że nadal jesteśmy nieszczęśliwi, puści i nieusatysfakcjonowani. Mamy lepsze momenty, chwile radości i szczęścia, ale nieustannie towarzyszy nam poczucie niespełnienia i braku czegoś. Co jakiś czas uczucie to się nasila i daje ostrzejsze objawy, by znów zniknąć pod nawałem spraw, obowiązków i sztucznych radości, którymi siebie karmimy. Nieustannie szukamy szczęścia i satysfakcji na zewnątrz, skutecznie i coraz bardziej oddalając się od własnego wnętrza. Dochodzimy do wniosku po paru, czasem parunastu latach, że to do niczego nie prowadzi, a nasze życie właściwie nie ma sensu. Wtedy zaczynamy

zastanawiać się, czy aby na pewno wszystko w przeszłości było dobre i czy nasze uczucia dotyczące wydarzeń sprzed lat są stabilne i odpowiednie. Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, to prawdopodobnie znaleźliśmy przyczynę swoich smutków, niepowodzeń i pustki. W moim przypadku było identycznie. Całe życie szłam do przodu, planowałam przyszłość, marzyłam. Ciężko pracowałam na wszystko, co mam. Zawsze ktoś koło mnie był. Mimo tego wszystkiego nieustannie odczuwałam smutek, pustkę, brak satysfakcji i lęk. Nic nie było w stanie mnie w pełni ucieszyć. W momencie osiągnięcia zamierzonego celu nie czułam satysfakcji, za to ogarniał mnie niepohamowany przymus znalezienia jak najszybciej kolejnego celu, bym miała po co żyć. Nie mogłam i nie umiałam się zatrzymać, jednocześnie czułam się okropnie zmęczona. Nie mogłam odpoczywać, relaksować się i cieszyć chwilą. Ja bez przerwy żyłam przyszłością, a terażniejszość przeciekała mi przez palce. Byłam coraz bardziej sfrustrowana i zrezygnowana. Nie umiałam żyć tu i teraz, dopóki nie zrozumiałam, że winna temu jest moja przeszłość. Problem nie został rozwiązany w chwili, kiedy zdałam sobie z tego sprawę, ale od tego momentu było już na pewno dużo łatwiej.

Pogodzić się z przeszłością to nie lada wyzwanie. Musimy przekonać tę osobę w środku w nas samych, że teraz możemy odpuścić, wybaczyć sobie i ruszyć do przodu. Pamiętajmy, że ta osoba jest zraniona, czuje się opuszczona, niezrozumiana i skrzywdzona. Przez to wszystko jest też bardzo nieufna. Co najważniejsze, jej emocje i rozumowanie zatrzymały się dokładnie na tym etapie, kiedy miały miejsce traumatyczne wydarzenia. My jesteśmy dorośli, myślimy i rozumiemy jak dorośli. Tak samo podchodzimy do problemów. Słyszac o problemie dziecka, mamy ochotę wybuchnąć śmiechem, bo w porównaniu do problemów dorosłych jest on niczym innym jak żartem. Niestety jest to najgorsze, co możemy w takiej sytuacji zrobić. By odzyskać zaufanie skrzywdzonej małej ósóbki, siedzącej głęboko w nas, musimy jej problem traktować bardzo poważnie. Trzeba postarać się zacząć myśleć jak dziecko i odczuwać jak dziecko. Kiedy spróbuujemy, okazuje się, że nie jest to aż tak trudne, gdyż te odczucia i myśli były kiedyś nasze, są nam więc znane, jedynie zapomniane i przykryte nawałem innych spraw. Gdy już poczujemy dokładnie, co skrywa skrzywdzone w nas dziecko, przychodzi czas na przekonanie go o tym, jak dobrze je rozumiemy i zapewnienie, że chcemy mu pomóc i zaopiekować się nim. Musimy nawiązać z nim bliską i ciepłą relację, dokładnie taką samą, jaką nawiązalibyśmy z obcym dzieckiem, które zostało skrzywdzone i jest nieufne. Nic zaufania i bliskości wypełni nas czymś nie do opisania i da siłę na kolejne działania. Będac w przyjaznych stosunkach z dzieckiem w sobie, mamy większe szanse

powodzenia, by przekonać je, że już czas zapomnieć i wybaczyć. Pozwoliliśmy mu wypłakać i wykrzyczeć to wszystko, co tak bardzo bolało, a teraz na zawsze razem będziemy cieszyć się życiem. Mnie samej wielką ulgę przyniosło przyzwolenie na wypowiedzenie pewnych spraw na głos, przyznanie się do nich. Pozwoliło mi to zrzucić ogromny kamień, który ciągnął mnie w dół każdego dnia. Sytuacja i trauma, przez którą przeszedł każdy z dotkniętych depresją czy bulimią, jest inna, ale schemat pojednania podobny – nawiązanie relacji ze sobą dzieckiem, zezwolenie na wykrzyczenie i wyżalenie się, a następnie wybaczenie i wkroczenie w teraźniejszość w nowej, odrodzonej postaci.

Kiedy zamknęłam swoją przeszłość i wyznałam siostrze wszystko, co przez te lata tak skutecznie ukrywałam, że w pewnym momencie sama nawet zapomniałam o istnieniu tego, zrzuciłam z siebie tonowy ciężar. Puściły kajdany, jakie zniewoliły mnie lata temu, a ja miałam ochotę latać. Słowa „wybaczam” i „zamykam” miały magiczną moc. Dokładnie widziałam przed oczami drzwi przeszłości, które zamykają się, ja dostaję do nich klucz, a przede mną otwierają się drzwi teraźniejszości i przyszłości, do wielkiego, pięknego, zadbanego i słonecznego ogrodu, do którego wchodzę, trzymając za rękę moją siostrę. To było niesamowite przeżycie, którego nie zapomnę do końca życia, gdyż właśnie od tego momentu moje życie zmieniło się na lepsze.

Pozostawiając przeszłość za sobą i zrzucając kajdany, jakie mnie hamowały, nareszcie mogłam skupić się na tym, co jest tu i teraz. Na sobie i swoim obecnym życiu. Wtedy dostrzegłam, jak smutne i zaniedbane się stało przez to, że nie rozwiązałam pewnych spraw z przeszłości. Najbardziej martwiły mnie moja niska samoocena i brak poczucia własnej wartości. One wymagały mojej największej uwagi w tym momencie. Mogę z czystym sumieniem powiedzieć, że zupełnie nie potrafiłam docenić własnej wartości. Była ona oparta tylko i wyłącznie na opiniach innych ludzi. Dlatego też tak bardzo zależało mi na zaspokajaniu potrzeb wszystkich dookoła i zadowalaniu ich, bo w mojej opinii bez nich nie istniałam. To było bardzo smutne i takie kruche. Jak kiedykolwiek mogłam poczuć spokój i bezpieczeństwo w środku, kiedy polegałam tylko i wyłącznie na otaczających mnie ludziach. Opinie ludzi dookoła nie zawsze są szczerze i obiektywne. Kierują nimi różnego rodzaju emocje. Często są nimi zazdrość, niepewność, lęk, złość, żal itp. Emocje te zawsze wpływają na obiektywizm wyrażanych opinii, dlatego nie powinniśmy brać ich do serca i nie mogą one stanowić o naszej wartości i samopoczuciu. Co może o nim stanowić, jeśli oprócz tego nie ma nic? No właśnie, zadając sobie to pytanie, lekko się zasmuciłam. Zrozumiałam, że zmarnowałam

wiele czasu, by nauczyć się zadowalać wszystkich dookoła, zupełnie zapominając o sobie. W konsekwencji straciłam własną tożsamość, poczucie wartości i pewność siebie. Teraz czekało mnie ogromnie dużo pracy, by to odzyskać. Rady innych, by zrobić coś dla siebie, zaopiekować się sobą, być lekko egoistycznym brzmiały dla mnie abstrakcyjnie. Mimo mojej dość sporej wyobraźni nie byłam w stanie tego sobie zobrazować. Przez ostatnie lata żyłam dla innych, pracowałam na szacunek i akceptację innych, nauczyłam się cieszyć ich szczęściem. Wydawało mi się, że właśnie tak ma to wszystko wyglądać. Skoro sprawiam radość i zadowolenie komuś, to jednocześnie jest to moja radość i zadowolenie. Jeśli pojawiały się jakieś inne uczucia, starałam się je odrzucać i nie przyznawać się do nich. Oszukiwałam sama siebie i doszłam w tym do perfekcji. Teraz jako dwudziestopięciolatka stałam przed lustrem i miałam zrobić coś dla siebie, zaopiekować się sobą. Było to wielkie wyzwanie, ale nie mogło być większe i trudniejsze od pojednania z przeszłością. Najgorsze było za mną, musiałam więc podjąć kolejny krok.

Początki to przede wszystkim próby poznania samej siebie od nowa. Tej prawdziwej mnie z moimi własnymi odczuciami, planami i myślami. O tej kobiecie stworzonej na potrzeby innych musiałam zapomnieć i pozbyć się jej jak najszybciej, bo to ona blokowała i zajmowała miejsce tej prawdziwej. Jej pozycja w moim życiu jednak była dość silna i jeszcze nieraz do tej pory przyłapuję się na myślach typu: „A może powinnam się poświęcić i zrobić to, czego nie czuję, by nie skrzywdzić innej osoby”. Szybko przypominam sobie wtedy, że absolutnie nie tędy droga, bo jest to nie fair zarówno wobec tej osoby, jak i mnie samej. Przekonanie siebie, że mówienie głośno i otwarcie o własnych uczuciach i pragnieniach, nawet tych, które mogłyby być nieprzyjemne dla innych, było i myślę, że nadal jest dla mnie dość ciężkim zadaniem. Niemniej jednak widzę pozytywne tego skutki, dlatego ciągle nad tym pracuję. Bycie sobą i bycie szczerym oczyszcza nie tylko nasze wnętrze, ale również atmosferę na zewnątrz. Wzmacnia przekonanie, że osoby wokół nas są z nami dla nas, nie dla tego, co dla nich robimy. To zupełnie przewartościowało moje dotychczasowe życie towarzyskie. Było dla mnie niewiarygodnym odkryciem, że po wypowiedzeniu na głos moich uczuć i pragnień, nawet tych nieprzyjemnych, pewne osoby nadal były przy mnie i chciały być ze mną. Co więcej, wzięły do serca to, co powiedziałam i gotowe były zrobić wszystko, by to zmienić na lepsze i nasze relacje utrzymać. Nie mieściło mi się to w głowie. Szczerze powiedziawszy, przyznając się do swoich uczuć, liczyłam się z tym, że skazuję się na utratę przyjaciół i znajomych, bo z takim przekonaniem szłam dotąd przez życie. Chcesz, by ktoś koło ciebie był, rób wszystko, by tę osobę zadowolić i zapomnij o tym, co sama czujesz. Ta myśl

przyświecała mi przez lata. Z tymi sztucznymi i jednostronnymi relacjami było związane coś jeszcze. Niedawno zdałam sobie sprawę, że jestem uzależniona od pochwał i poparcia innych. Nie ufałam sobie na tyle, by stwierdzić, że coś, co robię, tworzę czy mówię, jest dobre. Nie wierzyłam również, że jestem w stanie sama podjąć jakąkolwiek słuszną decyzję w moim życiu. Do tego wszystkiego potrzebna była mi jakaś osoba obok. Nie było ważne, że nic do tego człowieka nie czułam, ale aprobata i poparcie kogokolwiek z zewnątrz upewniały mnie w słuszności własnych działań. Jednocześnie więc zdałam sobie sprawę, jak banalnie łatwo dawałam sobą manipulować. Niestety przez wiele lat wszystkie osoby, które były blisko, w szczególności moi byli partnerzy, umiejętnie to wykorzystywali i manipulowali mną i moimi uczuciami, by uzyskać to, co chcieli. Pociągali za sznureczki, a ja tańczyłam jak kukielka w rytm ich muzyki. Żałosne i smutne, ale niezwykle prawdziwe i bardzo się cieszę, że w pewnym momencie mojego życia to odkryłam. Zaczęłam wtedy trochę inaczej patrzeć na swoje relacje z innymi i nowe znajomości. Oczywiście powtarzałam znany mi schemat jeszcze długo po dojściu do tego wniosku, ale rozpoznawałam zachowania innych i byłam w stanie stwierdzić, czy mnie wykorzystują i manipulują moimi uczuciami. Decyzja, co w związku z tym chcę zrobić, należała tylko i wyłącznie do mnie. Pamiętam, że najciężej było przeciwstawić się mężczyznom. Do tego wszystkiego dochodził paralizujący strach przed samotnością. Starłam się więc tłumaczyć sobie, że może nie jest jeszcze tak źle, może coś uda się zrobić, zmienić, naprawić. Nie mogłam być w większym błędzie, ale wiem, co mną kierowało. Teraz rozumiem, że nie da się naprawiać i zmieniać czegoś, co od początku nie funkcjonowało poprawnie. Starłam się i pracowałam na uczucia ludzi, którzy widzieli we mnie interes i swoje korzyści, a nie mnie. Od początku więc relacja ta była zakłamaną grą i manipulacją. Nie dało się nic z tym zrobić. Jedynym i rozsądnym wyjściem było taką relację zakończyć. Musiało minąć trochę czasu i popłynąć trochę łez, bym zdobyła się na odwagę.

Nigdy bym się tego nie podjęła, gdybym nie zbudowała relacji ze sobą. Poświęciłam czas, kiedy nie pracowałam i nie odczuwałam stresu, na poznanie siebie. Wsłuchiwałam się we własne potrzeby i nie zaprzeczałam żadnym uczuciom, jakie do mnie przychodziły. Starłam się wszystko dokładnie analizować i zrozumieć. Wszystko, co do tej pory uważałam za swoje fanaberie i skomplikowany charakter, zaczęło nabierać innego znaczenia. Zrozumiałam, że to, co jest fanaberią i komplikacją dla jednego, może być pięknem i inspiracją dla drugiego. Wszyscy jesteśmy inni i mamy inne cele. Skoro ktoś nie potrafił pokochać i zrozumieć moich potrzeb, myśli i pragnień, nie znaczyło to, że coś ze mną jest nie

tak i muszę to zmienić. Znaczyło to jedynie, że nie jest to odpowiednia osoba dla mnie. Taki sposób podchodzenia do spraw rozwinęłam dopiero wtedy, kiedy zrozumiałam i polubiłam siebie. Poświęcając sobie dużo więcej czasu i traktując siebie jak przyjaciółkę, odbudowałam własną tożsamość i poczucie wartości. Pozwalając wszystkim moim prawdziwym uczuciom i pragnieniom wyjść na zewnątrz i ujrzeć światło dzienne, sprawiłam, że obraz mnie, który mieli inni ludzie, a ja go do tej pory nie rozumiałam i nie byłam w stanie dostrzec, objawił się również przed moimi oczami. Zobaczyłam nareszcie osobę ze wszystkimi jej wadami, ale też mnóstwem zalet, których nie widziałam przez te wszystkie lata. To byłam ja, osoba, której nie mogłam nie polubić. To była jedyna osoba na ziemi, która czuła i myślała jak ja. Moja największa przyjaciółka. Ja sama nie mogłam siebie skrzywdzić, źle doradzić czy podjąć złą decyzję w sprawie mojego własnego życia. Co najważniejsze nie mogłam siebie opuścić i odejść, kiedy miałabym już siebie samej dość. Był więc to związek idealny i niezwykle trwały. Wypełnił mnie po brzegi czymś, czego przez lata mi brakowało. Miłością i akceptacją samej siebie. Nagle wszystko wydało się takie oczywiste. Nie musiałam dwa razy zastanawiać się, jak chcę, żeby moje życie wyglądało i kto w tym życiu ma obok mnie być. Stając się przyjaciółką samej siebie, musiałam troszczyć się i dbać o wszystko, jak najlepiej potrafiłam, dokładnie tak samo jak zrobiłabym to dla najlepszej przyjaciółki. Nigdy nie pozwoliłabym, by ktoś moją przyjaciółkę źle traktował, poniżał, krzywdził, wykorzystywał i sprawiał, że byłaby nieszczęśliwa. Dlaczego przez te wszystkie lata pozwalałam, by tak traktowano mnie? Odpowiedź była prosta: bo sama siebie nienawidziłam i uważałam, że zasługuję na karę. Byłam przekonana, że wszystko, co bolesne i najgorsze, należy się właśnie mnie. Sama siebie tak traktowałam, więc dokładnie to samo otrzymywałam od innych. Teraz, kiedy moja relacja z sobą zmieniła się diametralnie, wszystko, co do tej pory robiłam, wydało mi się absolutnie irracjonalne. Nie mieściło mi się w głowie, jak bardzo siebie krzywdziłam i skazywałam na cierpienie bez żadnych ku temu powodów. W tym momencie, mając jasny i przejrzysty obraz wszystkiego, co miało miejsce w moim życiu, mogłam wprowadzić zmiany. Najważniejsza byłam ja, moje szczęście i zdrowie. Nie chciałam już więcej żyć dla innych i przypodobywać się im, bo nie dawało mi to radości, nie wypełniało pustki. Teraz pustka zniknęła, a mgła na oczach rozmyła się i przyszedł czas na oczyszczenie terenu.

Przez lata przyzwyczaiałam ludzi do tego, że robię wszystko dla nich. Często byłam w stanie przemilczeć pewne rzeczy dla dobra sprawy i jak ognia unikałam kłótni i nieporozumień. Zdecydowanie nie miałam nic przeciwko temu, by wziąć

całą winę na siebie, jeżeli tylko to miało kogoś uspokoić i uszczęśliwić. Nie wiem, jak to się działo, że ludzie mnie otaczający dokładnie wyczuwali, jaką osobą jestem i co na mnie działa. Trafnie odkrywali moje słabe punkty i na nich się skupiali. Toksyczna relacja rozwijała się, a ja mimo poczucia dyskomfortu i niewygody starałam się udawać, że wszystko jest w jak najlepszym porządku i nigdy nie byłam szczęśliwsza. Wiem, że nie mogę nikogo za to winić, bo sama na to wszystko zezwalałam. Niesamowite było jednak to, że choć czułam takie obrzydzenie i wstręt do siebie, musiałam takie sygnały wysyłać, by osoby ze zdolnościami do manipulacji zawsze znalazły się blisko mnie i wysysały dla siebie tyle, ile zdołały. Zrozumienie tego toksycznego mechanizmu otworzyło mi oczy i dało siłę do działania. Nie było jednak łatwo podjąć odpowiednie kroki i „oczyścić” swoje otoczenie z ludzi, którzy mnie wykorzystywali. Nie zawsze przecież było źle. Mieliśmy dużo dobrych i miłych chwil. Kilka niezapomnianych wspomnień. Najsilniejsze ze wszystkiego było przyzwyczajenie. Często myśliśmy sobie, że jest, jak jest, ale znamy to na wylot. Boimy się, że zmiana pogorszy naszą sytuację. Taka myśl przyświecała również mi. Teraz jednak miałam na nią odpowiedź. Nie byłam w stanie zmienić nic na gorsze, bo najgorsze już miałam. Nie zdecydowałabym się na towarzystwo kolejnej takiej osoby, która chciałaby mnie wykorzystywać, a jeśli nie spotkam lepszej, to pozostanę sama tyle, ile będzie trzeba. Samotność nie przerażała mnie już tak jak do tej pory, bo lubiłam osobę, jaką się stałam. Cała wizja przyszłości mogła być tylko jaśniejsza. Musiałam więc na bok odstawić sentymenty i podjąć konstruktywne decyzje, by zacząć w końcu zmieniać swój świat na przyjazny i harmonijny. Pierwszy raz w życiu zdecydowałam, że ja będę wybierać, kogo chcę, a kogo nie chcę w swoim życiu. Nie chciałam, by było tak jak do tej pory, że ktokolwiek się zjawił, tego akceptowałam. Po długich przemyśleniach zerwałam jedną z toksycznych i jednostronnych relacji, w jakiej tkwiłam od miesięcy. Nie było łatwo i nie brakowało mi wątpliwości. O słuszności mojej decyzji przekonały mnie następujące pytania:

- Czy ta relacja dokądś zmierza?
- Czy widzę przyszłość z tym człowiekiem?
- Czy mogę być sobą u jego boku?
- Czy mogę liczyć na jego wsparcie i pomoc?
- Czy coś do niego czuję?

Odpowiedzi na te pytania brzmiały jednoznacznie. Bez względu na sentymenty, jakie się pojawiały w mojej głowie, musiałam trzymać się faktów. Przyjaciółce poradziłabym, by bez wahania zerwała podobny związek. Wobec siebie musiałam

być jeszcze bardziej stanowcza. Z podjęciem tej decyzji przyszło uczucie ulgi. To dało mi do zrozumienia, że wiedziałam, co jest słuszne już od dłuższego czasu, a uczucie ciężkości i niewygody męczyło mnie w środku, by zmotywować mnie do podjęcia decyzji. Moje ciało dawało mi sygnały, by coś zmienić. Może potrzebowałam więcej czasu, by zdobyć się na odwagę. Najważniejsze było teraz to, że zaczęłam działać w zgodzie z sobą. Nie mogłam podjąć złej decyzji. To było niesamowite. Poczułam się taka bezpieczna i stabilna. Tych uczuć zawsze szukałam w innych, teraz były moje i pochodziły z mojego wnętrza. Nikt i nic nie mógł ich zmienić. Po uwolnieniu się z toksycznego związku przyszedł czas na zajęcie się dalszymi i bliższymi znajomymi. Musiałam odpowiedzieć sobie na pytanie, kto jakie miejsce zajmuje w moim życiu i w jakim stopniu jest dla mnie ważny. Często poświęcałam się dla osób, które nie były tego warte, zaniedbując te ważne, nie wyłączając rodziny. Bardzo chciałam to zmienić. Teraz, kiedy zamknęłam sprawy z przeszłości, mogłam znów zbliżyć się do siostry, bo niezaprzeczalnie i niezmiennie przez całe moje życie to ona była moją największą i najprawdziwszą przyjaciółką. Moje problemy emocjonalne oddaliły nas od siebie, ale ona zawsze była obok. To uświadomiło mi, na czym polega prawdziwa miłość i przyjaźń. Znalazłam w swoim otoczeniu jeszcze parę osób, które warte były uwagi, czasu i zaangażowania. Postanowiłam poświęcić się tym relacjom trochę bardziej niż do tej pory i włożyć w nie więcej zaufania. Pozostałe osoby sklasyfikowałam jako znajomych do porozmawiania raz na jakiś czas o pierdołach, niczym głębszym. Krąg moich znajomych zdecydowanie się zmniejszył. Nie zależało mi już na ilości, ale na jakości tego, w co się angażowałam i co mnie otaczało. Po wprowadzeniu tych zmian poczułam, że atmosfera wokół mnie się oczyściła i stała się dużo lżejsza. Ja sama stałam się dużo lżejsza. Dzięki zaufaniu, jakie miałam do osób, które mnie otaczały, mogłam bez problemu być szczera i otwarcie mówić o tym, na co miałam ochotę i spotykałam się ze zrozumieniem. Osoby te nie odchodziły ode mnie, jak działo się to w moich koszmarach sennych, ale trwały i wzmacniały nasze relacje. Dla nich liczyłam się ja i nasza znajomość. Myślę, że duży wpływ miało również to, że mój stosunek do siebie się zmienił. Poczułam się pewniej we własnej skórze. Wiedziałam, kim jestem i czego chcę, a co najważniejsze pozwalałam sobie na to i nie karałam się już więcej. Pozytywnie wypełniona wewnątrz wysyłałam podobne sygnały na zewnątrz i dzięki temu zaczęłam przyciągać odpowiednie osoby do siebie. Szanowałam siebie i swoje uczucia, więc dokładnie to samo otrzymywałam z powrotem. Wiem, że tak powinno być od zawsze, ale ja uczyłam się tego od nowa i nie potrafiłam kryć z tego powodu radości. Przestałam również przejmować się

pytaniami typu: „Czy znalazłam już swoją drugą połówkę?”, „Kiedy się ustatkuję?” itp. Pamiętam, że jeszcze do niedawna tego typu komentarze niezwykle mnie stresowały i sprawiały, że czułam presję wywieraną przez znajomych, jakby znalezienie partnera było obowiązkiem, a jego brak świadczył o mojej niepełnowartościowości. To również miało wpływ na to, że wybierałam takich mężczyzn, a nie innych, chcąc wszystko przyspieszyć i zamknąć innym usta. Myślałam, że skoro wszyscy kogoś mają, są po ślubie, planują dzieci, to ze mną musi być coś nie tak. Teraz na spokojnie i w zgodzie ze sobą zapytałam się, czy gdybym mogła w tym momencie wyjść za mąż i mieć dziecko, to czy JA byłabym szczęśliwa? Odpowiedź brzmiała: „Nie, jeszcze nie teraz”. Oczywiście pragnę założyć rodzinę, ale wtedy, kiedy będę na to gotowa. Chcę ją stworzyć z człowiekiem, z którym będę się rozumiała i któremu będę ufała. Wiem, że na razie jest na to jeszcze za wcześnie, ale wiem też jednocześnie, że ze mną wszystko jest w porządku. Każdy wybiera swoją drogę i swoje życie. Jeżeli moje komuś nie odpowiada lub wydaje się niezrozumiałe, dziwne i niepoprawne, to właściwie czyj jest to problem, mój czy tej osoby? Skoro ja czuję się z tym dobrze, w pełni rozumiem i akceptuję wszystko, co dzieje się w moim życiu, to w jaki sposób komentarz czy opinia kogoś innego jest w stanie na mnie wpłynąć? Oczywiście w żaden sposób. W ciągu kilku lat nauczyłam się tego, że przede wszystkim nie powinniśmy porównywać siebie i swojego życia do życia kogoś innego, bo nie mamy pojęcia, jak tak naprawdę życie tego kogoś wygląda. Wszystko, co jesteśmy w stanie zauważyć, to zewnętrżność. Nikt nie ma na twarzy wypisanych problemów, z jakimi się zmagają i cierpienie, przez jakie przechodzi. Każdy z nas próbuje na zewnątrz kreować obraz harmonii, dostatku i szczęścia, bo przecież nie wszyscy muszą znać szczegóły. Sama jestem tego przykładem. Pamiętam, kiedy pierwszy raz wyjechałam pracować na statku, wielu znajomych uważało, że wyglądam na taką szczęśliwą i spełnioną. Wielu pisało do mnie, że tak bardzo mi zazdrości, że jestem ogromną szczęściarą. Oczywiście widzieli tylko i wyłącznie to, co chciałam, żeby widzieli. Co tak naprawdę znaczą zdjęcia na Facebooku? Każdy może zmusić się do zrobienia szczęśliwej miny przez tę chwilę, kiedy błyska flesz. Nikt nie ma jednak pojęcia, co dzieje się poza obiektywem i pod makijażem. Nikomu nie przyszło do głowy, że zmagam się z okropną chorobą. Nikt nawet przez chwilę nie pomyślałby, że myślę o samobójstwie. Jaki więc jest sens porównywać się i zazdrościć innym ich życia? Ja zrozumiałam, że absolutnie żaden. Najlepsze, co możemy i powinniśmy zrobić, to skupić się na naszym własnym życiu i sprawić, żeby było szczęśliwe, harmonijne i radosne. Ja przestałam spędzać czas na portalach społecznościowych, przestałam

przeoglądać wydarzenia z życia innych. Postanowiłam poświęcić ten czas na to, by kreować moje własne szczęśliwe i przyjazne otoczenie. Zaczęłam mieć coraz więcej energii i chęci do działania. Wychodziłam ze znajomymi do pubu i świetnie się bawiłam. Przy kawie i ciastku czy drinku. Najważniejsza była rozmowa i dobre wibracje. Moje życie było wypełnione po brzegi i nagle doszłam do wniosku, że absolutnie nie ma w nim miejsca na bulimię. Kiedy przypominałam sobie, ile czasu ze swojego cennego życia marnowałam, objadając się zamknięta w pokoju, a następnie wymiotując i tuląc się do toalety, byłam na siebie zła. Ile czasu marnowałam również na porównywanie się do innych i ich życia do mojego. Teraz, widząc, ile ciekawych rzeczy mogę w swoim życiu robić i jak wypełniać swój czas, ile niesamowitych miejsc jest jeszcze do odkrycia i ilu ludzi do poznania, jestem przekonana, że nie ma mowy o powrocie do bulimii i depresji. Widzę wyraźnie, jaką krzywdę mi one wyrządzały i ile wspaniałych chwil mi odebrały. Oczywiście za moim własnym przyzwoleniem. Nasz kontrakt wygasł i teraz będę szła przez życie własną drogą, kierując się własnymi zdrowymi zasadami. Teraz przyświeca mi myśl: „Po co narzekać na cały wszechświat, kiedy możemy zbudować nasz własny mikroświat i być w nim szczęśliwymi”. Wszystko zależy tylko i wyłącznie od nas.

Z powrotem sił, wiary i pewności siebie zdecydowałam się również powrócić do pracy. Długo nad tym myślałam i doszłam do wniosku, że czuję się gotowa na pierwsze zmierzenie się ze stresem. Byłam już jednak na tyle świadoma siebie, że dokładnie wiedziałam, jakiego stresu nie będę w stanie znieść i jaki zaprowadzi mnie do punktu wyjścia. Chciałam tylko wrócić do pracy, zdecydowanie nie chciałam wrócić do koszmaru sprzed kilku miesięcy. Musiałam być więc bardzo ostrożna. Pamiętam, że zawsze denerwowałam się tym, że muszę mieć pracę, która będzie nie tylko dobrze płatna, ale też będzie mnie nobiletowała. Po głębszym zastanowieniu doszłam do wniosku, że i to nie były moje ambicje, zbyt zależało mi na opinii innych. Dla mnie samej praca miała być źródłem utrzymania, miała sprawić, bym mogła rozwijać swoje prawdziwe pasje i spełniać marzenia. Chciałam, by była jak najmniej stresująca i nieniszcząca mojego zdrowia. Oczywiście byłoby bardzo dobrze, gdyby była jeszcze dobrze płatna. Ale czy naprawdę w życiu można mieć wszystko? Teraz moim priorytetem były moje zdrowie i wewnętrzny spokój. Zawsze męczyła mnie myśl, że sama tak naprawdę nie wiem, co chcę w życiu robić i co sprawi mi przyjemność i satysfakcję. Ogromnie zazdrościłam osobom, które już od szkoły średniej wiedziały, kim chcą zostać w przyszłości. Ja z roku na rok wiedziałam więcej na temat, kim nie chcę być i czego nie chcę robić, ale nie potrafiłam określić, kim mogłabym zostać. Przyznaję, że był to jeden z większych

powodów mojej frustracji, tylko i wyłącznie dlatego, że przejęłam cudze ambicje. Zawody i rozczarowania pojawiają się tylko i wyłącznie dlatego, że my sami wyobrażamy sobie, jak nasze życie powinno wyglądać. Zapominamy jednak o tym, że na wiele rzeczy nie mamy wpływu, a życie to jedna wielka nieustająca zmiana. Brak elastyczności w efekcie niesie nam poczucie zawodu i niespełnienia. Teraz zastanówmy się. Kto powiedział, że własne mieszkanie powinno kupić się między dwudziestym piątym a trzydziestym rokiem życia? Kto stwierdził, że swoją drugą połówkę musimy znaleźć przed trzydziestką? Co więc z ludźmi, którzy zakochali się po czterdziestce? Co z ludźmi, którzy wybudowali własny dom po pięćdziesiątce? Oni nie mają prawa być z siebie dumni, zadowoleni i szczęśliwi? No właśnie, odpowiadamy, mają prawo i bardzo dobrze, że im się udało. Dlaczego jesteście bardziej wyrozumiali dla innych, a nie potrafimy być tacy sami w stosunku do siebie? Zaczęłam się nad tym zastanawiać, analizując własne losy. To prawda, że nie miałam pojęcia, co chciałabym robić w życiu i co sprawiłoby mi największą radość. Z każdym jednak rokiem dowiaduję się o sobie coraz więcej, zdobywam doświadczenie w różnych dziedzinach i staję się bardziej świadoma otaczającego mnie świata. Nie mam powołania, by być lekarzem czy prawnikiem. Nie czyni mnie to gorszą osobą. Mogę coś wybrać drogą eliminacji i w końcu dojść do prawdy. Mogę próbować różnych prac i zawodów i na własnej skórze przekonać się, czy są dla mnie, czy nie. To samo z krajami, miastami i mieszkaniami. Nie każdy musi wiedzieć od razu, co jest dla niego najlepsze. Możemy pozwolić życiu, by nas zabrało w wielką podróż, podczas której będziemy próbować różnych rzeczy i zdobywać doświadczenia. Nie może wyrządzić nam to w żaden sposób krzywdy, a jedynie wzmocnić zarówno życiowo, jak i emocjonalnie. Ja w swoim krótkim życiu spróbowałam pracy na statku, pracy w restauracji, barze, hotelu i recepcji w kraju i za granicą. Przeżyłam przygodę, zdobyłam doświadczenie i jednocześnie doszłam do wniosku, że restauracja i hotel nie są dla mnie. Wiem już dokładnie, że nie chcę wracać do tych miejsc. Tym samym dowiedziałam się o sobie trochę więcej. Skończyłam uniwersytet medyczny, odbyłam praktyki w szpitalach i zrozumiałam, że to również nie jest dla mnie. Na pewno jednak mnie to wszystko wzbogaciło. Drogą eliminacji skróciłam więc listę rzeczy, które mogłabym robić w życiu i zbliżyłam się do prawdy. Szukając, przez cały czas poświęcamy się również naszym pasjom i marzeniom i nie wiadomo, w jakim momencie odkrywamy, że one właśnie stanowią sens naszego życia i to im chcemy to życie poświęcić. Niektóre z nich są w stanie dać nam zabezpieczenie finansowe, niektóre mogą pozostać tylko naszym hobby. Wtedy musimy pomyśleć o takiej pracy, która zapewni nam

bezpieczeństwo finansowe, ale nie będzie utrudniała rozwijania naszych zainteresowań. Dokładnie tak stało się ze mną. Nie pamiętam, kiedy moje małe pasje stały się na tyle ważne, że zaczęłam rozważać poświęcenie się im w większym niż dotąd stopniu. To też zmniejszyło mój stres związany z szukaniem odpowiadającej mi pracy. Pomyślałam sobie wtedy, że może odpowiedź na pytanie, jaka praca byłaby dla mnie najlepsza, jest gdzieś obok, a ja nie widziałam jej przez lata, bo brakowało mi wiary we własne siły i zaufania do siebie. Teraz zrozumiałam, że nie muszę już daleko szukać, a moje szczęście jest obok mnie. Z pierwszymi zdaniem tej książki poczułam, że właśnie to chciałabym w życiu robić. Pisać i tworzyć. Wszystko zaczęło składać się w jedną całość – moje wiersze, moje rysunki. Byłam taka podekscytowana i wypełniona czymś, czego nie byłam w stanie opisać. Zaczęłam więc organizować swoje życie tak, bym miała czas i siłę tworzyć, a życie miało pokazać, do czego mnie to zaprowadzi. Doszłam do jeszcze jednego bardzo ważnego wniosku – nie można czegoś planować z dziesięcioletnim wyprzedzeniem. Patrząc na ostatnie cztery lata mojego życia, widzę, że każdy rok przyniósł ze sobą tyle zmian, zarówno w moim życiu, jak i we mnie samej, że ogarnia mnie śmiech, gdy pomyślę o swoich planach, które snułam jako dwudziestojednolatka. Jeszcze kilka lat temu nie pomyślałabym, że będę mieszkać za granicą, że zwiedzę tyle krajów i poznam wielu ciekawych ludzi. Moje plany zmieniały się wraz ze zmianami realiów, z jakimi się stykałam. Dlaczego więc mam się martwić tym, co będzie za pięć czy dziesięć lat, skoro nie mam pojęcia, kogo w tym czasie na swojej drodze spotkam, co mnie zainspiruje i jakie możliwości się przede mną otworzą? Czy nie jest to zwyczajne marnowanie czasu i teraźniejszości? Czy nie lepiej po prostu cieszyć się tym, co jest i wyciągnąć z tego jak najwięcej? Nie wiem, czemu nigdy wcześniej nie zadałam sobie tych pytań. Może przyszły z doświadczeniem i wiekiem? Ale wiele rozjaśniły i pomogły mi podjąć odpowiednie działania, by nareszcie zacząć żyć tu i teraz i być z tego życia zadowolonym.

Z moich pasji nie byłam w stanie się utrzymać, musiałam więc rozsądnie wybrać pracę, która nie kolidowałaby z moimi nowymi postanowieniami i stylem życia. Wiedziałam już, że ze względu na moje problemy z odżywianiem i słabą odporność na stres musiałam zrezygnować z pracy w restauracjach, barach i hotelach. System zmianowy absolutnie mi nie odpowiadał. Nie mogłam regularnie spożywać swoich posiłków, byłam zestresowana, zmęczona, niedospana i szybko się irytowałam. Nie miałam więc ochoty w wolnym czasie poświęcać się temu, co lubiałam, bo najzwyczajniej w świecie ogarniała mnie beznadzieja, rezygnacja i poczucie

bezsensu. Nieregularne posiłki doprowadzały do tego, że objadałam się po przyjeździe do domu i łądowałam w toalecie. Praca zdecydowanie utrudniała mi tworzenie, a to kochałam, nawet gdyby moje utwory nie miałyby nigdy ujrzeć światła dziennego. To było moje i tylko moje. To byłam ja. Ciężko jest jednak coś stworzyć, kiedy jesteśmy poirytowani, zmęczeni i sfrustrowani. Miałam więc już dwa konkretne powody, dla których powinnam zostawić hotel za sobą: moje zdrowie i pasję. Zaczęłam więc wysyłać CV do prywatnych firm, szukając pracy jako administratorka / sekretarka bez większego doświadczenia. Podświadomie czułam jednak, że poradzę sobie na tym stanowisku, ale najbardziej zależało mi, by zmienić system pracy ze zmianowego na stabilny od poniedziałku do piątku od dziewiątej do siedemnastej. Wiedziałam, że będę w stanie wyregulować wtedy swoje posiłki i poczuje się z nimi bezpieczniejsza. Praca siedząca nie wymęczy mnie tak jak stojąca, więc będę mogła popołudnia poświęcić znajomym i własnym przyjemnościom. Weekendy natomiast będą przeznaczone dla mojej twórczości. Tydzień mógł być poukładany, zorganizowany i zawsze taki sam, co dawałoby mi poczucie komfortu, bezpieczeństwa i pewnego rodzaju harmonii. Po roku spędzonym w Anglii nauczyłam się więc czegoś jeszcze o sobie, a mianowicie tego, że jestem osobą dość zorganizowaną i stabilizacja daje mi poczucie bezpieczeństwa. Tym szlakiem musiałam podążać. Musiałam słuchać siebie, bo to była jedyna droga do sukcesu.

Ku mojemu zaskoczeniu już po tygodniu dostałam odpowiedź z prywatnej firmy rekrutacyjnej, która proponowała mi stanowisko administratorki. Po tym telefonie wszystko potoczyło się w zawrotnym tempie i oczywiście dostałam tę pracę. Cała rodzina obawiała się, że za szybko zdecydowałam się na powrót do aktywnego życia zawodowego i na pewno wszystkie problemy do mnie prędzej czy później powrócą. Przyznaję, że sama się tego obawiałam. Dzień przed rozpoczęciem nowej pracy, zamiast świętować i cieszyć się z własnego sukcesu, stałam pod prysznicem i płakałam. Tak bardzo nie chciałam stracić tego, co do tej pory udało mi się osiągnąć. Po pierwszym ataku paniki usiadłam przy stole, tradycyjnie postawiłam przed sobą lustro i zapytałam, czego się boję. Przekonałam siebie, że bulimia może powrócić tylko i wyłącznie wtedy, kiedy ja sama jej na to pozwolę. Praca, związek, przyjaciele to tylko wymówki. Ja miałam kontrolę nad wszystkim, bo przecież działa się to w mojej głowie. Jeżeli praca będzie mnie za bardzo stresować, odejdę z niej, ale nigdy się tego nie dowiem, jeśli nie spróbuję. Wzięłam się w garść i postanowiłam spróbować. Swojej decyzji absolutnie nie żałuję. Praca i owszem, bywała i bywa stresująca, ale moje podejście do niej i samego stresu się zmieniło.

Czasem z trudem się rozpoznaję. Jestem jakaś inna, silniejsza, stabilniejsza. Regularne posiłki i jednakowy schemat tygodnia sprawdziły się, tak zresztą jak przypuszczałam. Popołudnia poświęcam znajomym, a weekendy przeznaczone są na relaks i twórczość. Moje życie, zamiast powrócić do koszmaru sprzed kilku miesięcy, bardziej się ustabilizowało. Wiem, że praca w tej firmie nie jest moim ostatnim przystankiem i nie jest też moją pasją, poświęcam jej więc tyle energii i uwagi, ile ode mnie wymaga. Dlatego się nie wypalam. Resztę swojego czasu i serca wkładam w swoje własne projekty i czuję się spełniona i szczęśliwa. Tym samym udowodniłam sobie, że na drodze do osiągnięcia sukcesu też są małe radości i miejsce na poczucie satysfakcji i szczęścia. Zdecydowanie zwolniłam tempo życia i staram się nie ulegać żadnym presjom, przede wszystkim tym, które sama na sobie wywieram. Czasem wpadam w ten stary, katujący mnie sposób myślenia i przekonuję siebie, że mało mam i w ogóle jakie to wszystko jest beznadziejne. Każdy z nas ma czasem takie chwile, ale nauczyłam się traktować te momenty jako nic nieznaczące chwile słabości i ślepoty mojego własnego umysłu. Staram się wtedy czymś zająć, by za dużo nie myśleć, bo wiem, że jutro będzie już lepiej.

Po paru miesiącach pracy nad sobą wszystko zaczęło wracać na swoje miejsce. Ja czułam się dobrze sama ze sobą. Moje życie nabrało kolorów i oczyściło się z nieodpowiednich i toksycznych relacji. Nauczyłam się wyrażać swoje prawdziwe emocje i nie bać się otwarcie mówić o swoich potrzebach i pragnieniach. Odzyskałam zdrowy i spokojny sen. Bezsenność nauczyła mnie go doceniać. Teraz znów mogłam cieszyć się jego kojącym działaniem, by rano budzić się pełna energii do działania. Na nowo odkryłam świat smaków i zaprzyjaźniłam się z kuchnią. Pogodziłam się z tym, że temat jedzenia zawsze będzie dla mnie tematem delikatnym i muszę być ostrożna szczególnie w okresach silnego napięcia emocjonalnego, stresu i traumatycznych wydarzeń. Jednocześnie zrozumiałam, że da się z tym żyć, jeśli będę w pełni świadoma mojego problemu i mądrze wszystkim pokieruję. Jedyne, czego muszę się trzymać, to pozostawanie w nieustannym kontakcie z sobą i szczerze wsłuchiwanie się w sygnały wysyłane z mojego wnętrza.

Za radą przyjaciela, który przez miesiące przekonywał mnie, że wysiłek fizyczny to coś, co w dużym stopniu jest w stanie mi pomóc, zapisałam się na basen. Zapewniał mnie, że podczas ćwiczeń w sposób naturalny nasze ciało wytwarza endorfiny i automatycznie poprawia nam się nastrój. Czytałam o tym w wielu książkach, ale trudno było mi się do tego przekonać. Kiedy nie chce nam się żyć, chyba ostatnią rzeczą, o jakiej myślimy, są ćwiczenia fizyczne. A jest to wielki błąd, czego doświadczyłam zaraz po pierwszych paru sesjach na basenie. Przyznaję się

szczerze, że na początku zmuszałam się, czasem szłam ze łzami w oczach i przekonaniem, że to wszystko nie ma sensu, a ja robię z siebie tylko idiotkę. Za każdym kolejnym razem wracałam z basenu jednak w lepszym nastroju, wdzięczna samej sobie, że nie poddałam się negatywnym myślom i zmobilizowałam się, by iść i popływać. Odkryłam i na własnej skórze przekonałam się, jak ogromny wpływ na nasze samopoczucie i myśli, a nawet stosunek do jedzenia, ma wysiłek fizyczny. Kiedy już tego posmakowałam, to natychmiast pozytywnie się uzależniłam i nie wyobrażam sobie swojej codzienności bez wypraw na basen. Kiedy nachodziły mnie negatywne myśli i czułam, że całkowicie odchodzę od zmysłów, wychodziłam na bardzo długi spacer. Szłam przed siebie, słuchając ulubionej muzyki, czasem ze łzami w oczach. Po kilkuset metrach jednak zauważałam, że siła negatywnych myśli maleje, umysł rozjaśnia się i robi się miejsce na logiczne zanalizowanie sytuacji. Obecnie, kiedy tylko wpadam w negatywny wir moich własnych myśli, ćwiczenia, taniec, pływanie czy długi spacer niezależnie od pogody są pierwszymi narzędziami pomocy, jakich się chwytam. Zapewniam wszystkich i każdego z osobna, że to naprawdę działa.

Ciekawą rzeczą, jaką zaczerpnęłam z książki o pozytywnej psychologii, była zasada delektowania się. Wydała mi się bardzo pomocna w chwilach zwątpienia w siebie, smutku, samotności itp. Zasada delektowania się opiera się na strategiach, które mają za zadanie przedłużyć i wzmocnić radość i przyjemność z przeżywanych doświadczeń. Odbywa się to na czterech głównych płaszczyznach. Pierwszą z nich jest PŁAWIENIE SIĘ - czyli refleksowanie, powracanie do wydarzeń z przeszłości, w której dokonaliśmy czegoś, co spotkało się z aprobatą i podziwem innych. Prościej mówiąc, zatapianie się w miłych wspomnieniach, by upewnić się, że nasze życie i my sami wcale nie jesteśmy tacy źli, jak nam się w tej chwili wydaje. Drugą płaszczyzną jest ROZKOSZOWANIE SIĘ - czyli oddawanie się przyjemnościom fizycznym. Dla każdego może to być coś zupełnie innego. Od gorącej kąpieli ze świecami zapachowymi, masażu z olejkami eterycznymi, przez taniec, aż po miłość fizyczną. Inną może być PODZIWIANIE - czyli zachwywanie się czymś większym i silniejszym od nas. Może to być przebywanie w cudownym miejscu, które zapiera dech w piersiach, czy branie udziału w koncercie artysty, który nas inspiruje. A wreszcie może to być WDZIĘCZNOŚĆ - czyli nic innego, jak dostrzeżenie, ile dobrego nas w życiu spotkało, jakich cudownych ludzi mamy wokół siebie, jakich niezapomnianych chwil było nam dane doświadczyć.

Każdy dzień starałam się, zaplanować tak, abym mogła choć dwadzieścia minut poświęcić właśnie na jedną z form delektowania się. Często był to gorący prysznic

z moją ulubioną muzyką w tle, jeśli właśnie to sprawiało, że czułam się lepiej. Zauważyłam, że kiedy skupiałam całą swoją uwagę i świadomość na tym przyjemnym przeżyciu i delektowaniu się chwilą, udawało mi się wypierać negatywne myśli. Jak to mówią, mała rzecz, a cieszy i jest to niezwykle prawdziwe, o czym na co dzień niestety zapominamy.

Terapia poznawczo-behawioralna uświadomiła mi moc, jaką posiadają nasze myśli i to, gdzie potrafią nas zaprowadzić. Najważniejsze było dla mnie jednak to, że te myśli i schematy, jakimi podążają ludzie skłonni do depresji, mogą być kontrolowane. Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, na jakich zasadach ten główny schemat działa. Na najprostszą jego formę składa się wydarzenie, nasze myśli i interpretacja tego wydarzenia, potem przychodzą uczucia i emocje związane z naszą interpretacją, a na koniec działania. Stało się więc dla mnie oczywiste, że to nie wydarzenie samo w sobie wpływa na mój nastrój i samoocenę, ale moja interpretacja tego wydarzenia. Ponieważ mam skłonność do negatywnych reakcji, moje interpretacje wydarzeń miały charakter pesymistyczny, więc sama siebie okropnie raniłam, najczęściej zupełnie mijając się z prawdą. Uświadomienie sobie tego faktu rzuciło zupełnie inne światło na moje dotychczasowe życie. Co więcej, zrozumiałam, że negatywne uczucia, te niewygodne i bolesne, są obecne w naszym życiu i jest to jak najbardziej naturalne. Myślę, że przez większość swojego życia starałam się za wszelką cenę im zaprzeczać, tuszować i uciekać od nich. Wczytując się w zasady terapii poznawczo-behawioralnej, odkryłam inną drogę, by sobie z nimi radzić. Zamiast uciekać od nich często w sposób destrukcyjny, bo takie było objadanie się i wymioty, czemu nie pozwolić im istnieć i postarać się ustalić ich źródło? To było niezwykle fascynujące, kiedy podeszłam do tej kwestii od zupełnie innej strony i właściwie nie mogłam zrozumieć, dlaczego nigdy wcześniej tego nie spróbowałam. Zawsze żyłam w przekonaniu, że złych emocji trzeba się pozbywać, nie dopuszczać ich do świadomości, zaprzeczać, a kiedy było to niemożliwe, uciekałam się do autodestrukcji. Zezwoliłam negatywnym uczuciom istnieć gdzieś w moim wnętrzu, ale zmieniłam podejście do nich, bo znałam już ich źródło, poczułam się lżejsza i prawdziwsza. Poczułam spokój.

Wyćwiczenie takiego podejścia do własnych myśli i odczuć zajmuje przeciętnie od siedmiu do ośmiu tygodni intensywnych ćwiczeń i medytacji, ale przynosi niesamowite skutki. Najważniejszym narzędziem jest medytacja skanowania własnego ciała, podczas której ćwiczymy umysł, by skupiał się dokładnie na tym, na czym my chcemy. To my mamy kontrolować nasz umysł i nasze emocje, wtedy jesteśmy w stanie osiągnąć harmonię i wewnętrzny spokój. Kiedy pozwolimy

naszym emocjom, szczególnie tym negatywnym, przejąć kontrolę nad nami, wtedy toniemy w rwącej rzece depresji, czego oczywiście nie chcemy. Autorzy książki, którzy zapoznali mnie z podstawami terapii poznawczo-behawioralnej, zasugerowali również ćwiczenie, które pomogło mi uświadomić sobie, jaką moc mają nasze negatywne myśli i dokąd mogą nas zaprowadzić. Za każdym razem, kiedy czujemy, że wpadamy w depresyjny wir destrukcyjnych myśli, powinniśmy wyobrazić sobie wodospad i jego moc, hektolitry wody z ogromną siłą i prędkością spadające z dużej wysokości i uderzające o skały. Siebie mamy umiejscowić za ścianą wodospadu, by bezpiecznie i spokojnie obserwować siłę zjawiska. Wodospad oczywiście to nasze negatywne myśli. Obserwując je z bezpiecznego miejsca, widzimy bardzo dokładnie, jaką niszczącą moc posiadają. Gdybyśmy podeszli bliżej, zmiażdżyłyby nas w przeciągu kilku sekund. Celem ćwiczenia jest uświadomienie sobie mocy negatywnych myśli i wpływu, jaki mają na nas. Ale obraz ten ma nam również uświadomić fakt, że istnienie ich nie jest w stanie zaburzyć naszej wewnętrznej harmonii, bezpieczeństwa i spokoju. Kluczem jest niewątpliwie odpowiednie do nich podejście. Musimy pozwolić im istnieć i przepływać obok nas bez naszego zaangażowania, wtedy właśnie zachowamy równowagę i harmonię, jakiej wszyscy szukamy.

Nie wiem dokładnie jak przebiega terapia poznawczo-behawioralna z profesjonalistą, gdyż ja posługiwałam się jedynie poradnikami. W wielkim skrócie więc zmodyfikowałam swoje dotychczasowe życie, dopasowując je do następujących zasad:

- Żyję w terażniejszości, nie przeszłości ani przyszłości;
- Nie angażuję się we własne negatywne myśli i uczucia, ale obserwuję je z dystansu i zauważam ich skutki;
- Zdaję sobie sprawę, że moje myśli, które powodują negatywne uczucia, z reguły nie są prawdziwe;
- Medytuję codziennie przez przynajmniej piętnaście minut, używając medytacji skanowania ciała i oddechu, by odnaleźć miejsce w mojej świadomości, które pozwoli mi odpowiednio reagować na negatywne bodźce z zewnątrz;
- Angażuję się w działania, które sprawiają mi przyjemność, a także regularnie uprawiam ulubiony sport, by walczyć ze złym samopoczuciem i depresyjnymi myślami.

Odnalazłam i wyćwiczyłam w sobie narzędzia, którymi mogę się posługiwać w chwilach słabości. Kluczem do sukcesu jest świadomość otaczającego nas świata i naszych własnych myśli. Poprzez medytację nauczyłam się doświadczać

wszystkiego dużo głębiej niż robiłam to do tej pory. Każdej czynności, jaką wykonuję w ciągu dnia, staram się poświęcać jak najwięcej uwagi i doświadczać jej na każdym możliwym poziomie. Dbam o to, by pozytywne doświadczenia przeważały i bym potrafiła się im w całości oddać i docenić to, ile wspaniałych i dobrych rzeczy spotyka mnie na co dzień. Staram się kwestionować każdą negatywną myśl, jaka pojawia się w moim umyśle, zanim podejmę jakichkolwiek działania z nią związane. Mam większą świadomość i kontrolę nad tym, co dzieje się we mnie samej i jakie są moje reakcje na wydarzenia, które mnie spotykają. To pomaga mi w odpowiedni sposób sobie z nimi radzić. Wszystko jest kwestią dopracowania i ja sama nadal nad tym intensywnie pracuję. Jeśli uda nam się popatrzeć na siebie z zupełnie innej perspektywy, uświadomiamy sobie, że zaburzenia odżywiania są jednym z najbardziej nieefektywnych i szkodliwych rozwiązań, po jakie moglibyśmy sięgnąć. Kiedy mamy już tę wiedzę, wyjście z tej choroby jest już tylko kwestią czasu, gdyż rozumiemy dokładnie, że do niczego dobrego ona nie prowadzi i w niczym nie jest w stanie nam pomóc, a jedynie zaszkodzić. To chyba nazywa się powrót do życia, prawda?

PRZYSZŁOŚĆ - PEŁNIA ŻYCIA



Przyszłość jest nieznana. Dobrze, jeśli mamy jakieś plany i cel, do którego zmierzamy. To nadaje naszemu życiu sens i ubarwia je. Plan, którego się trzymamy, pozwala nam co jakiś czas weryfikować nasze postępy i umożliwia wprowadzenie zmian, jeśli takie są konieczne. W tym wszystkim musimy pamiętać o elastyczności naszych działań i gotowości do zmian naszych wcześniejszych zamierzeń. Oczywiście nie mówię tutaj o całkowitym rezygnowaniu z życiowego planu czy marzenia. Absolutnie nie. Mam na myśli elastyczność na drodze do celu. Jeśli zbyt kurczowo trzymamy się obrazu tego, jak ma wyglądać nasza przyszłość, a coś się stanie inaczej, zalewa nas poczucie porażki, zawodu i niespełnienia. Jeżeli właśnie w tym momencie wykazalibyśmy się odpowiednią elastycznością, zrozumielibyśmy, że nadal znajdujemy się na drodze do naszego celu, zmieniły się jedynie okoliczności, do których musimy się dostosować i które musimy zaakceptować. Takie podejście do sprawy umożliwia nam szybkie zmodyfikowanie planu i kontynuację działań bez większych stresów, a co najważniejsze, bez uczucia zawodu i porażki. Choćby nasz plan był idealny i choćbyśmy nad nim ciężko pracowali, zawsze spotkają nas sytuacje i okoliczności, których nie byliśmy w stanie przewidzieć. Życie się zmienia, sytuacja w kraju się zmienia i wreszcie my sami co jakiś czas się zmieniamy. To, o czym marzyliśmy kilka lat temu, może już nie mieć dla nas takiego znaczenia obecnie, kiedy jesteśmy bogatsi w doświadczenia i bardziej świadomi siebie. Nie oznacza to, że tamte marzenia były nieprawdziwe. Po prostu były wszystkim w tamtej chwili, a teraz realia i priorytety się zmieniły, co jest rzeczą naturalną. Dlaczego o tym piszę? Bo jeszcze do niedawna ogromnie się za to wszystko biczowałam i gubiłam w tym jak dziecko. Obwinałam się za niekonsekwencję i słabość. Dobrym przykładem braku elastyczności był mój najwcześniejszy plan, by wyjechać z kraju i ubierać na moje pierwsze własne mieszkanie. Chciałam to zrobić jak najszybciej i za wszelką cenę. Odkładałam i odkładałam, nie mogąc skupić się na niczym innym i odbierając sobie radość z życia. Chciałam zamieszkać sama, posiadać własny kąt, w którym ja ustanawiałabym warunki. Sama myśl o tym napędzała mnie radością. Perspektywa spędzania kolejnych trzech lat życia tylko na odkładaniu pieniędzy była jednak dość przytłaczająca. Pojawiła się również w mojej głowie myśl, czy kiedy już do tego

dojdę, nie będę żałowała tych dni, które mogłam poświęcić na zwiedzenie tych miejsc, w które rzucił mnie los, na poznanie ludzi, do których mogłam się zbliżyć. Zrozumiałam, że cena mojego mieszkania jest dla mnie za wysoka. Może dla kogoś trzy lata to nic. Dla mnie było dużo. Nie mogłam odmawiać sobie wszystkiego, nie wychodzić z domu, nie wydawać pieniędzy i odkładać, odkładać, odkładać. W szczególności dlatego, że nie miałam stuprocentowej gwarancji, że własne mieszkanie na pewno aż tak mnie uszczęśliwi. Zrozumiałam wtedy, że dobrze jest mieć cel, do którego się dąży, ale najważniejsze jest, by nie zapominać o tym, co jest tu i teraz, bo tak naprawdę nie mamy pojęcia, co się wydarzy dnia następnego. Mój cel się nie zmienił, dalej składałam pieniądze i marzę o swoim własnym mieszkanku, ale już nie tak obsesyjnie, pozwalając sobie jednocześnie cieszyć się chwilą obecną. Po przylocie do Anglii doszłam do wniosku, że odłożę zdecydowanie mniej, wynajmując samodzielnie własne mieszkanie, niż miało to miejsce na statku, na którym mieszkałam za darmo, ale będę mogła zasmakować tego „tu i teraz”. Będę szczęśliwa. Warto było więc spróbować. Z czasem zmieniałam pracę, zwiedzałam kolejne kraje i poznawałam lepiej samą siebie. Korzystałam z życia. W pewnym momencie przyszło mi się zmierzyć z najgorszym stadium mojej choroby, kiedy to nie byłam w stanie pracować w ogóle. Moje plany i wyliczenia musiały ulec zmianom. Wizja własnego mieszkania znacznie się ode mnie oddaliła, bo priorytetem stało się moje zdrowie. Nic nie mogło się z nim równać. Mój cel dalej ze mną był. Musiałam go jedynie odłożyć w czasie, lekko zmodyfikować i „odpuścić” sobie. Kiedy doszłam do siebie i wróciłam do pracy, mogłam znów rozpocząć odkładanie i po raz kolejny zbliżyć się do wyznaczonego celu. Po półtora roku życia w Anglii poczułam, że właściwie czuję się tutaj bardzo dobrze i nie spieszy mi się z powrotem do kraju. Zaczęłam rozważać więc kupno mieszkania właśnie tutaj. Co przyjdzie mi do głowy za rok czy dwa? Nie jestem w stanie powiedzieć? Mieszkanie na pewno chciałam mieć, ale nie wiem kiedy i gdzie. Podchodzę do tego spokojniej i staram się bardziej skupiać na tym, co mnie w obecnej chwili otacza. Mam dach nad głową, ludzi, których kocham, pracę i mnóstwo pomysłów i marzeń. Moim głównym celem stało się przede wszystkim delektowanie się chwilą i czerpanie z tego jak najwięcej. Moje główne plany się nie zmieniły, są nimi nadal całkowite wyjście z choroby i własne mieszkanie, ale okoliczności, miejsce i czas, by je zrealizować, zostały zweryfikowane przez życie.

Kiedyś załamałabym się, gdybym stwierdziła, że nie jestem w stanie zrealizować planu. Myślałabym, że się do niczego nie nadaję. Teraz wiem, że to absolutnie nieprawda. Dlaczego to wiem? Wiem to dlatego, że swoje życie

zaczęłam mierzyć inną miarką. Nie żyję już tym, co może się stać za dziesięć lat, bo nawet nie mam pewności, czy za te dziesięć lat tutaj będę. Swoje szczęście więc odmierzam tym, jak czuję się teraz, w tym momencie. Jeżeli czasem dopadają mnie wątpliwości i jestem niezadowolona z podjętych przez siebie decyzji, bo nieco oddaliły mnie od moich zamierzeń, natychmiast zadaję sobie pytanie, dlaczego taką, a nie inną decyzję podjęłam. Odpowiedź zwykle dotyczy terażniejszości. Wtedy zadaję sobie kolejne pytanie, czy jestem w tej terażniejszości zadowolona i czy czegoś mi brakuje. Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, wiem, że moje działania są odpowiednie, a ja jestem szczęśliwa, a o to przecież głównie mi chodzi. Wątpliwości pękają jak bańki mydlane. Wszystkie zmartwienia i negatywy kreowane są przez nas samych. Ćwicząc odpowiednio swój umysł, możemy się ich pozbyć i zamienić na pozytywy. Pamiętajmy, wszystko zaczyna się i kończy tylko i wyłącznie w naszym umyśle i jesteśmy w stanie to kontrolować.

Jeżeli chodzi o szczęście, to dla każdego z nas ma ono inną definicję. Ja osobiście nie wierzę w nieustające szczęście, ale w szczęśliwe chwile. Nic nie jest w życiu idealne, a ono samo w sobie jest wielkim wyzwaniem i ciężką pracą. To samo dotyczy związków partnerskich i wszelkich innych relacji. Bajki nie istnieją, a jedynie dobra współpraca, zrozumienie, wsparcie i poświęcenie. Na wszystko, co mamy w życiu, musimy sobie sami zapracować, a gdy już to osiągamy, powinniśmy się porządnie starać, by to przy nas zostało. Szczęśliwymi więc bywamy, bo problemów i przeszkód na naszej drodze nie brakuje. Po wyjściu z choroby odkryłam jednak, że jakość życia może się zmienić i może być lepsza. Kiedy zaczniemy doceniać to, co w swoim życiu mamy, zamiast narzekać na to, czego jeszcze nie zdobyliśmy, dojdziemy do wniosku, że my i otaczający nas świat to całkiem radosne i kompletne połączenie. Zamiast gonić za szczęściem, które żyje tylko i wyłącznie w naszej wyobraźni, możemy rozejrzeć się dookoła i zacząć je czerpać z najprostszych, codziennych spraw. One są dostępne na wyciągnięcie ręki, one są tu i teraz i one mają moc, której większość z nas nie docenia. Ja również byłam jedną z nich. Goniłam za obrazkiem, który stworzyłam we własnej głowie i zanim się obejrzałam, stałam się sfrustrowaną i nieszczęśliwą młodą kobietą. Wielki paradoks polega na tym, że podczas pogoni za wymarzonym szczęściem stałam się bardzo nieszczęśliwa. Dlaczego tak się stało? Bo zapomniałam o małych radościach dnia codziennego. Ja nie żyłam tutaj, żyłam we własnych wyobrażeniach, bez żadnej gwarancji na ich spełnienie i osiągnięcie wymarzonej satysfakcji. Poświęciłam coś, co było tutaj, co było namacalne, wystarczyło tylko otworzyć oczy i po to sięgnąć, dla czegoś, co tak naprawdę mogło się nigdy nie wydarzyć. Doszłam

do jeszcze jednego wniosku - że zadowoleni z chwili obecnej i z obecnego życia łatwiej i skuteczniej osiągamy nasze cele w przyszłości. Wszystko dzieje się naturalnie, bez żadnej presji i stresu, które zamiast motywować, frustrują i unieszczęśliwiają. Zadowoleni z tego, co mamy i kim jesteśmy, nie stawiamy wszystkiego na jedną kartę, bo co by się nie stało w przyszłości, my zaakceptowaliśmy to, co jest, jak jest i czujemy się spełnieni. Może być lepiej, ale tak też jest dobrze. Takie podejście nie osłabia woli walki o swoje marzenia i plany, a jedynie uwalnia nas od presji osiągnięcia ich za wszelką cenę i jak najszybciej. Żyjemy, jesteśmy radośni i pełni w środku i nagle zauważamy, że wszystko układa się naturalnie i harmonijnie, a jedyne, co musimy w tym momencie zrobić, to temu cudownemu procesowi się poddać.

Pamiętam, kiedy koleżanka z pracy wyznała mi, że wierzy w sekret. Sekret opisała jako moc myśli i naszego umysłu, które wysyłają wibracje do wszechświata, a on odpowiada tym samym. Brzmiało to dość niewiarygodnie i abstrakcyjnie, ale podała mi przykład z własnego życia. Po przylocie z Węgier do Anglii nie miała pracy, przyjaciół, a jej znajomość języka pozostawiała wiele do życzenia. Poszła do agencji pracy tymczasowej z nowo poznaną koleżanką i dostała swoją pierwszą pracę na taśmie produkcyjnej. Wychodząc z biura agencji, wyznała koleżance, że bardzo jej się tu podoba i pewnego dnia ona będzie pracowała w tym biurze. Koleżanka zaczęła się śmiać, bo brzmiało to dość zabawnie w ich sytuacji. Właśnie dostały pracę na taśmie produkcyjnej, a jej marzy się biuro. Ona przemilczała to, ale w wyobraźni zobaczyła siebie siedzącą za jednym z biurek w tej właśnie firmie. Widziała siebie tam bardzo dokładnie. Nie poddawała się żadnym naciskom i cieszyła się z życia codziennego. Podobała jej się pierwsza praca, poznała wielu dobrych i interesujących ludzi, zaaklimatyzowała się w nowym kraju. W głowie miała jednak obrazek, który zobaczyła pierwszego dnia w agencji. Zaczęła myśleć o tym tak, jakby to była oczywistość, że będzie tam pracować i jest to tylko kwestią czasu. Po trzech latach dostała propozycję przejścia do biura właśnie w tej agencji, a obrazek który miała w głowie, stał się rzeczywistością. Po trzech tygodniach jej pracy ja dołączyłam do zespołu i tak się poznałyśmy.

Pomyślałam, że to absolutnie niesamowite. Słyszałam kiedyś w przeszłości o „sekrecie”, ale nie bardzo w niego wierzyłam. Teraz stał przede mną żywy dowód na to, że coś w tym jest. Myślę, że połączone jest to z dobrym i harmonijnym stosunkiem do samego siebie. Jeśli my jesteśmy zadowoleni i szczęśliwi ze sobą, to w ten sam sposób odbiera nas otoczenie i tak samo nas traktuje. Nasze myśli mają niesamowitą moc i nie trzeba tego wszystkiego rozumieć, czasem po prostu warto

uwierzyć. Szczęściem może być wszystko, bo to uczucie indywidualne. Szczęśliwi jesteście wtedy, kiedy wszystko w nas i wokół nas funkcjonuje harmonijnie. Szczęśliwi jesteście, kiedy akceptujemy rzeczywistość, w jakiej się znajdujemy. Szczęśliwymi stajemy się, kiedy sami sobie na to pozwolimy. Moja zasada dotycząca szczęścia brzmi: „Przestań gonić za mrzonkami i zacznij żyć! Szczęście jest obok, otwórz mu drzwi i pozwól wejść do środka”.

Wraz ze zmianą mojego nastawienia do życia i siebie, zmienił się też mój stosunek do choroby, którą przeszłam. Dokładnie pamiętam, jak wielką złością i poczuciem niesprawiedliwości byłam wypełniona podczas choroby. Często zadawałam sobie pytanie, dlaczego właśnie ja muszę tak cierpieć. Niesamowicie irytowały mnie komentarze typu: „Ludzie umierają na raka lub inne nieuleczalne choroby, a ty się nad sobą użalasz”. Może i się nad sobą użalałam, ale bądźmy szczerzy, nasze problemy zawsze wydają nam się najgorsze i największe. Każda choroba jest poważna i tak też trzeba do niej podchodzić. Oczywiście byłam w lepszej sytuacji, bo moje życie z punktu widzenia medycznego nie było zagrożone. Niestety stan mojego umysłu, był dla mnie największym zagrożeniem. Depresja też może skończyć się śmiercią. Byłam tego bardzo bliska. Ogromnie współczułam ludziom, którzy chcieli żyć, a los postanowił dla nich inaczej i zmagali się z nieuleczalną chorobą. Często myślałam sobie, że z chęcią oddałabym im swoje życie, bo w przeciwieństwie do mnie oni z tego życia będą się cieszyć. Ja miałam poczucie, że to życie marnuję. Właściwie przez długi czas czułam się jedną nogą po tamtej stronie. Dla mnie wizja śmierci była ukojeniem, a nie czymś strasznym. Pragnęłam umrzeć i pragnęłam mieć już święty spokój. Wydawało mi się, że nic innego nie mogło mi tego zapewnić. Marzyłam więc o niej i skrycie planowałam. W chwili, kiedy po drugiej próbie samobójczej otworzyłam oczy, zrozumiałam, że mój czas jeszcze nie nadszedł i muszę rozwiązać swój problem w inny sposób. Pomyślałam również, że może mam jakieś większe zadanie do wykonania, z którego nie zdawałam sobie dotąd sprawy.

Zmieniłam więc swoją postawę w stosunku do choroby. Zamiast być ofiarą stałam się przeciwnikiem. I dlatego kiedy myślałam o swojej depresji i zaburzeniach odżywiania, miałam w głowie obraz „BULIMIA – WYZWANIE”, zamiast „BULIMIA – CHOROBA”. Dostałam wtedy przysłowiowego kopa do walki. Zmieniło się moje myślenie, zmieniło się więc również działanie. Pierwszy raz poczułam wtedy, że nareszcie posuwam się do przodu i wszystko, co robię, zaczyna nabierać sensu. Po podjęciu decyzji o napisaniu tej książki moje podejście do bulimii znów uległo lekkiej modyfikacji. Swoją chorobę zaczęłam traktować jako dar. Wiem, że może to

brzmieć w tym momencie dość irracjonalnie, ale dokładnie tak poczułam. Przechodziłam chorobę, przez którą przechodzą tysiące. Przeżyłam chwile, kiedy już brakowało mi sił i nadziei. Brakowało mi przykładu, że komuś się udało, że jest szansa. Wtedy postanowiłam przestać szukać wzorców i narzekać na ich brak. Najnormalniej w świecie zdecydowałam tym wzorcem sama się stać. Postanowiłam pokonać chorobę i odnieść sukces, by dać wiarę, nadzieję i siłę innym. Pomyślałam, że może to właśnie jest moje ukryte zadanie, moja mała misja. Skoro doświadczyłam tej choroby, to znaczy, że jestem na tyle silna, by z nią walczyć. Jestem na tyle mądra, by ją zrozumieć i pokonać tą samą bronią, jaką ona niszczyła mnie. Takie podejście napełniło mnie duchem walki, ale też odpowiedzialnością. Walczyłam już nie tylko o własne zdrowie i szczęście, ale czułam się odpowiedzialna za tysiące innych dziewczyn, które właśnie w tym momencie, tuląc się do toalety, tracą nadzieję. Ja musiałam im tę nadzieję dać. Teraz, kiedy ją odkryłam i zobaczyłam światelko w tunelu, nie mogłam się z nimi nie podzielić.

Kiedy pierwsze emocje opadły, zaczęłam odczuwać strach, czy aby nie podjęłam się zbyt ambitnego zadania i czy aby na pewno jestem na tyle silna, żeby sobie z tym wszystkim poradzić. Nigdy nie pisałam książek, nie mam humanistycznego wykształcenia, nie byłam też ekspertem w dziedzinach psychologii i psychiatrii. Może mój pomysł okaże się wielką klapą? Może jestem zbyt pewna siebie? Wtedy podeszłam do tego zagadnienia od drugiej strony. Priorytetem całego przedsięwzięcia byłam ja i moje zdrowie. Jeśli ja pokonam chorobę i uwolnię się od niej raz na zawsze, to największy sukces zostanie osiągnięty. Nie mogę w tym zakresie niczego stracić. Jeśli chodzi o pisanie książki, to czy trzeba być ekspertem, by przelać na papier prawdziwe przeżycia i wnioski? Czy można popełnić błąd, szczerze kierując się sercem? Odpowiedź brzmiała „nie”. Książka i pisanie miały być dla mnie terapią. Miały wspierać mnie na tej ciężkiej drodze do zdrowia. Byłoby moją wielką radością, gdybym przez swoją pracę mogła też pomóc innym. To jednak nie zależy już ode mnie. Nie mogę się więc tym zbyt wiele przejmować. Dobrze mi ze świadomością, że przynajmniej próbuję, a co z tego wyniknie, czas pokaże.

Czas zdecydowanie pokazał, że mój mały projekt przyniósł korzyść mnie. Pisanie o własnych przeżyciach i własnej terapii miało niezwykłą moc. Stało się niewyobrażalnie pomocnym narzędziem podczas chwil zwątpienia i kryzysu, kiedy wydawało mi się, że zmierzam donikąd, a moje działania są bezcelowe. Siadałam wtedy do komputera i czytałam rozdział po rozdziale, przypominając sobie wszystko, co czułam i planowałam. Przypominałam sobie, jaką nadzieją byłam

przepełniona, pisząc te słowa. Nie mogłam zawieść siebie. To przed sobą podjęłam to zobowiązanie i przed sobą miałam się z niego rozliczyć. Książka rosła, a ja zaczynałam powracać do życia. Włożyłam w nią serce, bo stała się ona dowodem dla mnie, że podjęłam walkę z chorobą i tę walkę wygrałam. Kiedy myślę o przyszłości i chorobie, jaką przeszłam, czuję czasem lekki strach. Obawiam się, czy wszystko kiedyś nie powróci. Często myślę o tym, jak będzie wyglądało moje życie, kiedy już zupełnie zapomnę o tym, że kiedykolwiek mi się to przytrafiło. Czy kiedykolwiek dojdę do takiego momentu w życiu, że jedzenie stanie się tylko jedzeniem? Nie znam odpowiedzi na te pytania. Jestem tylko zwykłym człowiekiem, który na swój sposób chciał się ratować. Nikt nie wie, co się wydarzy w przyszłości, cieszę się więc z tego, co osiągnęłam do tej pory. Moja świadomość mechanizmów choroby, jak i moich własnych reakcji daje mi poczucie pewności, że nawet gdyby kiedykolwiek przeszło mi przez myśl, że chciałabym powrócić do bulimii, sama sobie na to nie pozwolę. Stałam się inną kobietą, z innymi priorytetami, w której życiu nie ma miejsca na zaburzenia odżywiania. Bulimia manipuluje naszym umysłem, jeżeli umysł ten wyćwiczymy, ona nie ma najmniejszych szans. Moja przyszłość więc to ćwiczenie umysłu i wzmacnianie własnej wartości i świadomości, by już nigdy nie zezwolić na powrót tej „fałszywej przyjaciółki”. A jeżeli już do końca życia będę musiała uważać na to, co jem i bardziej niż inni planować swoje posiłki? Nie jest to przecież koniec świata, prawda? Wielu ludzi ma alergię na niektóre produkty i też musi dokładnie planować swoją dietę, a mimo to nadal cieszą się życiem. Jest w życiu wiele radości, dzięki którym problemy z jedzeniem i jego kontrolowaniem stają się drobiazgami. Mam zamiar te radości odkrywać i nimi się cieszyć.

Moje plany na przyszłość to przede wszystkim trzymanie się z daleka od wszystkich destrukcyjnych działań. Zrozumiałam, że nie mają najmniejszego sensu i do niczego dobrego nie prowadzą. Chcę nadal utwierdzać się w przekonaniu, że życie jest piękne i możemy kreować je sami w sposób zdrowy i harmonijny. Chcę czerpać z każdego dnia jak najwięcej radości i zawsze wiernie słuchać własnego serca. Nigdy więcej ukrywania swoich uczuć i przypodobywania się innym. Mam również skrytą nadzieję, że w końcu odkryję swoją życiową drogę i zacznę nią podążać, by osiągnąć spełnienie. Głęboko wierzę, że podjęłam odpowiednie kroki, by tę drogę odnaleźć. Zmieniłam też swoje myślenie, by mogło mnie doprowadzić do celów, jakie sobie stawiam i jakie jeszcze w przyszłości sobie postawię. Kiedy myślę o przyszłości, nie widzę już czarno-białego płaszcza rozciągającego się nade mną, a tęczę kolorów, z których ja wybieram i maluję rzeczywistość dokładnie tak,

jak sama czuję.

ZAKOŃCZENIE

Dochodzenie do prawdy i zdrowia było wielkim wyzwaniem i jestem bardzo dumna z siebie, że miałam odwagę się go podjąć. Nie ukrywam, że był i nadal jest to proces niełatwy i wymaga dużego poświęcenia, oddania i wytrwałości. Musiałam i muszę stawiać czoła własnym słabościom i podstępny sztuczkom swojego umysłu zainfekowanego bulimią. Pomogła mi zdecydowanie determinacja i ogromne zmęczenie tym, co było do tej pory. Miałam dość łez, zamykania się w domu, odmawiania sobie wszystkiego, co przyjemne i karania siebie, jeśli coś dobrego mnie spotykało. Dusiałam się z pustką i smutkiem, jaki nosiłam w środku. Z każdym dniem stawały się one coraz cięższe do udźwignięcia. Byłam wykończona psychicznie i fizycznie, bo choroba utrudniała mi również zdrowy sen i odpoczynek. Miałam dość szukania pomocy i odsyłania z ośrodka do ośrodka. Modlenia się o przyznanie terapii i wsparcia. Nie mogłam dłużej znieść uczucia zawodu i niezrozumienia. Wszystkie te negatywne uczucia skumulowały się we mnie i skierowały mnie do mojego wnętrza. Nie miałam czasu dłużej czekać na cud. Nie miałam siły dłużej prosić o pomoc. Zwróciłam się po nią do siebie i postanowiłam wykorzystać swój perfekcjonizm dla własnej korzyści po raz pierwszy w życiu. Prosząc o pomoc siebie, nie mogłam odmówić, nie mogłam się poddać i nie mogłam przegrać. Jak ciężko by nie było, musiałam wytrwać, bo stałam się odpowiedzialna za własne zdrowie i życie. Kiedyś zrzucałam tę odpowiedzialność na innych, co jest dużo łatwiejsze, bo daje nam możliwość narzekania i poddawania się własnym słabościom. Narzekałam na niewystarczającą uwagę lekarzy, brak zrozumienia, zaangażowania i przede wszystkim wytrwałości i cierpliwości. Oddając siebie we własne ręce, musiałam zrobić wszystko, by być od nich lepsza, by zapewnić sobie wszystko, czego oni w mojej opinii nie potrafili. Całe szczęście, że zawsze, czegokolwiek bym się nie podejmowała w swoim życiu, musiałam to zrobić perfekcyjnie. Tak też się stało w przypadku mojej własnej kuracji. Dzięki temu odniosłam sukces. Teraz, gdy patrzę wstecz, mam ochotę przytulić samą siebie, bo serce mi pęka, że pozwoliłam sobie cierpieć tak długo, mając wszystko, co potrzebne, by od tego okropieństwa się uwolnić. Niemniej jednak cieszę się, że dojrzałam do tej decyzji i otworzyłam oczy na możliwości, jakie przede mną stoją. Zdystansowałam się do współczesnego świata i do własnych wyobrażeń i planów. Wszystkim cierpiącym radziłabym zrobić to samo, a trzy czwarte uwagi, wysiłku i troski włożyć w budowanie zgodności, spokoju i harmonii we własnym wnętrzu.

Stabilne wewnątrz czyni nas odpornymi na sytuację na zewnątrz, zabezpiecza między innymi przed problemami z jedzeniem. Jestem gotowa na chwile zwątpienia i słabości i z przekonaniem mogę powiedzieć, że się im nie poddam, bo znam już smak życia, o jakie toczy się ta walka.

ZABURZENIA ODŻYWIANIA MOŻNA POKONAĆ I ZNÓW ZACZAĆ ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA! Zrozumiałam i doświadczyłam tego na własnym przykładzie i chcę zapewnić każdą z walczących teraz osób, że jest warto. Życie po zrzuceniu płaszcza, jakim okrywa nas bulimia, jest dużo wartościowsze i pełne radości.

Teraz, przechodząc koło cmentarza, nie marzę już o tym, by mieć tam swoje miejsce. Przechodząc koło niego, mówię sobie, że zdecydowanie mam jeszcze na to czas i zanim mnie tam złożą, wykorzystam do maksimum wszystko, co jest mi dane. Za wiele, wiele lat będę mogła zasnąć z uśmiechem i spełnieniem na twarzy.

GDY STAWIASZ TEN PIERWSZY KROK...

Wszyscy doskonale wiemy, że zawsze najtrudniej jest zacząć, postawić ten pierwszy krok, by rozpocząć swoją podróż po zdrowie i szczęście. Towarzyszy nam strach przed zmianą i nie mamy pojęcia, czego się spodziewać. Od ilości informacji i rad ze strony terapeutów i najbliższych kręci nam się w głowie i ogarnia nas uczucie obezwładniającej bezsilności. Nawal pracy i wysiłku, jaki musimy włożyć w proces zdrowienia, wydaje się absolutnie nie do udźwignięcia i na samą myśl o nim mamy ochotę zajrzeć do lodówki i ulżyć sobie w bólu egzystencji. Te uczucia nie są mi obce, więc postanowiłam podzielić się kilkoma zasadami, które pozwoliły mi je pokonać i ogarnąć chaos, jaki panował w mojej głowie, kiedy stawiałam swoje pierwsze kroki. Mam nadzieję, że staną się przydatne także dla Was.

Oto moje „OSIEM PRZYKAZAŃ GŁÓWNYCH BULIMICZKI NA ODWYKU”:

- Jedz to, z czym czujesz się bezpiecznie – nawet jeśli jest to ciągle ta sama rzecz.

Wiem, że wydawać się to może niezdrowe, ale na pewno jest zdrowsze od wymiotowania po każdym posiłku i między posiłkami. Ja zaczęłam od owsianki na mleku. Z nią czułam się bezpiecznie i nie miałam wyrzutów sumienia. Byłam w stanie zatrzymać ją w żołądku, a taki był pierwszy krok. Jadłam ją trzy razy dziennie przez parę tygodni i powoli, stopniowo zaczynałam urozmaicać jadłospis o inne produkty, gdy żołądek na nowo przyzwyczyił się do trawienia pokarmu.

- Zanim przystąpisz do posiłku, zaplanuj, co będziesz robić po jego skończeniu.

To była i nadal jest dla mnie bardzo ważna zasada. Po posiłku od razu przechodziłam do wcześniej zaplanowanej czynności, dlatego nie miałam czasu na rozmyślanie o tym, co przed chwilą zjadłam i nie pozwalałam sobie czuć się z tego powodu winna.

- Nie trzymaj w domu produktów, które są potencjalnym „kusicielem”.

Wszystkie razem i każda z osobna wiemy, że są pewne produkty, które działają na nas tak silnie, że mając świadomość ich obecności w szafce czy lodówce, nie jesteśmy w stanie przestać o nich myśleć i musimy je „zaatakować”. Oczywiście, gdy pocujemy ich smak, nie możemy przestać jeść i historia kończy się w znany nam dobrze sposób. Nie kuśmy więc losu i nie trzymajmy tych produktów w domu. Dla mnie były to słodczyce wszelkiego rodzaju, masło orzechowe i chipsy. Nawet po roku niewymiotowania nadal nie trzymam ich w domu. Gdy mam ochotę na coś słodkiego, wychodzę na ciasto i kawę z koleżanką czy kupuję jeden batonik na

mieście.

- Wbij sobie do głowy, że waga wzrasta nie przez to, że znów jesz, ale przez to, że wychudzony i wysuszony organizm zatrzymuje wodę niezbędną przecież do jego funkcjonowania.

Bardzo ciężko było mi siebie przekonać, że waga pokazuje większą wartość przez wodę. Nieustannie towarzyszył mi strach, że to wina jedzenia, którego się nie pozbywam. Najlepiej gdy w pierwszych tygodniach w ogóle wyrzucimy wagę łazienkową, bo wartości, jakie nam pokazuje, mało mają wspólnego z rzeczywistością. Ciało się regeneruje. Kiedy metabolizm powróci do normy, waga się ustabilizuje, a nawet może zacząć spadać, tak jak miało to miejsce w moim przypadku.

- Planuj swój dzień i swoje posiłki.

To było dla mnie bardzo męczące i stresujące, ale zapewniam, że działa. Nie możemy dopuścić do wygłodzenia organizmu, wtedy atak żarłoczności jest nieunikniony. Trzymaj się godzin i potraw, jakie Ci odpowiadają, i bądź konsekwentna.

- Po każdym kryzysie podnieś się i wracaj do wyuczonej rutyny.

To jest proces. Będziesz miała chwile słabości i zwątpienia, a możesz nawet wylądować w toalecie. Nie traktuj tego jak porażki. Każdy dzień, tydzień, miesiąc bez wymiotów to wielki sukces i ogromna przysługa dla Twojego organizmu. Kiedy zdarzy Ci się epizod wymiotów, nie zaprzeczaj tego, co już osiągnęłaś do tej pory. Wracaj do rutyny i walcz! Z czasem stanie się to oczywistością.

- Obserwuj siebie i swoje reakcje.

Nawet jeśli nie dasz rady i skończysz, objadając się i wymiotując, postaraj się zidentyfikować źródło stresu i niewygodny emocjonalnej, które Cię do tego zaprowadziły. Każda z nas jest w stanie to rozpoznać, ale wygodniej i łatwiej jest po prostu zagłuszyć. Ta wiedza pomoże Ci w przyszłości znaleźć alternatywne działania, by poradzić sobie z tymi emocjami, lub naprowadzi na odpowiednią ścieżkę Twojego terapeuty, byście razem mogli wypracować skuteczny system.

- Wyeliminuj wszelkie źródła stresu i skup się na sobie.

Ja zidentyfikowałam swoje największe źródło stresu, jakim była praca. Wiem, że nie każdy może sobie na to pozwolić, ale robiąc sobie miesięczną przerwę, byłam w stanie całkowicie odciąć się od stresu i skupić tylko i wyłącznie na sobie i dochodzeniu do zdrowia. Jeśli tylko mamy taką możliwość, to powinniśmy z niej skorzystać. My i nasze zdrowie są w tym momencie najważniejsze.

Pamiętajcie, od czegoś trzeba zacząć i z każdym dniem będzie już tylko lepiej

i łatwiej!

„Ściany”

Cztery ściany...

Tak dobrze nam znane.

Prywatności bramy,

czy samotności kajdany?

Ciągnie nas do nich skrycie,

poza nimi inne jest życie...

Na zewnątrz strach i niepewność.

maski dla innych wkładasz co dzień to inne,

twoje ratunkowe kamizelki,

życiowa scena - teatr wielki!

Niewinność opuszcza serce zimne...

Ściany...

Do nich wracasz w nadziei,

lecz na nich przeszłości rany,

wpatrują się w Ciebie,

przeszywają na wskroś...

Widzisz ból swój, prawdziwą siebie,

wypełnia Cię złość!

Chcesz uciec!

Kto by nie chciał...

Nikt normalny by tu nie zamieszkał...

Ściany...

jak tatuaże!

Zapomnieć nie dadzą.

Niczym się ich nie zmaże!

Jakby z innej materii, w innym wymiarze...

*Przemalować się nie da ani zburzyć!
Ty nimi jesteś i Ty je stawiasz!
Chcesz coś zmienić?
Przestań iluzji służyć!*

*Z przeszłością nie walcz!
W oczy jej spójrz...
Wybacz już!
Życ pozwól sobie...
i te ściany zburz!*

POWODZENIA!

Wiersze...

„Prawda Oczu”

Co to było?

Do dziś odpowiedzieć nie potrafię...

Co noc nowy trop obieram,

*Każdego dnia, jak drzewo robactwem od środka zatrute –
umieram...*

Wzrok wbijając w Twe fotografie.

Czego nie miałam, co inne miały,

*jak oczy Twe, nieziemskim światłem błyszczące,
tak moje ufne kłamały.*

Wciąż uwierzyć nie mogę, że mnie zdradziły,

a może tylko one prawdziwe w tym wszystkim były?

*Przecież mówią, że oczy całą prawdę powiedzą,
jaką mnie więc prawdę Twoje powiedziały?*

Miłość w nich widziałam,

pożądanie ciało rozpalające.

Światełko w tunelu, energię mi dające.

Dziecka radość i męski zachwyty,

taki zwykły nad kobiecym pięknem,

a jednocześnie nieziemski tak.

Nadzieję, która wtedy oddychać pomagała,

niemal latać mi pozwalała...

Nie! Nie jak ptak!

Ona w przestrzeń unosiła nieznaną,

kazała dosięgać gwiazd...

Choć czasem gubiła się,

gdzieś na zakrętach życia zmęczona, upadała...

Zawsze z każdym Twych oczu spojrzeniem do mnie powracała.

*Seksowną tajemnicą wszystko to owiane,
W Twoich słodkich oczkach, głęboko schowane...*

*Powiedz mi, proszę, powiedz!
Nim kolejna noc przyjdzie,
nim kolejny kawałek mnie bezpowrotnie odejdzie,
Że to, co widziałam, prawdą było!
Nie tym, co widzieć chciałam...
Powiedz, że kochałeś mnie, a ja Ciebie kochałam!*

*Wiem, że błędy popełniłam!
Popełniłeś je i Ty!
Zniszczyliśmy tę serc i spojrzeń magię,
Niewielu w swym życiu poczuje to, co poczuliśmy My!
Bo czuliśmy, prawda?*

*Powiedz, proszę, powiedz mi,
Nim od zmysłów odejdę, odpowiedzi bezskutecznie szukając.
Świat ślepym wydaję się być,
nawet gdyby chciał, nie zobaczy,
Nikt nie wie, co w Twoich oczach wtedy było,
Nikt, nigdy myślami nie ogarnie
tego, co się między nami wydarzyło,
bo w Twoim spojrzeniu się skryło.
Całą sobą to czułam, tak wyraźnie widząc...
Powiedz, to było, prawda?
To było...*

*Biegu czasu nie zatrzymasz,
wielu śmiazków próbowało...
Nie w Twoich rękach to, ile dni przeżywasz,
często dostajesz ich za mało.*

*Kto więc o szczęściu naszym decyduje,
życiem i śmiercią kieruje?
Zagadka odwieczna...
Hipotez wiele, gdzie jednak prawda się kryje...*

*Jedni Bogiem go zwą.
Staruszką ze sprawiedliwą ręką.
Jaka jednak sprawiedliwość na świecie,
tyle łez, cierpienia.
Każda noc zabiera kolejne niewinne „boże dziecię”,
wielu nie ma szans powiedzieć do widzenia...*

*Inni wojny prowadzą,
na ich ustach Allah,
nie wiedzą co to miłość, nie wiedzą co strach.
Jakby z mózgu „wyprani”, uczuć pozbawieni,
z nadzieją, że po śmierci w cudnym raju się zgromadzą.*

*Kimkolwiek jest i gdziekolwiek istnieje,
czy tak wyobrażał sobie nasze dzieje?
Tyle nienawiści i obojętności,
celem pieniądza, wygodne życie.*

*Biegniecie, nie patrząc na siebie, depcząc przodków kości...
Ludzie, do czego dążycie?!
O czym myślicie każdej nocy skrycie?!*

Zatrzymajcie się na chwilę!

Spójrzcie do tyłu!

Ilu ludzi skrzywdziliście, budując swą Idyllę?

Z ilu pozostawiliście, tylko garstkę pyłu?

Katastrofy, epidemie, zniszczenia posiadają cel swój!

Prowadzą do oczyszczenia...

Mają zniszczyć zła rój!

*Jakkolwiek Go nie nazwać i jak nie celebrować,
zatrzymajcie się, jak będziecie straty szacować.*

Poczujcie tę siłę, która jest nad Wami,

bo jest i na pewno Was kocha,

patrząc na tragedię Waszą, ogromnie szłocha.

Nie jego winić powinniście,

sami ten los sobie zgotowaliście!

Choć od Niego zależy, ile dni przeżywasz,

w Twoich rękach to, jak je wypełnisz,

kim będziesz i czy odchodząc wygrywasz...

„Egzotyczny romans”

*Burza zmysłów w powietrzu się unosi,
letni wiatr włosy rozwiewa,
Jej alabastrowe ciało o dotyk prosi.
On spojrzenie ogniste śle do Niej,
jak lew dumny swą zdobycz otacza,
powoli zbliża się i teren oznacza.*

*Słońce w tafli morza skąpane,
purpury blaskiem, jej półnagie ciało rozświetla,
letnia jedwabna suknia, kobiece kształty podkreśla,
Nieziemskim seksapilem owiane.*

*W miłosnych objęciach na ciepły piasek upadają,
Ich nabrzmiałe usta, rozkoszą pocałunków zalane...
Jego ciemne dłonie, jej biel obłądnie oplatają,
jedwabne odzienie niecierpliwie zdzierają.
Każdy skrawek jej ciała odkrywa od nowa,
ona drży z rozkoszy,
Jego namiętym dotykiem rozpalona...
Istnieje tylko rozgrzanych pożądaniem ciał mowa.
Czerń i biel w miłosnym tańcu, w jedną całość złączone,
swą męskością, kochankę wypełnia,
oddechy coraz bardziej przyspieszone.
Jego pełne usta, jędrne piersi pieszczą,
w rozkoszy skąpani,
przez świat zapomniani,
do nieba zmysłów śpieszą...*

Ostatni miłosny krzyk z Niej wydobywa,

*ich ciała spełnienie opływa,
w słodkim zmęczeniu splątani,
na piasek opadają,
słońce za horyzontem odpływa...*

„Dwa życia, dwie twarze...”

Nienawidzić powinnam,
zemsty pragnąc i Twego bólu.
Tęsknotę czuję...
Pustkę...
Bliskości? Czułości?
Twojej obecności?
Ciebie mi brakuje...
Zrzucić ten gład z siebie usiłuję,
Twoich kłamstw, Twoich dwóch twarzy,
która prawdziwa była?
Co dalej się wydarzy?

Oszukana, zagubiona, poraniona,
to moja obecna odsłona.
Powiedz, tego chciałeś?!
To miłością nazywałeś?!
Dlaczego?
Co noc z tym zasypiam,
każdego ranka się budzę,
usprawiedliwień szukam,
jak dziecko się łudzę.
Kim jesteś? Kim byłeś?
Czy czasem czujesz jak dotkliwie mnie zraniłeś?
Życie wielką ruiną uczyniłeś...

Wierzyłam, ufałam, kochałam,
cała się oddałam.
Jak niemowlę ufnie,
w ramionach Twoich zasypiałam.

*Prosto w oczy patrzyłeś,
nic nie widziałeś...
Ślepy, głuchy byłeś!
Jak skarb tuliłeś,
drzwi za sobą zamykałeś
i dalej świadomie niszczyłeś...
Nocami dusi, dniami prześladowuje,
Twoje drugie oblicze, tak obce, tak nieznane...
Nienawidzę! Nienawidzę!
Tym, co zrobiłeś, się brzydzę,
w każdym kłamcę widzę.
Nie ma chwil wyjątkowych,
nie ma wspólnych planów, marzeń,
ciągle obłądną wydarzeń snuję analizę.*

*Przyjdź, przytul, proszę,
tak jak tylko Ty potrafisz,
zabierz ten ból. Łzy osusz...
Oddaj mi spokój!
Obudź jutro rano i powiedz, że to nieprawda,
tul póki znów tej osoby nie ujrzę,
dobrej, kochanej, mnie oddanej.
Za rękę złap i obiecaj, że razem pójdziemy dalej...*

*Dwa życia, dwie twarze...
Kiedy ból minie...
Kiedy ciężar spłynie...
Kiedy ten koszmar się rozmaże...
Podniosę się i tym razem,
pójdę dalej... - zimniejsza, chudsza, nieufna,
z Twych kłamstw w sercu głazem...*

„Marzenie”

*Może życiowa szansa, ta jedna na milion,
która nie zdarza się każdemu...
Nadziei kropla,
światełko w tunelu.
Może przekleństwo największe.
Po nocach męczy,
jak zły duch kusi, każdego dnia nad głową ślęczy.*

*Powietrza!
Błagam powietrza!
Tak okropnie się duszę...
Sama ze sobą walczę,
palący ból codziennością głuszę!
Przez łzy się śmieję, do przodu idź...
Już nie chcę! Już nie potrafię!
Nie będę więcej kryć!*

*Marzeniem moim było,
dumą i wyzwaniem.
Szczęściem miało kiełkować,
stało się nocnym koszmarem...
Drzwi możliwości miało otwierać,
otworzyło tylko oczy...
Na to, co jest i było,
na to, kim jestem,
na to, gdzie życie me kroczy.*

*Strach i ekscytacja,
koło ratunkowe na oceanie goryczy.*

*Tonęłam w rozczarowaniu, w bólu i łzach,
złapać się musiałam,
przecież nic wkoło nie widziałam,
choć tego pozwolić mu zabrać nie chciałam!*

Przecież obiecał...

Wiem, nie to jedno...

Zniszczył wszystko,

a tak tego pragnęłam...

To była część Nas,

a Nas już nie ma!

Nie ma...

W tym momencie marzeniem być przestało.

Nie chciałam widzieć,

że bolesną pamiątką mojej tragedii się stało.

Sama tę sieć utkałam,

sama się w nią wplątałam.

Czy ktoś pociągał za sznurki?

Pewnie nigdy się nie dowiem,

ale wtedy tego potrzebowałam,

by od zmysłów nie odejść,

by wstawać rano,

by przetrwać te noce, gdy budziłam się krzycząc

„dlaczego tak boli, Mamo?!“

Przetrwałam!

Wtedy też zrozumiałam, że się z tym duszę,

nie czułam tego w sobie, bałam się, że muszę...

Może życiowa szansa, ta jedna na milion,

która nie zdarza się każdemu...

Wiem, że gotowa nie jestem na nią,

światła nie widzę w tym tunelu.

Czasem odpuścić warto, poddać się pozornie,

by znów pod stopami poczuć ziemię twardą

i do walki wrócić godnie.

Wrócić w sile!

By odebrać od życia dwa razy tyle!

*Marzenie nigdy już nie będzie marzeniem,
gdy stanie się wewnętrznym utrapieniem...*

„Dla Aniołka”

*Życie często bywa niesprawiedliwe,
tak trudno granice odnaleźć...
Co złe? Co dobre? Co prawdziwe?*

*Wiedz, że jeszcze nieraz poczujesz, że grunt pod nogami tracisz,
że wszystko sensu nie ma.*

Nieporadnie szukać będziesz ukojenia...

Chwili zapomnienia...

Buntujesz się teraz,

tak wiele w Tobie krzywdy i złości,

pamiętaj jednak , że świat jest też pełen piękna i miłości!

Nigdy wiary nie trać,

że wszystko jest możliwe i w Twoich rękach!

Bajkę życie uczynisz,

czy będzie jak udręka...

W nadziei siła zaklęta!

Nigdy jej nie trać,

a pewnego dnia zrozumiesz,

że choć nieosiągalnym coś wydaje się być,

rzeczywistością niedługo się staje,

dlatego, Aniołku, warto żyć!!

Na krawędzi widelca. Spowiedź bulimiczki
Wydanie pierwsze, ISBN 978-83-7942-824-3

© Natalia Krzesłowska i Novae Res s.c. 2015

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, reprodukcja lub odczyt jakiegokolwiek fragmentu tej książki w środkach masowego przekazu wymaga pisemnej zgody wydawnictwa Novae Res.

Redakcja: Aleksandra Maludy
Korekta: Aleksandra Tykarska
Okładka: Wiola Pierzgalska
Konwersja do EPUB/MOBI: InkPad.pl

Novae Res – Wydawnictwo Innowacyjne
al. Zwycięstwa 96/98, 81-451 Gdynia
tel.: 58 698 21 61, e-mail: sekretariat@novaeres.pl, <http://novaeres.pl>

Publikacja dostępna jest w księgarni internetowej zaczytani.pl.

Wydawnictwo Novae Res jest partnerem
Pomorskiego Parku Naukowo-Technologicznego w Gdyni.

