

An artistic illustration of a woman from the waist down, wearing a dark blue, strapless, form-fitting dress with a thin gold belt. Her right leg is raised and bent at the knee, showing a gold bracelet on her wrist. Her left hand is on her hip, with pink nail polish. The background is a soft, warm gradient.

BESTSELLER  
NEW YORK TIMESA

TORY JOHNSON

# Przemiana

OD NADWAGI DO ODWAGI, CZYLI  
JAK ODNAŁAZŁAM SIEBIE

GALAKTYKA

TORY JOHNSON

# Przemiana

OD NADWAGI DO ODWAGI, CZYLI  
JAK ODNALAZŁAM SIEBIE

Przekład:  
Beata Otocka

GALAKTYKA

Dla Barbary Fedidy -  
za to, że powiedziała mi to, co chciałam usłyszeć

Tytuł oryginalny: *The Shift. How I Finally Lost Weight and Discovered a Happier Life*

Copyright © 2013 Tory Johnson

This edition published by arrangement with Hyperion, New York, New York, USA. All rights reserved. Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z Hyperion, New York, New York, USA. Wszelkie prawa zastrzeżone

WYDANIE POLSKIE

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2014

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

Wydanie książkowe: 978-83-7579-308-6

E-book (mobi): 978-83-7579-323-9

E-book (e-pub): 978-83-7579-324-6

Grafika na okładce: © *Bree Leman*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja: *Bogumiła Widła*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*

Konwersja do formatu EPUB/MOBI - [InkPad.pl](http://InkPad.pl)

Księgarnia internetowa!!!  
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach  
wydawniczych  
Zapraszamy  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl);  
[sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# SPIS TREŚCI

Podziękowania

Prolog

## MIESIĄC PIERWSZY

1. Rozmowa

2. Całkiem inne Och!

3. Podróż

## MIESIĄC DRUGI

4. Czystka

5. Przyjęcie urodzinowe

6. Wredne dziewczyny

## MIESIĄC TRZECI

7. Pierwsze pięć kilogramów

8. Unikanie lekarza i nieudane diety

9. Obietnica pięknej figury

## MIESIĄC CZWARTY

10. Nadzieja nie jest żadną strategią

11. Dziewczyny i jedzenie na wynos

## MIESIĄC PIĄTY

12. Ucałuj kucharza!

13. Pierwsze dziewięć kilogramów

14. Sekret szczupłych dziewczyn

## MIESIĄC SZÓSTY

15. Sabotażysta

16. Mogę (jeść wszystko), ale nie chce

17. Trzy duże piątki

## MIESIĄC SIÓDMY

18. Przemiany w moim małżeństwie

## MIESIĄC ÓSMY

19. Nie ma tak wysokiej góry

20. Dzisiaj mam rozmiar M

21. Wyłom w przemianie

22. Powrót do rutyny

## MIESIĄC DZIEWIĄTY

23. Sukienka

24. Inny pomysł na urodziny

25. „Czyżbym widział chudsza Tory Johnson?”

## MIESIĄC DZIESIĄTY

26. Odlotowe wieczory w rodzinie Johnsonów

27. Bieżnia stacjonarna nie jest moim wrogiem

## MIESIĄC JEDENASTY

28. Wdzięczna za wszystko

## MIESIĄC DWUNASTY

29. Witaj, świecie

30. Idealny moment jest właśnie teraz

31. Maraton, a nie sprint

Epilog

Twoja kolej na przemianę

O autorce

# Podziękowania

Jestem niezwykle wdzięczna Heidi Krupp, która wierzyła w tę książkę i uczyniła z niej coś więcej niż tylko poradnik.

Wielkie podziękowania dla Ellen Archer, która przyklasnęła pomysłowi, a także jej utalentowanemu zespołowi z Hyperiona, z Elisabeth Dyssegaard, Kristin Kiser i Ruth Pomerance na czele; dla pełnych energii i świetnych pomysłów pracowników działu marketingu oraz public relations: Christine Ragasy, Betsy Hulsebosch i Bryana Christiana; dyrektorek artystycznych: Georgii Morrissey i Subhani Sarkar oraz sekretarki redakcji Lauren Shute.

Dla moich mistrzyń z ABC News: Diane Sawyer, Robin Roberts, Barbary Fedidy, Margo Baumgart, Liz Cho i Laury Zaccaro. Każdej kobiecie życzę takich przyjaciółek.

Jestem też zobowiązana Alex Hall i Giannie Fata. To dzięki nim w naszym biurze wszystko działa jak w zegarku, a one wśród biurowego chaosu zawsze zachowują zimną krew.

Dziękuję również swojej rodzinie: za Waszą cierpliwość, którą – zdaję sobie z tego sprawę – często wystawiałam na ciężką próbę. I za Waszą nieustającą miłość, która jest dla mnie wszystkim.

# Prolog

Ta książka nie opowiada o żadnej diecie. Nie jestem lekarką, dietetyczką ani instruktorką. Jestem zwyczajną kobietą, która ma kochającą rodzinę i satysfakcjonującą pracę. Ale mam ochotę pochwalić się całemu światu, że w końcu udało mi się schudnąć. Zajęło mi to okrągły rok, jednak było warto, bo dzięki temu odzyskałam pewność siebie, a moje poczucie własnej wartości osiągnęło poziom, o jakim wcześniej mi się nawet nie śniło.

Mam dla ciebie dobrą wiadomość – wcale nie musisz stosować się do jakiejś konkretnej diety, przygotowywać sobie sałatki albo wpatrywać się w podziałkę wagi – przynajmniej nie dziś. Musisz jedynie uświadomić sobie, że jesteś w stanie schudnąć. To absolutnie wykonalne i leży całkowicie w zasięgu twoich możliwości.

Kiedy chudniesz, w dodatku zauważalnie, tak jak to było ze mną, każdy chce poznać twój sekret. My wszyscy – a zwłaszcza kobiety – pragniemy znaleźć cudowną dietę, która sprawi, że pozbędziemy się zbędnego tłuszczu, najlepiej raz na zawsze. Tą książką staram się odpowiedzieć tysiącom kobiet (dosłownie), które wysyłały mi e-maile po tym, jak zobaczyły mnie w TV, zaczepiały mnie na ulicy, a nawet zagadywały w restauracyjnych toaletach, zadając mi jedno



proste pytanie: „Tory, jak to zrobiłaś?”.

Przez wiele lat uczyłam kobiety, jak rozpocząć, utrzymać i popchnąć do przodu własną karierę, spełnić się zawodowo i jeszcze nieźle na tym zarobić. Przez cały ten czas nie opuszczało mnie jedno marzenie, którego za żadne skarby nie byłam w stanie zrealizować: strasznie chciałam schudnąć. Miałam nadzieję, że doczekam dnia, kiedy liczba na wyświetlaczu wagi przestanie wywoływać u mnie lęki. I jeszcze jeden drobiazg: chciałam obudzić się w pewien noworoczny poranek z inną listą postanowień niż ponura wyliczanka różnych diet.

Tylu spraw w życiu nie jesteśmy w stanie kontrolować: zatrudnienia, kryzysu, nagłej plajty. Przez całe dziesięciolecia tkwiłam w błędnym przekonaniu, że moja waga to kolejna rzecz będąca poza moją kontrolą. Nienawidziłam swojej „puszystości”. Nienawidziłam nawet tego eufemizmu, który miał zatuszować bezsporny fakt, że jestem po prostu grubą babą. Próbowałam różnorodnych diet, ale bezskutecznie; uwierzyłam, że mnie zawiodły. Ani moja waga, ani moje życie nie zmieniły się, dopóki sobie nie uświadomiłam, że ważniejsze jest to, co wkładam sobie do głowy, niż to, co pakuję do ust. Właśnie o tym jest *Przemiana*.

Po latach stosowania różnych diet, latach poczucia winy, wstydu i frustracji, potrzebowałam tylko jednej szczerej rozmowy, aby podjąć decyzję o przemianie i zrobić w swoim życiu rewolucję. Mam nadzieję, że ta książka odegra w twoim życiu rolę takiej właśnie iskry.



# MIESIĄC PIERWSZY

## 1. Rozmowa

Ten dzień zapowiada się fatalnie.

Jest zimny i ciemny wtorkowy poranek, dwudziesty grudnia 2011 roku. Odpuszczam sobie spanie i idę pod prysznic. Dziś mam umówione spotkanie z Barbarą Fedidą, wiceprezeską programu informacyjnego ABC News, odpowiadającą za sekcję talent i biznes. Barbara jest najważniejszą kobietą w dziale informacyjnym, a ja współpracuję przy realizacji programu *Good Morning America*. To ma być nasze pierwsze spotkanie sam na sam i czuję przez skórę, że jego jedynym powodem jest moja waga. Na pewno usłyszę, że jestem za gruba, by pokazywać się w telewizji, i że muszę schudnąć. Strasznie panikuję, bo nie tylko lubię swoją pracę, ja tę pracę uwielbiam i zależy mi, aby ją utrzymać jak najdłużej.

Z ręcznikiem na głowie napawam się spokojem wczesnego poranka. To moja bezpieczna przystań: apartament z trzema sypialniami w Upper West Side, kultowej nowojorskiej dzielnicy, pokazywanej w

niezliczonych filmach od *Annie Hall* po *Spidermana*. Wszystkie pokoje zajmują moi najukochańsi (w tym pies). W naszym łóżku śpi mój mąż, Peter. Przyjaciele twierdzą, że stanowi skrzyżowanie George'a Clooneya z Russelem Crowe. Też widzę to podobieństwo, ale oprócz tego jest serdecznym i dowcipnym człowiekiem, a to już jego własne cechy. Jest moim mistrzem i najlepszym przyjacielem. Gdyby był na nogach, usłyszałabym najbardziej stymulującą mowę stulecia. Ciągłe mi powtarza, jaka jestem śliczna, za co jestem mu niezmiernie wdzięczna, no bo kto by nie był. Ale w głębi duszy wiem, że to bez znaczenia. Dzisiejsze spotkanie będzie dotyczyć mojej tuszy i staram się przygotować na to, co mnie czeka.

Rodzina kibicuje mi w nieustającej walce z krągłościami, lecz na tym polu jestem jedynym graczem. Po czterdziestce Peter wrzucił parę kilogramów, jednak nadal dobrze wygląda. Mężczyźni mają pod tym względem łatwiej. W pozostałych pokojach śpią nasze czternastoletnie bliźniaki, Jake i Emma. Nie mają żadnych kłopotów z wagą, mimo to trochę się na zapas martwię. Jeśli czegoś z sobą w końcu nie zrobię, mogę to popsuć. Czy na pewno chcę im przekazać w spadku własne problemy?

Zaglądam do szafy i gorączkowo wyciągam z półek różne ciuchy. Zastanawiam się, jaki strój wybrać na spotkanie. W czym będę wyglądała najkorzystniej, jakie ubranie stworzy iluzję szczupłości. W szafie są dwie półki. Na wysokości wzroku znajdują się rzeczy, które zawsze pasują: buty i torebki z designerskimi metkami. Ciężko pracowałam, by móc

sobie na nie pozwolić. Drugą półkę zapełniają czarne ciuchy, w które się mieszczą: Gap, Banana Republic, Talbots, Eileen Fisher. Te firmy nie produkują ekskluzywnych strojów dla wielorybów.

Potrzebuję jakiegoś kostiumu, który jak zbroja ochroni mnie przed nadchodzącym ciosem. Zamiast tego łapię coś najnudniejszego pod słońcem: czarne wełniane spodnie i czarną jedwabną bluzkę. Zakładam to na siebie, zbierając resztki odwagi i nadziei, które mi pozostały. To piekielnie męczące. Nigdy nie jestem zadowolona ze swojego wyglądu. Nie ma znaczenia, gdzie kupuję ciuchy i ile na nie wydaję. Mam dość gierek, które z sobą prowadzę: że nie jestem aż tak gruba, że mnóstwo ludzi waży więcej ode mnie, że Ameryka przeżywa epidemię otyłości, że jestem w dobrym towarzystwie.

Moje biuro jest oddalone o czternaście przecznic od naszego domu. Gdy do niego docieram, otwieram pierwszy z kilku e-maili od asystentki Barbary. W kolejnych wiadomościach proponuje inne miejsce spotkania, każde następne bardziej dołujące. Początkowo to Le Pain Quotidien, znajdujące się nieopodal francuskie bistro specjalizujące się w śniadaniach z maślanymi croissantami i kawą. Potem jest to biuro Barbary w ABC News koło Lincoln Center: jest zajęta, ale bardzo jej zależy, żeby się ze mną spotkać. Wyliczanka kończy się na bufecie w ABC. Pięknie. Przeżyję upokorzenie przy kawie w styropianowym kubku, a moi koledzy z *Good Morning America* będą przechodzić koło naszego stolika, bez

pudding, zgadując, dlaczego Barbara mnie do siebie wezwała.

W *GMA* przetrzymałam nie jedną, a trzy ekipy prezenterów: Charliego Gibsona i Diane Sawyer, Diane i Robina Robertsa, a teraz Robina i George'a Stephanopoulosa. Od nikogo z nich nie usłyszałam ani słowa na temat swojej wagi. W rzeczywistości szefowie zawsze chwalili moją pracę, więc skwapliwie uczepliłam się myśli, że skoro dobrze ją wykonuję, reszta się nie liczy. Nie jestem jednak naiwna. Na tyle długo siedzę w wiadomościach telewizyjnych, by przyswoić naczelną zasadę: tutaj należy być szczupłym. Moi trzymający świetną formę koledzy są jej żywym przykładem.

Przybywam kilka minut przed czasem, żeby rozeznać się w otoczeniu. Barbara przychodzi punktualnie, ubrana w obcisły brązowy sweter, pasujący do burzy jej kasztanowych włosów. Jeżeli w ogóle ma jakiś makijaż, to bardzo dyskretny. Ma w sobie niewymuszone piękno, cechę, którą dzieli z wieloma kobietami występującymi w telewizji.

Przechodzimy obok zestawów śniadaniowych: chleb, muffinki, płatki zbożowe, jajka, bekon.

– Na co masz ochotę? – pyta Barbara.

Wyraźnie sprawdza, czy łyknę przynętę. Decyduję się tylko na butelkę wody. Ona bierze kawę. Idziemy do stolika.

Zastanawiam się: zostać w płaszczu czy go zdjąć? W płaszczu będę wyglądała bardziej masywnie, ale z drugiej strony ukryję „oponki”. W końcu go zdejmuję, lecz kładę na kolanach, jakbym chciała ją oszukać.

Przez cały czas patrzę na zegar. Pięćdziesiąt minut mija nam na gadaniu o wszystkim, co się da: o naszych dzieciach, nowojorskich szkołach, mężach, wzroście oglądalności *GMA*. Rozmawiamy o tym, jak brak asertywności hamuje niektóre kobiety w ich pracy zawodowej. Barbara jest zabawna i inteligentna, przypomina bohaterki filmów Nory Ephron. Podziwiam jej pewność siebie. To mogłaby być kolejna wspaniała rozmowa z jeszcze jedną dowcipną, pełną uroku kobietą, jakich wiele poznałam przez lata pracy w telewizji. Niestety, mam świadomość, że Barbara nie przyszła tutaj po to, żeby się ze mną bratać. Jest niezwykle serdeczna, ale też bezpośrednia. Wiem, że w końcu to usłyszę. I tak się dzieje.

– Nie wyglądasz zbyt dobrze – mówi, gładko zmieniając temat. – Wydaje mi się, że niekorzystnie prezentujesz się w tym ubraniu.

W jednej chwili krew uderza mi do głowy. Czuję się, jakbym miała zemdleć. Mam spocone ręce i nerwowo obracam obrączkę na palcu; nigdy wcześniej tego nie robiłam. W ustach mi zaschło. Staram się zachować zimną krew, chociaż w środku aż się gotuję.

Jestem ciekawa, czy ktoś zwraca na nas uwagę. To bez znaczenia, że w pobliżu nie widzę nikogo znajomego. Mam pewność, że Barbara powoli się rozkręca i zaraz zada mi decydujący cios: „Jak ty chcesz występować w telewizji, skoro się tak zapuściłaś? Czy już nie masz żadnych ambicji? Wiedziałaś, że nadejdzie ten dzień, prawda?”.

Ale wcale tak nie mówi. Natomiast proponuje, że skontaktuje mnie z Sandy, stylistką, która pomaga kobietom

w doborze odpowiednich strojów.

Celowo się na nią gapię. Wcale nie mam zamiaru ułatwiać jej zadania. Nie chcę jej dać do zrozumienia, że mam świadomość swojej nadwagi, a chociaż potrafię wesoło i swobodnie zwracać się do milionów widzów, ubieranie się jest dla mnie nieustającym wyzwaniem. Wreszcie uśmiecham się i mówię z udawaną radością:

- Świetny pomysł. Chętnie spotkam się z Sandy. Myślę, że to mi pomoże.

To wierutne kłamstwo. Jeśli Sandy nie machnie czarodziejską różdżką, która rozpuści moje sadło, nic z tego nie będzie.

Jednak Barbara jeszcze nie skończyła.

- Wiesz, gdy ćwiczę, zawsze lepiej się czuję. To śmieszne, zauważyłam, że im więcej się ruszam, tym więcej mam energii - naciska łagodnie. Ani mnie nie pyta, czy ćwiczę, ani mnie nie namawia.

Mogłabym jej opowiedzieć całą ponurą historię o tym, jak strasznie nienawidzę, gdy pot mnie zalewa. Jak od podstawówki nie chodziłam na wuefy. Jak w gimnazjum jeden chłopak, Brian, nazwał mnie tłustą krową po tym, gdy go poprawiłam, a cała klasa, łącznie z nauczycielem, wybuchnęła śmiechem. Ale wtedy złamałabym swoją żelazną zasadę: na temat wagi rozmawiam tylko z Peterem. Z innymi o swoim ciele nie gadam i już, a co dopiero z osobą, która może mnie wyłączyć z pracy.

Barbara kontynuuje przerwana rozmowę, jakbyśmy były



starymi przyjaciółkami. Jak gdyby wszystkie poruszane tematy sprowadzały się do babskich pogaduszek: ulubione ćwiczenia na rowerze stacjonarnym albo twarzowe swetry w serek. Wpatruję się błagalnie w jej telefon BlackBerry i modłę się, żeby ktoś wreszcie zadzwonił i wezwał ją na górę, do biura. „Boże, proszę cię, niech ją ktoś zawoła. Boże, spraw, niech to się wreszcie skończy”. Ale nie zasłużyłam jeszcze na rozgrzeszenie. Dokładnie po godzinie Barbara kończy nasze spotkanie. Niezgrabnie dziękuję jej, że zechciała ze mną porozmawiać i czekam niecierpliwie, aż skontaktuje mnie z Sandy. Słowo daję, nie sądziłam, że taka ze mnie hipokrytka. Obejmujemy się na pożegnanie, życząc sobie wesołych świąt. Za pięć dni Boże Narodzenie. Po sześciu fantastycznych latach spędzonych w telewizji mam wrażenie, jakby ktoś włożył mi właśnie do skarpety z prezentami bryłę węgla.

Szybko zjeżdżam windą i wychodzę prosto na Sześćdziesiątą Szóstą Ulicę. Przeprowadzam szybki bilans. Nie rozplakałam się. Punkt dla mnie. Nie postawiła mnie w niezręcznej sytuacji, nie upokorzyła, nie wprawiała w zakłopotanie. Trzy punkty dla Barbary. Podziwiam jej klasę. Nie groziła mi. Ani razu nie nazwała mnie grubą. Nie powiedziała wprost, że powinnam schudnąć. W żaden sposób nie zasugerowała, że moja praca jest zagrożona. Słowa „gruby”, „otyłość”, „nadwaga” w ogóle nie padły. Pomimo to biorę jej słowa za ostrzeżenie, jakim miało być: schudnij albo...

Co mam zrobić, do cholery?

## 2. Całkiem inne Och!

Taksówka posuwa się po Central Park West, a mnie wciąż huczą w głowie słowa Barbary. Powoli zaczyna do mnie docierać, jak łatwo mogę wszystko stracić – dobrze płatną robotę w telewizji, gdzie ciężko zapracowałam na swój sukces. Jeśli nie będę miała smukłej talii, i to szybko, tak się właśnie stanie. I – co gorsza – każdy, kto mnie zna, będzie wiedział dlaczego. Bo jestem gruba. Kropka. A jeżeli wyrzucą mnie z ABC News, nie dość, że spalę się ze wstydu, to jak amen w pacierzu nikt nie zatrudni mnie w innej telewizji. To mały świątek. Wszyscy się znają, wymieniają ploteczki: Tak, dobra jest, ale... gruba.

Opuszczam szybę w oknie, brakuje mi tchu. Czuję się tak, jakbym przez całe spotkanie wstrzymywała oddech. Wiesz, co mówią pasażerom w samolocie? Każą im założyć maski tlenowe, zanim założą je dzieciom lub komuś, kto będzie potrzebował pomocy. Rozmowa z Barbarą na temat mojego wyglądu skojarzyła mi się z sytuacją na pokładzie samolotu: siedzisz bez swojej maski tlenowej. Za każdym razem, gdy cofam się myślą do naszego spotkania, Barbara jest tą śliczną, opanowaną stewardesą i obie znajdujemy się w samolocie, w którym spada ciśnienie. Mogę ją sobie wyobrazić, jak piękna i kompetentna dodaje mi otuchy, spokojnie prosząc o założenie maski. Ja natomiast jestem tak

spanikowana, że z trudem mogę się poruszyć w fotelu. Jedyne co mi przychodzi do głowy to: „Duszę się. Powietrza!”.

Mój wewnętrzny głos przekonywał mnie przez lata, że nie mogę się o siebie zatroszczyć, bo jestem zbyt zajęta troszczeniem się o innych. A teraz pstryk! Przecież nie o to chodzi, że muszę schudnąć z przyczyn czysto kosmetycznych. Tym razem szło o coś głębszego, mocniejszego, bardziej prawdziwego. Jak mogę troszczyć się o swoją rodzinę, skoro nie potrafię zatroszczyć się o siebie? Nigdy nie będę dobrą opiekunką, dopóki nie pozbędę się tego, co mnie dosłownie i metaforycznie przytłacza.

Wielu ludzi troszczy się o innych, zaniedbując siebie. To zupełnie tak, jakbyśmy znajdowali się w samolocie pozbawionym powietrza i zapomnieli, że najpierw trzeba sobie nałożyć maskę tlenową. Zdrowe jedzenie jest tlenem. Ćwiczenia fizyczne są tlenem. Troska o siebie jest tlenem. Jednak odmawiamy sobie podstawowych rzeczy, bo wydaje się nam, że nie mamy czasu. W dodatku potrzeby innych bywają tak naglące. Kilogramy się więc nawarstwiają, a wskaźnik wagi staje w kłopotliwym położeniu. Kiedy osiągamy krytyczny punkt, przeważnie nie oznacza to, że jesteśmy leniwi lub brak nam silnej woli, po prostu brakuje nam paliwa. Tuż po rozmowie z Barbarą nie miałam jeszcze klarownej wizji, jak zmienię swoje ciało, a przez to całe życie. Czułam jednak, że Barbara pokazała mi, iż biegam po świecie bez maski tlenowej; a przecież tlen jest wszędzie dostępny. Zanim zrzuciłam pierwszy kilogram, najpierw

zatrzymałam się i wzięłam głęboki oddech. To był pierwszy krok na drodze do przemiany.

Gdy taksówka, podskakując, lawiruje między samochodami, wciąż nie mogę uwierzyć, że moja publiczna kariera zawisała na włosku i miałyby się zakończyć z powodu tego, co uważałam za swoją prywatną sprawę. Zawsze marzyłam o pracy w mediach. Taka byłam zawzięta, że już po pierwszym roku w college'u wylądowałam na letnich praktykach w ABC News, choć większość miejsc z reguły przypadała studentom ostatnich lat.

Następnego lata, gdy odeszła etatowa asystentka programu *20/20* w ABC, nie wahałam się ani chwili – rzuciłam Emerson College i wskoczyłam na jej miejsce. Przez ponad rok pomagałam przy organizacji programów Barbary Walters i poznałam dziennikarzy: Stone'a Phillipsa, Lynn Sherr i Johna Stossela. Potem zwerbowało mnie NBC News i przeszłam do konkurencyjnej stacji. Pracowałam ciężko, lecz w branży informacyjnej podobało mi się dosłownie wszystko: tempo pracy, pośpiech, bezpośredniość przekazu. Znajdowałam się wśród tych, którzy mieli dostęp do najbardziej poufnych informacji i jako pierwsi dowiadywali się o tym, co dzieje się na świecie.

Gdy kilka lat później odeszłam z pracy w mediach (szczerze mówiąc, wylano mnie, gdy nastał nowy szef NBC i wziął się nomen omen za odchudzenie zespołu), wiedziałam, że kiedyś w przyszłości będę chciała wrócić do tej roboty. Weszła mi w krew. Jednak powrót zabrał mi trochę czasu. Po epizodach z telewizją kablową i działalnością wydawniczą

zdecydowałam się na skok na głęboką wodę: z pracownika najemnego stałam się przedsiębiorcą. Założyłam własny biznes; organizowałam i prowadziłam targi pracy dla kobiet. Miałam pomysł, jak zarobić trochę grosza w czasie wakacji, i natchnęło mnie, żeby go przedstawić w *Good Morning America*, w części poświęconej poszukiwaniom pracy. Projekt wypalił, zaproszono mnie do kolejnych programów i ani się obejrzałam, jak stałam się oficjalną współpracowniczką. Prawie dwa lata temu gładko rozpoczęłam swój stały występ w *GMA*, w zabawnej części *Promocje i okazje*. Co tydzień uzyskuję wyłączne promocje na różne modne artykuły, a widzowie mogą zaoszczędzić parę dolców. Uwielbiam to, moi szefowie to uwielbiają i widzowie również. Co najważniejsze, znalazłam swoją niszę w dziedzinie, która jest moją pasją – w dziale aktualności. Wszystko szło świetnie, co uspiło moją czujność. Uznałam, że mój wygląd się nie liczy, talent zwyciężył. A tu nagle wszystko stanęło pod znakiem zapytania.

Pomimo że rodzina, przyjaciele i koledzy zawsze przychodzą się do mnie wypłakiwać, teraz kiedy to moja kariera zawisała na włosku, nie miałam pojęcia, do kogo się zwrócić o pomoc. Nadwaga była moim odwiecznym, nierozwiązywalnym problemem. Pogodziłam się z myślą, że jestem dożywotnio skazana na spodnie w rozmiarze XXL. Naraz ktoś rzucił sugestią, że moje ciało może wyglądać inaczej. Zabrzmiało to jak groźba, lecz gdzieś głęboko, pod paniką i wstydem, zwietrzyłam szansę na zmianę.

Musiałam się pozbyć wielkiego ciężaru, jaki na sobie

dźwigałam. Powiedzmy, choćby na próbę, że jestem w stanie to zrobić. Ile wystarczy? Na myśl o tym, co mnie czeka, ogarnęło mnie przerażenie, od którego znowu zabrakło mi tchu. Nie wystarczyło, żebym schudła pięć, dziesięć czy nawet piętnaście kilogramów. Aby zejść do „normalnego” współczynnika w tym idiotycznym wskaźniku masy ciała, musiałam zrzucić ponad dwadzieścia kilogramów. Chociaż mogło chodzić o więcej, skoro miałam dobrze wyglądać na wizji. Przez ostatnie trzydzieści lat nigdy nie udało mi się schudnąć więcej niż osiem kilogramów. A co tu mówić o ponad trzydziestu? Na samą myśl o tym znów wpadłam w popłoch. Serce mi waliło i poczułam się, jakbym miała zemdleć. Zrobiło mi się niedobrze. Jak na złość, taksówka wlokła się w ślimaczym tempie. Zanim kierowca skręcił w Osiemdziesiątą Szóstą Ulicę, nie mogłam się doczekać, kiedy znajdę się na drugim piętrze w swoim mieszkaniu, zamknę się w łazience i zacznę płakać. I tak właśnie zrobiłam.

Nie należę do kobiet, które płaczą z byle powodu. Zdarza mi się to tylko wtedy, gdy czuję się absolutnie bezbronna i przyparta do muru. Ryczę wówczas bez opamiętania. Wiedziałam, że teraz nadszedł taki właśnie moment. Po spotkaniu czułam się wyżęta jak ścierka do podłogi, nie miałam nawet siły, żeby się zmobilizować i wrócić do biura. Chciałam tylko w spokoju sobie pobeczeć.

Peter czekał cierpliwie, aż mi przejdzie, a później próbował mnie pocieszyć. Jest w tym niezły, stara się wysondować, co mnie dręczy, a potem pomóc mi, na ile się da. Ja robię dla niego to samo.

Petera poznałam, kiedy pracowałam jako specjalistka od reklamy dla *Dateline*, a on jako redaktor działu telewizyjnego w „USA Today”. Do moich podstawowych obowiązków należało przekonywanie autorów do promowania poszczególnych odcinków *Dateline*, a także przedstawiania sylwetek prezenterów i dziennikarzy. Zamierzałam pozyskać Petera i zareklamować się w jego gazecie. Poznaliśmy się przez telefon i przegadaliśmy wiele godzin – on w Arlington, w Wirginii, ja w Nowym Jorku. Nasze rozmowy szybko zeszły ze spraw zawodowych na prywatne. Był ode mnie o szesnaście lat starszy – prawdziwy mężczyzna! – i jego małżeństwo właśnie się rozpadało. Ujął mnie swoim poczuciem humoru. W życiu się tak nie śmiałam. Spotkaliśmy się osobiście tylko kilka razy w Nowym Jorku i raz na konferencji w Pasadenie, w Kalifornii. Osłupiałam więc, gdy pewnego dnia mi oświadczył, że się we mnie zakochał. Zastanawiałam się, czy to nie jakiś okrutny żart: co ten normalny mężczyzna we mnie widzi? We mnie, w zwykłej grubej dziewczynie? Nigdy nie przyszło mi do głowy, że oprócz ciała mogę mieć też inne przymioty. To jedna z pierwszych lekcji, jakie otrzymałam od Petera.

Rok później, w piękny letni wieczór, wzięliśmy ślub. Uroczystość odbyła się w Arqua, ekskluzywnej włoskiej restauracyjce w Tribeca, w gronie rodziny i przyjaciół. Świadkiem Petera był jego ośmioletni syn, Nick. Miałam na sobie granatowy kostium, bo wydawało mi się, że w białej sukni będę wyglądać jak beczka. Naprawdę chciałam wystąpić w czerni, swoim zwyczajowym kolorze, lecz Stella,

moja przyszła teściowa, przekonała mnie, żebym nie robiła pogrzebu z wesela. Przystałam na ten kompromis, aby jej sprawić przyjemność.

Teraz, po siedemnastu latach, Peter bombarduje mnie pytaniami na temat spotkania, a nasz beagle, Marly, śpi w nogach łóżka. Do 2007 roku, zanim Peter odszedł z „USA Today”, poznał na wskroś specyfikę wiadomości telewizyjnych i zdaje sobie sprawę, jak ważne jest, aby osoby pojawiające się na antenie dobrze wyglądały. Oboje wiemy, że praktycznie każdy, kto występuje w telewizji, w rzeczywistości jest szczuplejszy. Mój mąż nie ma żadnych złudzeń co do tego, że celem Barbary nie było udzielenie mi przyjacielskiej porady dotyczącej stroju czy fryzury. Prawdziwą intencją naszej rozmowy miało być ostrzeżenie: zrób to, albo... Peter zdaje też sobie sprawę, że utrata pracy w *GMA* będzie miała poważne konsekwencje finansowe, bo to głównie ja zarabiam w tej rodzinie na chleb. Lecz, jak dobry mąż, najpierw stara się upewnić, czy wszystko ze mną okej.

Zaczyna mnie delikatnie sondować.

– A w ogóle, to co ma do tego Barbara? Czy takie rozmowy należą do jej obowiązków? – pyta.

– Oczywiście, że tak. Jeśli ktoś kiepsko wypada na wizji, to ona ma przywołać delikwenta do porządku. Każda stacja zatrudnia taką osobę. Szczerze mówiąc, jestem jej wdzięczna, że dała mi szansę, a nie wywaliła od razu.

– To po co owijała w bawełnę, zamiast powiedzieć



wprost, o co chodzi?

– Myślę, że wcale nie jest tak łatwo powiedzieć komuś, że jest za gruby – mówię, wzruszając ramionami. – A może po prostu dlatego, że jest delikatną kobietą. Po co używać miotacza płomieni, skoro wystarczy zwykła zapalniczka?

Przez chwilę siedzimy w milczeniu. Peter dokładnie mi się przygląda, próbuje oszacować, jakie odniosłam rany i jak rozległe.

– Obraziłaś się na nią? – pyta.

– Wcale nie – mówię z przekonaniem. – Właściwie jestem jej wdzięczna.

– Zraniona, wzburzona, wściekła? – Peter bombarduje mnie kolejnymi przymiotnikami, sprawdzając, czy nie zablokowałam się na jednym znaczeniu. Za każdym razem potwierdzam jednak swój szacunek dla Barbary.

– Przynajmniej raz ktoś mi powiedział coś, co powinnam usłyszeć. Należało mi się. W dodatku uczynił to subtelnie, z klasą. – Łzy znów napływają mi do oczu. – Jestem jej szczerze wdzięczna, ponieważ nigdy nie traktowałam swojej nadwagi poważnie. Teraz mówię serio: naprawdę chcę coś z tym wreszcie zrobić.

Peter słyszał to już tyle razy... Wielokrotnie zaklinałam się i biłam w piersi, że „teraz już na pewno”, „raz na zawsze” postanowiłam rozprawić się z nadwagą. I za każdym razem był świadkiem mojego upadku. Teraz myśli, że wciąż jestem w szoku, który przytłumia moje prawdziwe uczucia. Może mieć rację, przecież ostatnie dwanaście godzin spędziłam na

emocjonalnej huśtawce. Jednak gdy leżę w łóżku koło śpiącego Petera, czuję drgnienie dziwnego, nowego uczucia. To prawda, że rozmowa z Barbarą upokorzyła mnie i wpędziła w poczucie winy, ale oprócz tego niosła ze sobą możliwość zmiany. Wielkiej i głębokiej zmiany, która mogła mnie pchnąć na inny tor. Przez czterdzieści jeden lat stosowałam wzajemnie wykluczające się diety i miotałam się między negacją a akceptacją. Teraz w kontekście myśli o odchudzaniu po raz pierwszy doszła do głosu nieznana emocja: determinacja. Jeszcze dwanaście godzin temu, w bufecie ABC, myślałam, że zasnę, rycząc w poduszkę. A wcale nie płaczę. Zamiast tego odkrywam ze zdumieniem, że jestem przyjemnie podekscytowana, jak przed czekającym mnie wielkim dniem. „Mogę to zrobić” – myślę. Tym razem może być inaczej. Musi być. Tłuszcz to mój tytoń. Mój alkohol. Mówię swoim dzieciom, aby nie paliły i nie piły, a sama nie jestem lepsza. Moja tusza nie wzięła się z przypadku. To wybór. Sama ją sobie wyhodowałam. Zaczynam mieć dość.

Następnego ranka budzę się z przekonaniem, że klamka zapadła, i rozpoczynam w swoim życiu generalne porządki. Już po chwili wkrada się pierwsza pokusa: wciąż mam chrapkę na opiekanego bajgla z ziarnami i różnymi dodatkami. Przypominam sobie jednak, że pragnienia to żadna zbrodnia; dopiero za uleganie im przyjdzie zapłacić wysoką cenę. Dziękuję, nie.

Peter jest w kuchni i przygotowuje śniadanie dla

dzieciaków: smaży plasterki indyka i robi jajecznicę. Pachnie bosko i reaguję jak pies Pawłowa. Mam ochotę natychmiast się przyłączyć, posmarować swojego bajgla serkiem śmietankowym i podskubać trochę z ich talerzy. Możesz zawiązać mi oczy i wyprowadzić z kuchni, a i tak trafię bezbłędnie do bajgli, wyjmę nóż z szuflady, znajdę serek w lodówce i pokroję pomidora. Co więcej, na nic nie wpadnę i nie narobię sobie siniaków. Ale przypominam sobie, że podjęłam decyzję o zmianie. Jeśli wskoczę w starą koleinę i poddam się dawnym nawykom, skończę marnie. Wbijam sobie do głowy, że wyłączyłam już autopilota. Teraz muszę być jak maszyna zaprogramowana na przemianę – skuteczna i niezawodna. Całuję dzieci na do widzenia i wychodzę do biura. Po drodze kupuję małe opakowanie greckiego jogurtu.

Poza pracą przy *Good Morning America* prowadzę dwie firmy, które wzmacniają pozycję kobiet na rynku pracy: Women for Hire, pomagającą znaleźć kobietom zatrudnienie w wielkich firmach, i Spark & Hustle, dostarczającą metod i strategii dla kobiet przedsiębiorców. Każdego roku nawiązuję kontakty z tysiącami kobiet. Oznacza to między innymi, że pięć dni w tygodniu spędzam przed komputerem, stawiając czoło nieprzerwanemu zalewowi listów i e-maili.

Wciąż mam ochotę na bajgla z ziarnami i serkiem śmietankowym. Od kilku godzin jestem na nogach i jeszcze nic nie jadłam. Właściwie nie czuję głodu, ale przyzwyczaiałam się do porannego posiłku. Walczę z pokusą, żeby pozbyć się jogurtu i przynieść bajgla. Zamiast tego, zanim rzucę się w wir pracy, zanim zacznę wykonywać wiele

czynności naraz, bezwiednie pakując sobie jedzenie do ust – otwieram pojemnik z jogurtem, nabieram na łyżeczkę odrobinę białej kremowej substancji i z namaszczeniem oblizuję. Jedno wiem na pewno: nie doświadczam tego, co Oprah nazywa chwilą olśnienia. Nie przeżywam objawienia w rodzaju „gdybym tylko wiedziała, jak pyszne jest to zdrowe jedzenie, nie jadłabym niczego innego”. Wiem, jak smakuje jogurt, i nie należę do grona jego zagorzałych miłośniczek. A jednak przeżywam swoją chwilę olśnienia: po zjedzeniu czuję się syta, zadowolona i, co najważniejsze, nie mam poczucia winy.

Gdy wyrzucam opakowanie po jogurcie, jestem z siebie dumna. Wydaje mi się, że sprawiłam sobie drobny prezent. Może dlatego, że to dwudziesty pierwszy grudnia i cały Nowy Jork błyszczy się i mieni jak w scenie z filmu o Bożym Narodzeniu. W mojej głowie pojawia się myśl: Jedzenie jest teraz dla mnie paliwem. Nie musi być niezwykle, przyjemne ani ekscytujące. Posiłek nie musi przypominać radosnej wycieczki ani odcinka *Top Chef*. Zjadłam w życiu tyle dań, na widok których wyrywał mi się jęk zachwytu, że wystarczy. Teraz potrzebuję zachwytów innego rodzaju. Chcę usłyszeć od przyjaciół i kolegów: „O, schudłaś!”. Chcę wejść do przymierzalni w sklepie z ciuchami i pomyśleć: „O, nigdy bym nie przypuszczała, że zmieszczę się w te spodnie”. Chcę się zważyć w łazience i ujrzeć liczbę, na widok której nie przejdą mnie ciarki, a tylko westchnę z ulgą: „O, mój Boże”. Schudnę i już. Koniec, kropka.

### 3. Podróż

Każdy, komu udało się schudnąć, wie, że nie istnieje nic takiego jak prosta droga do celu. Moja przemiana, choć zdecydowana i skuteczna, rozpoczęła się od objazdu. Co roku, podczas przerwy świątecznej, wyruszamy całą rodziną w podróż. Pierwszego roku poleciliśmy do Phoenix, a stamtąd pojechaliśmy do Sedony i Las Vegas, napawając się po drodze widokami gór i przepięknymi barwami Południowego Zachodu. Następnym razem wybraliśmy Wybrzeże Północno-Zachodnie: wyjechaliśmy z Seattle i przez Portland oraz Oregon dojechaliśmy do San Francisco. Tego roku zmierzamy na południe, wyruszamy w liczącą sobie ponad trzy tysiące kilometrów podróż z Nowego Jorku do Nashville.

Nasi przyjaciele ciągle nas ostrzegają przed problemami, jakie niesie z sobą okres dojrzewania. Na razie jednak codziennie budzimy się z Peterem, dziękując Bogu, że pomimo burzy hormonów i presji rówieśników Emma i Jake wciąż są miłymi, serdecznymi, rozsądnymi i ciekawskimi dzieciakami. Oglądanie tego wielkiego kraju ich oczami jest dla mnie jeszcze jednym, niezwykle cennym, świątecznym podarunkiem.

A jednak... trzy tysiące kilometrów spędzone w

samochodzie będzie dla mnie trudnym zadaniem: długa podróż wiedzie przez kraj tłustego jedzenia, cukru i węglowodanów. Ile to razy, przy każdym postoju, zatrzymywaliśmy się w przydrożnych MacDonaldach, Burger Kingach, Taco Bellach czy Quiznos?

W takich przypadkach nasza honda pilot nieuchronnie przekształca się w jadłodajnię na kółkach wypełnioną burgerami, stekami z serem, popcornem o smaku cheddara, słonymi preclami, lodami Haagen-Daazs i lepкими, gorącymi ciasteczkami z kawałkami czekolady. Każdy ma swoje ulubione co nieco. Ja zwykle mam ochotę na czekoladki miętowe. Peter jest uzależniony od drażetek słodko-kwaśnych. Jake ma obsesję na punkcie batoników caramello i wszystkiego, co zawiera mleczną czekoladę oraz karmel. Emma nie przepada za słodyczami, zamiast tego woli opakowanie chipsów.

Wieczorem, na dzień przed podróżą, oznajmiam rodzinie z udawanym entuzjazmem, że ten wypad będzie inny niż zwykle: tym razem staranniej będę sobie dobierać jedzenie i w ogóle będę mniej jeść. Delikatnie mówiąc, ani na mężu, ani na dzieciach nie robi to większego wrażenia.

– Mamo, a może byś po prostu pobiegała wiosną z wujkiem Davidem? – mówi Jake.

Cały mój syn. Sama słodycz. Dla niego jestem po prostu mamusią. Nie ma dla niego znaczenia, że grubą mamusią. Prawdopodobieństwo, iż rozpocznę jogging ze swoim wysportowanym, biegającym jak chart bratem jest równie duże jak to, że wezmę udział w *Tańcu z gwiazdami*.

Emma jest bardziej rozgarnięta.

– Mamo, to świetnie, że chcesz o siebie zadbać. Ale my nie jedziemy do Seattle, gdzie będziesz się żywić świeżymi rybami i sałatkami, a na każdym roku jest jakiś bar wegański. Jedziemy do Nashville. Zobaczysz, jak tylko przekroczymy granicę stanu, każą ci przysiąc, że będziesz jadła same pieczone kurczaki – mówi.

Peter przewraca oczami.

– Daj spokój, przecież to ferie. Za jedenaście dni Nowy Rok. Wtedy możesz zacząć tę swoją dietę.

Instynktownie wiem, że nie ma dla mnie odwrotu. Nie powinnam odkładać przemiany, ponieważ nie jest żadną dietą rozpoczynającą się w określonym dniu. Nie mam zamiaru zacząć od udawania, aby później wszystko i tak rozeszło się po kościach. Rozpocznam nowe życie i muszę wziąć rozpęd. Choćbym miała zjadać na każdym postoju tylko połowę *happy meal*, muszę nabrać pewności, że z każdym dniem staję się coraz bardziej kobietą, jaką pragnę być.

Rozumiałam sceptycyzm Petera. Już przez to przechodził i zdawał sobie sprawę z tego, co nas czeka. Życie ze mną, kiedy jestem na diecie, sama, bez niego, jest rodzinnym piekłem. Natomiast podczas tej podróży on nie miał ochoty w niczym się ograniczać. Ale tym razem nie chodziło o niego ani o dzieci. W przeszłości, gdy przechodziłam na jakąś dietę, mocno mi zależało, aby mnie podziwiali i dopingowali. Potrzebowałam ich, by pomogli mi, żebym „była grzeczna”. Teraz uderza mnie kolejna myśl: W chudnięciu nie chodzi o

to, aby się „grzecznie zachowywać”, ale o to, aby być dla siebie dobrym. Może więc nie tyle chodziło mi o to, żeby jak najszybciej zacząć się katować, ale wreszcie się o siebie zatroszczyć. Proste. Szkoda, że wcześniej na to nie wpadłam.

Wiedziałam, czego się spodziewać po następnych dwóch tygodniach, zawarłam więc ze sobą pakt, a właściwie kompromis: odtąd, aż do końca podróży, będę o wiele mniej jadła. Będę pomijać przystawki i namówię kogoś, żeby podzielił się ze mną daniem głównym. Jeśli będę umierać z głodu, skubnę trochę od innych. Koniec z obżarstwem. Nie mam zamiaru narzucać też swojego nowego reżimu reszcie rodziny, która wcale nie musi się dla mnie poświęcać. To moja walka, nic im do tego.

Dwudziestego czwartego grudnia wstajemy wcześnie rano. Jedziemy na południe zatłoczoną autostradą I-95, a ja dumam o śmieciowym żarciu w naszych szafkach kuchennych, wielgachnych ciuchach w swojej szafie, wyborze kiepskiego jedzenia datującym się od czasów podstawówki i odwiecznym niezadowoleniu z siebie. Choć nie zrzuciłam jeszcze ani grama, czuję, że rozmowa z Barbarą rozbudziła we mnie taką determinację, jakiej się po sobie nie spodziewałam. Zupełnie jakbym przeżywała swoje przyszłe chudnięcie jako prawdziwą stratę i teraz przechodziła przez kolejne etapy żalu. Mam już za sobą fazę negacji nadwagi i okopałam się w swoim gniewie. Obwiniam jednych za to, że przyczynili się do mojej tuszy, na innych rzucam gromy, że nazywali mnie grubą.



Dołuje mnie takie myślenie. Nastrój poprawia mi się, gdy Peter i dzieciaki zaczynają wyśpiewywać na cały regulator piosenki z listy przebojów i wtórować lecącym z radia sentymentalnym świątecznym melodiom. Żałujemy, że nie ma z nami Nicka, najstarszego syna Petera.

Nick zamieszkał z nami w wieku jedenastu lat, tuż po tym, jak urodziły się bliźniaki. Dla nich dom zawsze kojarzył się z Nickiem. Pomimo sporej różnicy wieku, cała trójka bardzo się ze sobą zżyła. Po wyjeździe do college'u Nick wciąż spędzał w domu ferie i wakacje, a po dyplomie jeszcze przez dwa lata z nami mieszkał. Rodzice często uskarżają się na dorosłe dzieci, które im siedzą na głowie i nie chcą się wyprowadzić, lecz my cieszyliśmy się z tych dodatkowych wspólnie spędzonych lat. Jake i Nick oglądali razem programy sportowe, chodzili na mecze i grali w parku w piłkę. Kiedy Nick wrócił, Emma była już w gimnazjum i poczuwała się do tego, żeby doradzać mu w kwestiach mody, dziewczyn i randkowania. To było fajne z jej strony.

Teraz Nick ma już dwadzieścia sześć lat. Mieszka na Brooklynie i prowadzi własną firmę projektową. Przynajmniej raz w tygodniu odwiedza Emmę i Jake'a, a oni rozkoszują się każdą chwilą spędzoną ze starszym bratem. W te święta wybrał się jednak ze swymi przyjaciółmi na narty. „Daj spokój, T, jestem za stary na rodzinne wycieczki” – wytłumaczył się przez telefon. Może to i racja, ale za każdym razem, gdy w radiu słyszymy Jay-Z lub Adele, dwoje ulubionych wykonawców Nicka, bardzo go nam brakuje.

Na pierwszym postoju przy I-95 przyciszamy głośną

muzykę. Czekam w samochodzie, gdy reszta idzie do baru. Czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal. Nie dowierzam sile swojej woli. Nie wiem, czy będę w stanie się oprzeć lodom jogurtowym TBCY z cukierkową posypką albo zapachom dobiegającym z KFC. Lepiej wziąć od kogoś kęsa lub nawet trzy, niż pochłonąć całą przekąskę.

Kiedy wyjeżdżamy na autostradę, Peter z dziećmi rzucają się na słodycze, popcorn i chipsy; na to wszystko, czego sobie odmawiam. Spoglądam przez okno na mijane samochody i widzę, że nie wszyscy się obżerają. Kobiety w moim wieku czytają, oglądają filmy lub śpią. Wiem, że Ameryka staje się coraz grubsza, ale jak widać, nie cała. Czytałam gdzieś niedawno, że w ciągu ostatnich czterech lat Amerykanie ograniczyli spożycie cukru o siedem procent. Może nie jest to wynik na miarę programu *The Biggest Loser*<sup>1</sup>, ale i tak jest dość znaczący. Zamierzam uciec od ludzi, którzy są częścią tego problemu, i dołączyć do tych, którzy szukają rozwiązań.

Potem, gdy w samochodzie robi się spokojniej, Peter koncentruje się na drodze, a dzieciaki drzemią albo słuchają swoich iPodów, nakreśliłam w myślach strategię działania: co mam zrobić, aby tym razem mi się udało.

W pewnej chwili czuję niesamowity dreszczyk emocji związany z tym, że staram się naprawić wiele długich lat życia w towarzystwie niezdrowych nawyków.

W chwilę później jestem zniesmaczona, że pozwoliłam,

aby moja waga zupełnie wymknęła się spod kontroli.

Potem wpadam w panikę, że znowu zawalę sprawę. Dlaczego tym razem ma być inaczej? Jak uniknąć pułapek, w które wcześniej wpadałam? Skąd wziąć motywację?

Kiedy nie wyglądam akurat przez okno, mając obsesyjnie dręczące mnie pytania, przeglądam stertę czasopism – „O, The Oprah Magazine”, „More”, „In Style”, „Vogue”, „Marie Claire” – i wyobrażam sobie, że wyglądam jak czterdziestokilkulatki wypełniające strony tych magazynów. Halle Berry, Rachel Weisz, Mariska Hargitay, Naomi Watts. Jeszcze w poprzednim pokoleniu czterdziestka stanowiła dla kobiety pewną granicę, oznaczała, że nie musi się już troszczyć o swój wygląd. Jednak te widniejące na łamach gazet przypominają mi, że czterdziestokilkulatka wciąż może być seksowna. Mam dość oleju w głowie, by zdawać sobie sprawę, że w niczym nie przypominam tych gwiazd. Tym niemniej wiem, że na swój sposób mogę być piękna i osiągnięcie owego pułapu leży w zasięgu moich możliwości. Teraz przyszedł na to czas. Wyobrażam sobie, jak leżę na kozetce w programie *Dr Oz radzi* i opowiadam o swoim spektakularnym schudnięciu, a kobiety na widowni spijają mi z ust każde słowo.

Do Nashville docieramy w dwanaście godzin od przejazdu tunelem Lincolna, co Peter ogłasza rekordem świata w pokonaniu tego odcinka drogą lądową. Mamy wielki apartament w Hermitage, eleganckim, stuletnim hotelu w samym centrum. Skoro nie zamierzam się obżerać, przynajmniej wyśpię się w wygodnym łóżku.

Jesteśmy zmęczeni podróżą, decydujemy się więc na hotelową restaurację Capitol Grille.

- Dobry wieczór panu - zgodnie z tradycją konserwatywnego Południa kelner zwraca się do Petera i wręcza mu kartę win. Pomija mnie przy powitaniu; drażni mnie to bardziej niż powinno, lecz jestem głodna i niepokoję się, co wybrać do jedzenia. Emma i Jake parskają śmiechem. Wiedzą, że Peter ma swój udział w domowym budżecie, ale to głównie ja nas utrzymuję. Serce mi wali, gdy przeglądam menu. Na szczęście restauracja oferuje też jakieś zdrowe dania. Ja i zdrowe jedzenie - brzmi jak oksymoron. Peter zamawia apetycznie wyglądające żeberka w atramentowoczarnym sosie, tłuczone ziemniaki z czosnkiem i warzywa z kawałkami pancetty. Pożarłabym mu to wszystko z talerza. Jake bierze szynkę, a Emma kurczaka w posypce z orzechów pekan. Ja decyduje się na rybę z grilla z sosem.

- Z ziemniakami czy z ryżem? - pyta kelner.

„Z jednym i drugim” - mam ochotę wypalić. Zamiast tego proszę o porcję warzyw. Nie zamawiam deseru, ale próbuję trochę od Petera i Jake’a.

Po obiedzie idziemy wcześniej spać. Gasimy światło i Peter pyta:

- Ciężko było?

- Ciężko jak diabli. Nie byłam w stanie myśleć o niczym poza jedzeniem. Zjadłam tyle co nic. Niby wiem, że to nieprawda, ale mam wrażenie, jakbym umierała z głodu.

Delikatnie ściska mnie za rękę.

Kręcę głową. Uspokajanie nie zgasi migających mi w mózgu haseł: „Zjedz coś, zjedz coś! Cały dzień nie jadłaś”.

– Nie wiem, jak ja to zrobię – szepczę.

– Nie bądź dla siebie surowa – mówi Peter, przekonując mnie, że dam radę. Ponieważ mu ufam i gdzieś głęboko w środku zaczynam też ufać sobie, wyłączam migający non stop w mojej głowie neon przydrożnej jadłodajni i po kilku minutach oboje zasypiamy.

Następnego dnia podczas lunchu staję przed tym samym dylematem. Przebiegam wzrokiem menu z podobnym zaangażowaniem, z jakim czytam informacje napisane drobnym drukiem w dokumencie prawnym. Szukam potrawy, która byłaby dla mnie do przyjęcia. Niestety, ta konkretna restauracja, Loveless Cafe, to prawdziwa wizytówka Muzycznego Miasta, serwująca smażone kurczaki w panierce, a nie niskokaloryczne, zdrowe dania. Pięknie. Menu poleca słodkie ziemniaki glazurowane w syropie klonowym, duszone kurczaki, klopsiki z sosem, smażoną okrę. Podejrzewam, że nawet woda z kranu jest słodzona. Jake zamawia mrożoną herbatę i kelnerka nie pyta, czy chce z cukrem czy bez, po prostu przynosi słodką. Bardzo słodką, jak mówi Jake. Witajcie w Nashville.

Patrzę, jak kelnerka krąży z mamucimi porcjami smażonych, apetycznych dań, które zazwyczaj wchodzą w moje obfite uda, tyłek i brzuch. Kto nie lubi takiego jedzenia? Upłynęły zaledwie dwadzieścia cztery godziny naszej

podróży, a ja już mam ochotę zrezygnować z postanowień o zdrowym odżywianiu. „Tylko ten jeden raz” – mówię sobie. Później będę grzeczna przy każdym posiłku. W myśli zaczynam się już usprawiedliwiać. „Nie jadłam śniadania, więc mogę wrzucić trochę kalorii. Zjem skromny obiad”. Desperacko szukam wymówek, żeby się obezreć. Zamiast tego bez entuzjazmu wybieram sałatkę szefa z winegretem, coś w rodzaju pokrojonych jabłek w McDonalddie. Restauracja nie specjalizuje się w sałatkach, co tłumaczy ich niewielką liczbę w menu.

– Będiesz tego żałować. – Peter kręci z niesmakiem głową. Właśnie tego mi trzeba. Przywołuję kelnerkę, by jej powiedzieć, że zmieniłam zdanie. Zamawiam ćwiartkę smażonego kurczaka, samo białe mięso.

– Którą część? – pyta uprzejmie.

Przepadłam z kretesem. A może po prostu dotarłam do kolejnego niewyobrażalnego etapu swojej wędrówki. Postanawiam pójść na kompromis: wybieram smażone zielone pomidory z białą kaszką kukurydzianą.

Kiedy kelnerka przynosi mi jedzenie, skubię je bez apetytu, z poczuciem winy. Potem mówię sobie: „Pal lichu, to tak smakowicie pachnie”. Wymiatam wszystko z talerza. W jednej chwili tego żałuję. Cholera. Przyrzekłam sobie nie obżerać się przez cały tydzień podróży i właśnie to zrobiłam.

Wracając z lunchu, mijamy rezydencje gwiazd muzyki country. Peter dostrzega mój ponury nastrój i pyta, co mi jest.

– Nie panuję nad sobą. Nie powinnam chodzić w takie

miejsca. To mnie dobija.

Współczuje mi, ale jednocześnie przypomina, że w podróży nigdy nie jest łatwo zachować wstrzeźliwość w jedzeniu, zwłaszcza na Południu, gdzie króluje kuchnia domowa.

– Restauracjom zależy, żebyś się u nich dobrze czuła, a nie schudła. Wytrzymaj jeszcze parę dni. W domu będziemy gotować i unikniemy tych wszystkich dylematów – pociesza mnie.

Przed nami wyłania się sklepik z podstawowymi artykułami, proszę Petera, żeby się zatrzymał i kupił mi napój – już czwarty dziś. Nie potrafię odmówić sobie dp, jak nazywam dietetyczną pepsi. Piję ją od ponad dwudziestu lat. Wcześniej była to dietetyczna cola, dopóki nie odkryłam, że dp jest słodsza. Wypijam pięć puszek dziennie, ale nalewana z dystrybutora bardziej mi smakuje. Teraz piję z małych kubeczków, lecz wychodzi nawet więcej. Nic dziwnego. Skoro unikam słodczy, mimo woli uzupełniam niedobory. Mam jednak świadomość, że będę musiała całkowicie wyeliminować dp. Ciągłe czytanie, że aspartam, słodzik występujący w napojach dietetycznych, wyzwala apetyt; oszukuje organizm, że dostarcza mu cukier, więc organizm domaga się go więcej i więcej. Dlaczego to jest takie cholernie skomplikowane? Dlaczego dietetyczne napoje, reklamowane jako zdrowe odpowiedniki tych słodzonych cukrem, są moim wrogiem?

Mijamy restaurację Pancake Pantry w Hillsboro Village. Emma wyguglowuje ją z tylnego siedzenia i zgadzamy się, że

to idealne miejsce na śniadanie. Następnego dnia przez dwadzieścia minut czekamy w kolejce na wolny stolik, co w kontekście śniadania jest dla mnie absolutną nowością. Wkrótce nasz stół jest zastawiony jajkami, naleśnikami, goframi, smażonymi ziemniakami, polentą, kiełbaskami, bekonem i tostami. Udaje mi się pozostać przy jajecznicy z jednego jajka, plasterku bekonu i paru kęsach naleśnika z wiórkami czekoladowymi, które mój syn polał obficie syropem klonowym i kilkoma porcjami masła.

To mikroskopijna zmiana, ale zawsze coś. Rodzina widzi, że nie wylizuję talerza do czysta, lecz uczę się, co powinnam w takim razie powiedzieć: „najadłam się”.

– Wszystko w porządku, mamó? – pyta Jake, widząc, że zostawiłam na talerzu trzy z czterech tostów.

Nie chcę psuć innym zabawy. Nie ma nic gorszego niż mamusia na diecie, która wzbudza u dzieci poczucie winy z powodu tego, co jedzą. Muszę to jakoś wypośrodkować. Mam być dla nich wzorem do naśladowania, sama wybierać smaczne i zdrowe dania, ale nie odmawiać im jedzenia, które lubią. Co właściwie miałabym osiągnąć, robiąc kwaśną minę, gdy Jake zamawia pyszne naleśniki – danie, które ma prawo zjeść z apetytem?

Wracamy do domu w sylwestra, a ja z obawą przygotowuję się, aby stawić czoło naszej wadze łazienkowej. Tak naprawdę nie ma znaczenia, czy przytyłam, czy schudłam, bo licznik zacznie działać od jutra.

Zawsze świętujemy początek nowego roku rozbuchaną



uczta – każdy zamawia to, co chce; Peter zapewnia Emmę i Jake’a, że tym razem nie będzie inaczej. Czuję się jak w celi skazańca: co mogę zamówić na swoją ostatnią wieczerzę? Jedna część mnie ma ochotę wybrać gigantycznego pieczonego ziemniaka polanego masłem. Niestety, zawsze miałam słabość do słodczy. Ślinię się na myśl o czekoladowym tiramisu. Zjadłabym całe i jeszcze wylizała talerzyk. Wszyscy mnie namawiają, żebym się poddała.

– Daj spokój, mamó, przecież to wyjątkowa okazja! – krzyczy Jake. Był świadkiem, z jakim poświęceniem starałam się ograniczać podczas podróży i teraz chce mnie widzieć szczęśliwą.

Zamiast tego wybieram kotlet z kurczaka i małą porcję sałatki z sosem imbirowym. Ta jawna niesprawiedliwość wpędza mnie w chandrę. Chociaż wybrałam najlepiej, jak mogłam, użalam się nad sobą, jakby spotkała mnie straszna kara. Po kolacji zostawiam Petera i dzieci, żeby się dobrze bawili, a sama zamykam się w sypialni. Jake wgryza się w skrzydełka kurczące, a Emma próbuje truskawek w czekoladzie. Wolę na to nie patrzeć.

Tego wieczoru jestem w nastroju raczej kontemplacyjnym niż rozrywkowym. Siedzę w sypialni w wygodnej piżamie, z salonu dobiega głos Ryana Seacresta, a ja zastanawiam się, co oznacza dla mnie ta noc. Rok w rok, odkąd pamiętam, robiłam postanowienie noworoczne, że wygram ze swoją wagą... po czym łamałam je po kilku dniach albo tygodniach. Tym razem ma być inaczej. Boję się, lecz jestem zdecydowana. Fakt, iż tyle razy pokpiłam sprawę, nie

oznacza, że tym razem mi się nie uda, że nie może się udać. Mam szansę to zrobić. Wydaje się niemożliwe, ale to kwestia podjęcia decyzji. Myślę o chwilach w życiu, które przynoszą wielkie zmiany i zdarzają się bez przerwy. Część z tych zmian jest oczywista: zakończenie studiów, noc poślubna, narodziny pierwszego dziecka. Jednak niektóre są trudniejsze do wychwycenia - i to jest właśnie jedna z nich. Uświadamiam sobie, że od rozmowy z Barbarą zaszła we mnie fundamentalna zmiana. Zmieniło się moje nastawienie do życia. Na zawsze. Mogę mówić o swoim życiu przed Barbarą i po Barbarze. Widmo utraty pracy w *Good Morning America* bardziej mnie boli niż rozprawienie się raz na zawsze z nieśmiertelnym problemem nadwagi. Zrzucenie ponad dwudziestu kilogramów będzie niełatwym wyzwaniem, najtrudniejszą rzeczą, jaką kiedykolwiek zrobiłam, lecz poświęcenie własnej kariery byłoby jeszcze bardziej dotkliwe. Nie pozwolę na to.

W przyływie natchnienia zeskakuję z łóżka, łapię z biurka jakąś kartkę i biegnę do łazienki. Z głośnym westchnieniem wchodzę na wagę, najpierw lewą nogą, potem, gdy czerwona kreska pędzi na prawą stronę skali, stawiam prawą stopę. Przede mną brutalna rzeczywistość, liczba, której pozwoliłam sobie zawładnąć. Jasnoczerwonym pisakiem, pasującym do liczb na skali, notuję na kartce datę i godzinę, 31.12.11, 21.48, oraz trzy żałosne cyfry. Wpatruję się w nie i uświadamiam sobie, że ważę ponad sześć kilogramów więcej niż wtedy, kiedy przekraczałam próg nowojorskiego centrum klinicznego, aby w trzydziestym

szóstym tygodniu urodzić Emmę i Jake'a. Wkładam kartkę do koperty, zaklejam i starannie chowam. Jak na ironię, na wybranej przeze mnie kartce znajduje się motyw mufinki. Co za niesmaczny pomysł. Trudno... do czasu, gdy w przyszłym roku wyjmę kartkę, mufinki będą odległą historią wraz z opiekanymi sandwiczami z serem, frytkami i tortellini. W zamian, jak Wenus z morskiej piany, wyłonię się nowa ja.

Jest takie powiedzenie: Upadnij siedem razy i wstań za ósmym. Jako społeczeństwo daliśmy się nabrać na dziesiątki, jeśli nie setki, różnych diet, przeważnie kończących się niepowodzeniem. W tym przypadku nie chodzi o to, żebyś zafiksowała się na jakiejś diecie albo ile razy ci nie wyszło. Przemiana następuje, kiedy mówisz: „Tym razem nie nabiorę się na żaden chwyt marketingowy czy program błyskawicznego chudnięcia. Tym razem jak lwica będę bronić swojego ciała i zdrowia. Będę dbać o siebie posiłek za posiłkiem, aż nauczę się, jak zdrowo jeść i wreszcie będę zadowolona ze swojego wyglądu”. Ta myśl trafia mnie jak grom z jasnego nieba. W jednej chwili sobie uświadamiam, że Barbara dała mi coś więcej niż ostrzeżenie. Dostałam od niej prawdziwy dar.

Zasypiam, zanim na Times Square spada kula czasu. Oby ten rok był dla mnie szczęśliwy. Nie mogę się doczekać, kiedy obudzę się w nowym roku, roku zmian.

---

PRZEMIEN SIĘ  
Zaufaj przemianie

To, co kładę do głowy, jest o wiele ważniejsze od tego, co wkładam do ust.

Teraz jedzenie jest paliwem.

Nie musi być niezwykle, przyjemne ani ekscytujące.

W chudnięciu nie o to chodzi, aby być grzecznym, ale o to, żeby być dla siebie  
dobrym.

---

<sup>1</sup> Program reality show, w którym otyli uczestnicy (każdy waży ponad 100 kg) walczą o nagrody, zrzucając jak najwięcej kilogramów. W Polsce był emitowany pod nazwą *Co masz do stracenia?* (przyp. red.).

# MIESIĄC DRUGI

## 4. Czystka

Postanowiłam opróżnić szafki w kuchni. Dawałam radę, lecz pokusa była zbyt silna. Całe zakazane jedzenie musiało zniknąć. Ponieważ spodziewałam się protestów ze strony Petera i dzieciaków, wstałam wcześniej i w asyście naszego beagle'a zabrałam się do dzieła. W luźnych spodniach i T-shircie zaczęłam wyciągać z półek wszystkie produkty, z których zamierzałam zrezygnować i które postanowiłam oddać do pobliskiego banku żywności. Ta ilość zbóż mogłaby zaopatrzyć schron przeciwlotniczy: brązowy ryż, biały ryż, kuskus, kasza jęczmienna, dwie torby żółtego hiszpańskiego ryżu. Wystarczy, żeby wyżywić kilka rodzin przez miesiąc albo dwa. Wygrzebałam dwie torby podsuszonych grzanek. Jeszcze niedawno sałatki były dla mnie zdatne do jedzenia wyłącznie dzięki wielkim kawałom chleba tostowego. Duża torba suszonej żurawiny, też do sałatek. Ogromna, nienapoczęta torba prażonych cheetosów. Śmiać mi się chce, gdy pomyślę, jak przekonywałam samą siebie, że prażone cheetosy są w porządku, wręcz dietetyczne. Cheetosy, w dodatku prażone! Na rozum mi padło? Dość pogrywania ze

sobą. Jeśli na serio chciałam schudnąć, musiałam przestać sobie wmawiać, co powinnam jeść, a czego nie powinnam.

To nie wszystko. Wyciągnęłam pudełko batoników Kudos z czekoladowymi m&m. Precz. Następnie dwa pudełka ciast w proszku - czekoladowego i waniliowego. To mi przypomniało o lodówce. Ha, dobrze mi się wydawało: w chłodzie stał pojemnik czekolady Duncan Hines. Otworzyłam zamrażarkę i moim oczom ukazała się brakująca część tego deseru - pojemnik z lodami. Zdziwiłam się, jak łatwo powiedzieć „nie” jedzeniu, które jeszcze nie zostało przygotowane. Jak bardzo się to różniło od sytuacji, gdy siedzisz w restauracji, zbierając całą siłę woli, aby zamówić sałatkę zamiast spaghetti i popijasz wodę, kiedy wszyscy delectują się deserem. Przypomniałam sobie, że to mój wybór. W swojej kuchni mogę mieć to, co chcę. Postanowiłam nie mieć żadnej z tych rzeczy.

Moją uwagę przyciągnęła ostatnia szafka. Ukryły się w niej otwarta paczka płatków czekoladowych i całe opakowanie masła orzechowego. Uwielbiam piec, zwłaszcza gdy jest ze mną w kuchni Emma, a z głośników słychać słodki pop w wykonaniu Katy Perry; cukierkowe rytmy współgrają ze słodkościami, które mieszamy w wielkiej misce. Ale teraz przemieniam się i na razie nie będzie takich atrakcji.

Emma nie wyszła jeszcze ze swojego pokoju i nie zdawała sobie sprawy z wielkiej czystki. Jednak Jake pojawił się w kuchni w momencie, gdy miałam właśnie wyrzucić do kosza pół słoika jego ukochanej nutelli. Uratował ją

dosłownie w ostatniej chwili.

– Co ty wyrabiasz? – Popatrzył na mnie z urazą.

– Jake, zaczynam wszystko od nowa – powiedziałam z szerokim uśmiechem.

To go nie przekonało.

– No dobra, ale nie wyrzucaj mi nutelli.

Obronny gestem przycisnął do siebie słoik i wyszedł z kuchni, bez wątpienia z zamiarem zaalarmowania swojego taty.

Po chwili pojawił się Peter. Wkurzyło go, że pozbywam się niepotwierzonych jeszcze produktów. Nigdy nie widział, żebym robiła tak gruntowny przegląd szafek, a skoro to on zajmował się gotowaniem, obawiał się, że wyrzucę coś potrzebnego.

Ale ja, delikatnie mówiąc, postawiłam sprawę ostro.

– Nie chcę w domu niczego, co może pokrzyżować moje plany.

Skoro decyzję o wyczyszczeniu szafek podjęłam sama, bez konsultacji z Peterem i z dziećmi, chciałam wziąć za nią pełną odpowiedzialność. Choć raz w życiu miałam zamiar postawić swoje potrzeby na pierwszym miejscu. Musiałam zacząć od czystej kuchni. Było w niej miejsce wyłącznie na produkty wspierające mnie w dążeniu do pozbycia się tego, co przytłaczało mnie przez całe dziesięciolecia. Może przyjsć taki moment – poczujesz, że twoja decyzja o przemianie jest absolutnie słuszna. Nikt z twoich bliskich nie zrozumie jej w pełni, lecz ty nie będziesz miała cienia wątpliwości. Jeśli

swoją decyzją nikogo nie krzywdzisz, wchodź w to. Działaj od razu. A przepraszaaj potem.

Tu często pojawia się pytanie: jak mam to zrobić? Udzielę ci dwóch rad. Te myśli towarzyszą mi od początku, odkąd weszłam na drogę wiodącą ku przemianie.

## 1. Świadomość przewyższa siłę woli

Wcześniej, gdy rozpoczynałam jakąś dietę, zabierałam się do niej jak gladiator ruszający do walki. Aby plan zadziałał, nastawiałam się nie na wygranie bitwy, ale całej wojny. W moim mniemaniu, żeby osiągnąć ten ambitny cel, potrzebowałam arsenału silnej woli, która pomogłaby mi storpedować własne nawyki, pokusę za pokusą, aż wyłonię się - szczupła i zwycięska - z drugiej strony bitewnego pola. Podobnie, kiedy widziałam szczupłą kobietę obdarzoną sylwetką, o jakiej marzyłam. Wyobrażałam sobie wtedy, że albo jest szczęściarą (taka się urodziła!), albo jej siła woli i determinacja w stosowaniu diety to prawdziwy skarb, niedostępny dla innych.

Kiedy jednak rozpoczęłam przemianę, podeszłam do tego od innej strony. Zdałam sobie sprawę, że będę musiała bronić siebie i swojego zdrowia podczas każdego posiłku, a to oznaczało, że wcale nie potrzebowałam do tego zapasów silnej woli. Nie musiałam myśleć o tym, jak przeżyję trzydniową dietę owocowo-warzywną, tygodniowe ograniczenie węglowodanów czy trzytygodniową dietę bikini.



Potrzebowałam jedynie świadomości, że dotrzymuję sobie słowa, godzina za godziną, posiłek za posiłkiem.

## 2. Sekret sukcesu nie leży w wyborze właściwego planu – sekret sukcesu tkwi w przemianie, która dokonuje się teraz

Druga rada dotyczy tego, że chociaż potrzebujesz jakiegoś planu, aby schudnąć, jego część związana z jedzeniem wcale nie musi być skomplikowana. Wystarczy po prostu mniej jeść. Jeśli lubisz dietę strażników wagi, wykorzystaj przemianę, aby iść na całość. Jeśli ciekawi cię dieta paleo, a przemiana pomoże ci się zaangażować w ten program, oczywiście wejdź w to.

Na potrzeby swojej przemiany opracowałam składający się z trzech prostych zasad plan, który nie wiązał się z żadną konkretną dietą ani specjalnymi posiłkami. Znam siebie i swój styl życia. Dużo podróżuję. Często jadam poza domem. W przeszłości, kiedy próbowałam trzymać się jakiegoś sztywnego programu, powiedzmy diety „zupa i zboża”, wszystko brało w łeb, jeśli w danej chwili brakowało takiej możliwości.

Musiałam mieć program zbliżony choć trochę do tego, co sama wiedziałam o odchudzaniu, i do którego mogłabym się wszędzie stosować. Zapisałam go na małym karteluszk, schowałam do portmonetki i nosiłam zawsze przy sobie. Mój plan składał się z trzech jasnych i prostych punktów.

1. O wiele mniej jeść.
2. Nie przekraczać dwudziestu pięciu gramów węglowodanów dziennie.
3. Unikać przetworzonej żywności.

Pierwszy jest sprawą najwyższej wagi, ponieważ jeszcze kilka miesięcy temu, przed przemianą, zawsze jadłam to, co chciałam, kiedy tylko miałam ochotę, nie ograniczając się ilościowo. Oprócz kilku krótkotrwałych diet, nigdy nie narzuciłam sobie żadnych ograniczeń związanych z jedzeniem. Teraz musiałam się zadowolić o wiele mniejszą ilością, którą arbitralnie określiłam jako przynajmniej połowę tego, co zwykle jadałam. Bardzo szybko wpadłam na sprytny pomysł: jeżeli w dziesięć sekund udało mi się wymienić wszystko, co zjadłam w ciągu dnia, prawdopodobnie nie przesadziłam z ilością. Gdy po kilku tygodniach robiłam przegląd swoich typowych posiłków, stało się dla mnie jasne, jak mocno je zredukowałam.

Drugi punkt - ilość węglowodanów nieprzekraczająca dwudziestu pięciu gramów - oznaczała w praktyce, że nie spożywałam żadnych białych produktów: ryżu, chleba, makaronu ani słodkich przekąsek. Do kategorii produktów zakazanych włączyłam też brązowe węglowodany, ponieważ w przeszłości jadłam tak zwane zdrowe węglowodany zawarte w brązowym ryżu, chlebie wielozbożowym czy makaronie z pełnego przemiału. Zanim się zorientowałam, wróciłam z powrotem do białych węglowodanów. To samo dotyczyło produktów jasnobrązowych: płatków owsianych, granoli, koktajli. To sami przestępcy, równie groźni jak białe

produkty. Dawno temu, zanim uświadomiłam sobie, jaką rolę odgrywają węglowodany w mojej diecie, jadłam to wszystko, świącie wierząc, że jest dla mnie zdrowe. Błąd. Wiem, że niektórzy nie lubią diet niskowęglowodanowych, jednak przekonałam się, że dla mnie unikanie węglowodanów to najszybszy i najskuteczniejszy sposób zrzucania zbędnych kilogramów.

Powstrzymuję się od jedzenia, dopóki nie sprawdzę zawartości węglowodanów w danej potrawie. W ten sposób udaje mi się utrzymać w wyznaczonych ryzach. Niby nałogowa czytelniczka, która nie przepuści słowu drukowanemu, czytam etykiety z wartościami odżywczymi na wszystkich gotowych produktach. W przypadku braku nalepki sprawdzam je w internecie albo przez aplikację w iPhone. Kiedyś, gdy schudnę, pozwolę sobie na więcej węglowodanów, bo wciąż tęsknię za nimi. Drastyczna redukcja węglowodanów w połączeniu z odstawieniem cukru okazała się dla mnie mordercza. Był początek stycznia i mój organizm wszczął bunt, bez przerwy domagał się pieczonego ziemniaka, obwarzanka albo opakowania muffinek. Na każdym kroku musiałam zwalczać impulsy, które kazały mi po nie sięgnąć. Te momenty zdarzały się wielokrotnie w ciągu dnia. Ale zawzięłam się i po paru tygodniach widziałam pierwsze rezultaty.

Trzeci żelazny punkt - nic sztucznego. Na szczęście zrezygnowałam już z bezcukrowych słodyczy i czekolady; nigdy do nich nie wrócę. Dawniej dosłownie pożerałam takie przysmaki. Po pierwsze - zawsze uwielbiałam słodcze. A po

drugie - sądziłam, że wszystko, co „bez cukru”, na pewno nie szkodzi. Myliłam się. Wysokokaloryczne, syntetyczne jedzenie nie jest żadnym przysmakiem. Z jednym wyjątkiem: dietetyczną pepsi. Jednak „nic sztucznego” oznaczało dla mnie także koniec trwającego dwie dekady bliskiego związku z dp. Odstawiłam pepsi w ostatni dzień roku i ku memu zdziwieniu, wcale mi jej nie brakuje. Pozostaję przy wodzie, butelkowanej lub z kranu, i popijam ją przez cały dzień. Przekonałam się, że powstrzymuje ataki głodu, pomaga wypłukiwać sól z organizmu i sprawia, że czuję się syta.

W domu zawsze mam przy sobie wielki szklany dzbanek schłodzonej wody z plasterkami pomarańczy lub cytryny - widuje się takie w modnych hotelach. Ładnie to wygląda i świetnie smakuje. Kiedy nachodzi mnie chęćka na coś więcej, robię dwa małe wyjątki od zasady „nic sztucznego”: żuję gumę Dentyne Fire o smaku cytrynowym bez cukru albo sięgam po lemoniadę Market Pantry, również bez cukru. Już kilka lat temu odkryłam, że smakuje lepiej niż inne bezcukrowe napoje i zawiera tylko pięć kalorii w jednej porcji. Jednak pewnego dnia, gdy nalałam sobie do pełna wysoką szklankę lemoniady, Jake, nasz domowy chemik, przeczytał etykietę i wparował do salonu, aby mi z dumą oznajmić, że zawiera ten sam słodzik co inne sztucznie dosładzane napoje.

- Jak ty możesz to pić? To takie samo świństwo jak dietetyczna pepsi - powiedział mój czternastoletni syn, jak na mój gust nieco zbyt oskarżycielsko. - Czy to nie jakaś nowa ściema, jak mówi tata?

– Przyznaję się do winy, wysoki sędzie, ale chcę się wytłumaczyć. Pijąc lemoniadę, bez trudu poprzestanę na jednej szklance, w przypadku dietetycznej pepsi to niemożliwe – odparłam.

To go przekonało.

Wydaje mi się, że ludzie lepiej radzą sobie z ważnymi życiowymi wyzwaniem – czy chodzi o przeprowadzkę, zmianę pracy, zawarcie małżeństwa czy rozwód – jeśli mają plan działania. Coś w rodzaju przewodnika, który pokaże im krok po kroku, jak przejść z punktu A do punktu B, zachowując zdrowy rozsądek i minimalizując przypadkowość. To wcale nie musi być długi i szczegółowy dokument, mnie wystarczyła kartka z trzema podstawowymi punktami. Zresztą każdy plan będzie wyglądał inaczej, w zależności od indywidualnych wyzwań i okoliczności towarzyszących. Najistotniejsze, aby mieć jakiś plan, którego możesz się trzymać, do którego możesz zerknąć, gdy coś toczy się nie po twojej myśli lub gdy zaczynasz kwestionować, czy w ogóle sprostasz temu, co sobie założyłaś.

## 5. Przyjęcie urodzinowe

Stało się, idziemy na urodziny do naszej przyjaciółki. Na samą myśl, że przez cały wieczór będę musiała się pilnować i że ze wszystkich stron będzie mnie otaczać jedzenie, na które nie wolno mi nawet spojrzeć, dostaję gęsiej skórki. Do tej pory jakoś mi się udawało. Sama nie wiem, jak przeżyłam niemal dwa miesiące bez jednego cukierka, frytki czy bezcukrowego napoju! Teraz jednak ogarnia mnie lęk, naprawdę nie wiem, jak zareaguję na te wszystkie pokusy. W dodatku przed przyjęciami zawsze się denerwuję: w co mam się ubrać, żeby nie wyglądać jak wieloryb? Podwójna frustracja. Spędzam godzinę na przymierzaniu różnych strojów, zanim decyduję się wreszcie na czerń (jakżeby inaczej) i w drodze z Upper West Side do Chelsea spływam potem. Mam przecucie, że każda kobieta na przyjęciu będzie nosiła ubranie w normalnym rozmiarze i świetnie w nim wyglądała. Kolejny raz będę tą grubą. Musimy pójść na to przyjęcie, zresztą dlaczego nie miałabym spędzać czasu z ludźmi, których lubię. Kusi mnie jednak (ach! jak bardzo), żeby posłużyć się jakąś wymówką, choćby kulawą, i zostać w domu.

– Zobaczysz, będzie mnóstwo rewelacyjnych przekąsek i wielkie michy spaghetti – mówię z ponurym przekonaniem do Petera.

– Masz rację, ale na pewno będzie to niskokaloryczne spaghetti – odpowiada, starając się obrócić moje biadolenie w żart. Nie śmieję się jednak i Peter wyczuwa moje napięcie.

– Wiesz, że zawsze da się coś wybrać. Zresztą cokolwiek podadzą, możesz spróbować wszystkiego po trochu. Nie ma o co bić piany ani martwić się na zapas – kontynuuje w podobnym tonie, niezrażony moim czarnowidztwem.

Staram się wziąć sobie do serca jego słowa, ale potem tłumaczę mu ze śmiertelną powagą, że to nie działa w ten sposób. Dla osób odchudzających się wszystkie dania na przyjęciu to trucizna: z założenia ma być pysznie, a nie zdrowo, dlatego każda przystawka doskonale smakuje i jest absolutnie zabroniona dla kogoś takiego jak ja.

– Będę dziewczyną ze szklanką wody i marchewką – użalam się dalej nad sobą, co chyba coraz mniej podoba się Peterowi.

Po chwili mam zamiar wszystko odkręcić i powiedzieć mu, że się pomyliłam. Ze swojej nowej skarbnicy wiedzy na temat odżywiania wyciągam fakt, iż marchew zawiera mnóstwo węglowodanów, więc wcale nie jest dla mnie takim idealnym rozwiązaniem. Postanawiam jednak zatrzymać dla siebie tę złotą myśl, by uniknąć kolejnego męczącego kazania.

Przybywamy na miejsce i od progu atakuje nas oszałamiająca ekspozycja pachnących przystawek, a wszystkie otwierają listę potraw dla mnie zakazanych. Są tu francuskie ciasteczka nadziewane fetą, krakersy z różnymi pastami,

małeńkie cheeseburgery i hot dogi - wszystko aż kipi od tłuszczów i węglowodanów. Odmawiam za każdym razem, gdy ktoś podaje mi smakołyk. Uśmiecham się fałszywie i mówię skromnie „nie, dziękuję”. Pochłonęłabym wszystko, co przede mną stoi, ale z całych sił staram się być dzielna.

Czterdzieści pięć minut później podają kolację i wreszcie przechodzę do działania. Próbuję trochę sałatki i udaję, że jem ze smakiem lasagne. W rzeczywistości ćwiartuję ją na kawałki i jeżdżę nimi po talerzu. Ku memu zdziwieniu, nikt nic nie widzi albo nikogo nie interesuje, ile jem, lub czy w ogóle jem. Zapisuję sobie w myśli to spostrzeżenie i zaczynam uważniej przyglądać się ludziom.

Widzę, że szczupli jedzą powoli, pomiędzy kęsami odkładają widelce, aby zamienić z kimś kilka słów lub złapać oddech. Gdybym teraz sama jadła to danie, wpakowałabym je sobie szybko do ust i w parę chwil talerz byłby czysty. Ale ci wcale się nie śpieszą. Nakładają sobie małe porcje. Zawsze zostawiają coś na talerzu. Jedzą powoli i małymi porcjami. To spostrzeżenie również sobie konotuję. Dlaczego nigdy wcześniej nie zwróciłam na to uwagi?

Cholera, z deserem będzie dużo gorzej. Jubilatka rozkłada lody Ben & Jerry o trzech smakach: phish food, chunky monkey i cherry garcia. Nie przepadam za lodami owocowymi, więc bez żalu obejdę się bez ostatnich: z wiśniami i gorzką czekoladą. Ale chunky monkey to wspaniałe lody bananowe z kawałkami masy karmelowej i włoskimi orzechami. Phish food są jeszcze bardziej warte grzechu: to lody z gorzkiej czekolady z drobkami pianki



cukrowej i toffi oraz - uwaga! - kawałkami karmelu w kształcie rybek. Jak się temu oprzeć?

– Przestań się katować. Spróbuj troszeczkę - szepcze mi na ucho Peter.

– Spadaj - syczę. Ogarnia mnie wściekłość. Co on sobie wyobraża, udzielając mi łaskawie pozwolenia? Mam gdzieś jego dobre rady. Powstrzymuję się od zjedzenia lodów i ta odmowa staje się dla mnie drobnym zwycięstwem. Szczególnie że nikt sobie nie żałuje.

Godzinę później jedziemy Dziesiątą Aleją, wracając w milczeniu do domu. Martwię się, że każda podobna okazja, mimo moich usilnych starań, stanowi zagrożenie dla przemiany. Peter jest poirytowany, bo wydaje mu się, że wpadliśmy w utartą koleinę: w trakcie diety zawsze działałam na ludzi dołująco. Przypomina mi się jedno z przyjęć, które wydawaliśmy. Stoję w kuchni, a pewien z naszych gości wciąż prosi o kolejne espresso. Robię mu je z radością, bo powiedział mi, że właśnie rzucił picie. Bardzo chciał do nas przyjść, ale sprawdziły się jego obawy: obecność alkoholu na imprezie doprowadzała go do szaleństwa. Zrozumiał, że nie ma dla niego drogi pośredniej, jedna kropla alkoholu natychmiast sprowadziłaby go na manowce. Kawa pomagała. Dzisiaj, po wielu latach, wciąż jest trzeźwy. Gdy Peter skręca w Zachodnią Osiemdziesiątą Szóstą Ulicę, widzę sprawę jasno: dla mnie też nie ma drogi pośredniej. Nie ma nic pomiędzy. Jeśli chcę schudnąć, muszę postawić wszystko na jedną kartę. Chodzi o mnie, a nie o moje otoczenie. Przyjęcia,

restauracje, biuro czy dom - miejsce nie ma znaczenia, ponieważ walka toczy się we mnie. To codzienny bój i długa wojna, a kapitulacja nie wchodzi w grę.

## 6. Wredne dziewczyny

Wracamy do domu i Peter idzie spać, a ja zostaję, żeby obejrzeć jeszcze wieczorne wiadomości. Nagle dzwoni telefon. Odbieram i słyszę kochany głos, który pyta na powitanie: „Jak ci idzie?”. Uśmiecham się do siebie. Wiem, że przed moim młodszym bratem niewiele się ukryje.

David i mnie łączy silna więź, sięgająca daleko w przeszłość. Od chwili gdy nauczył się chodzić, często dreptał do mnie, swojej jedynej siostry, żeby się poprzytulać. Zmieniałam mu pieluchy, karmiłam i zabierałam na długie spacerunki po okolicy, kiedy mama pracowała. Chroniłam go, udzielałam rad, namówiłam na college w Nowym Jorku, żebyśmy nie musieli się rozstawać. Teraz, jako dorośli ludzie, mieszkamy w tym samym mieście i ciągle ze sobą rozmawiamy, mailujemy i spotykamy się. Nazywamy to WW: wieczna więź.

Opowiedziałam mu o przemianie i o tym, że postanowiłam mocno schudnąć. David wie, że to mój odwieczny problem, jedyna przeszkoda, o którą się nieustannie potykam; często radzi mi w sprawach diety.

David jest filmowcem dokumentalistą, rzutkim intelektualnie i całym sercem oddanym aktywności fizycznej. Przed kilku laty biegał w nowojorskim maratonie; gra w golfa

z Peterem, Nickiem i Jakiem; w każdy weekend skrzykuje się z kumplami na koszykówkę. Ma obsesję na punkcie książki Tima Ferrissa *4-godzinne ciało* i tym podobnych spraw. Żartujemy sobie, że jego nowo narodzona córeczka, Charlotte, szybciej zacznie wywijać hantlami, niż nauczy się chodzić.

– Dzisiaj było kiepsko – mówię i opowiadam mu, że zrezygnowanie z przystawek, makaronów i tych skandalicznych lodów wymaga nadludzkiej siły.

W głosie Davida słyszę współczucie. Zdaje sobie sprawę, jak mozolna jest dla mnie każda sekunda tej wędrówki. Wyciąga z pamięci wspomnienie z naszego dzieciństwa, jakby chciał mi uświadomić, że przeszliśmy kiepski trening, jeśli chodzi o zdrowe odżywianie.

– Pamiętasz naszą lodówkę? Wyglądała jak lodziarnia Baskin-Robbins. A nasi przyjaciele, kiedy przychodzili do nas, pierwsze kroki kierowali do piekarnika.

Oboje wybuchamy śmiechem, ale nie pogadamy dłużej. David musi kończyć: Charlotte właśnie się obudziła i zaczyna płakać.

Wspomnienia Davida z dzieciństwa o naszej lodówce i piekarniku dają mi do myślenia. Wskazują na źródła mojego kompulsywnego jedzenia. Nasza lodówka zawsze była wypchana lodami, pizzą i gotowymi mrożonymi daniami różnej maści. Nigdy nie używaliśmy piekarnika w kuchence, ponieważ służył za dodatkowe miejsce do przechowywania przekąsek: chrupek z cebulką, oreo, piegusków, nachosów

serowych, chipsów ziemniaczanych, cheetosów i krakersów. Odwiedzające nas dzieci szły prosto do piekarnika niby pszczoły do miodu, a ja pokonywałam tę trasę wielokrotnie w ciągu dnia.

Pamiętam, jak oglądałam telewizję u siebie w sypialni, kiedy zawołała mnie mama. Usiadłam koło niej w salonie na brązowej welurowej kanapie, a mama oznajmiła mi, że jest w ciąży. Miałam siedem lat i byłam jedynaczką, więc perspektywa posiadania rodzeństwa wprawiła mnie w zachwyt. Prawdziwy dzidzius w domu!

Wybrałyśmy się do McDonalda na rogu Siedemdziesiątej Piątej Ulicy i Alei Collinsa, aby to uczcić. To jedno z moich najwcześniejszych i najwyraźniejszych wspomnień. Jak widać, śmieciowe jedzenie towarzyszyło mi przez wszystkie lata mojego życia. W drugiej klasie miałam już prawie dziesięć kilogramów nadwagi, była to prosta konsekwencja niezdrowych nawyków żywieniowych. Jak wiele rodzin, utożsamialiśmy jedzenie z dobrym samopoczuciem. Udany dzień? Uczcijmy go przekąskami. Zły nastrój? Nic tak nie pomoże jak pizza pepperoni z mikrofalami. Chandra? Zanurkuj do pudełka z lepкими pieguskami Entelmana.

Tego wieczoru, kiedy mama mi oznajmiła, że wkrótce będę miała siostrzyczkę bądź braciszka, zjadłam zestaw dla dzieci: hamburgera, frytki i colę. Moje uzależnienie od słodkich napojów zaczęło się wcześniej i nie ograniczało do napojów bezcukrowych. Jako nastolatka, ale i wcześniej, gdy chciałam napić się czegoś „zdrowszego”, żłopałam straszne ilości soków owocowych, nie zważając na kalorie ani

węglowodany. Musiałam głęboko wierzyć, że wszystko, co zawiera owoce, jest zdrowe: sok pomarańczowy Tropicana, sok żurawinowy, winogronowy czy soczki Capri Sun w małych opakowaniach. Sam cukier w płynie.

A przecież był to przełom lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych, które trudno nazwać okresem zacofania. Ludzie zaczęli na serio traktować zdrowie i sprawność fizyczną. Powstawały kluby fitness. A my mieszkaliśmy w Miami Beach, w samym sercu ogólnonarodowego wariactwa na punkcie zdrowego stylu życia. Tutaj ludzie chwalili się ciałem, odsłaniając je, jak najbardziej się dało. A jednak! Chociaż moja mama była troskliwa i wspaniałomyślna, w domu nigdy nie mówiło się o tym, że istnieje związek pomiędzy piciem coli i kaloriami a otyłością. Nie rozmawialiśmy też o zdrowym jedzeniu ani nie łączyliśmy tego, co jemy, z powiększającym się obwodem talii.

Oboje rodzice pracowali na pełnych etatach: tata jako architekt, mama prowadziła sklep z ubraniami dla dzieci. Wracali do domu zmęczeni i żadne z nich nie miało ochoty bawić się w gotowanie, nie mówiąc już o przyrządzaniu wyrafinowanych posiłków. I tak siłą rzeczy gotowanie spadało niekiedy na mnie. Z biegiem czasu stałam się ekspertem w przyrządzaniu gotowych dań: hamburgerów, zapiekanek ziemniaczanych, potraw z ryżu i makaronu. Rozpuszczałam na patelni kałuże tłuszczu, po czym smażyłam w nich hot dogi i mieloną wołowinę. Każdy przygotowywany przeze mnie posiłek zawierał ryż, pieczone ziemniaki albo makaron. Łatwo się je robiło i wszyscy je

uwielbialiśmy. A kto by nie uwielbiał?

Raz w tygodniu chodziliśmy do Flory, popularnej pizzerii pod chmurką, gdzie zamawialiśmy bułeczki z czosnkiem i ser zapiekany w cieście. Co kilka dni wpadaliśmy do lokalnej piekarni na smakołyki: muffinki ze słodką kukurydzą i moje ukochane babeczki z nadzieniem czekoladowym, słodkie pyszności w kształcie wysokiego kapelusza.

Niemal czuję ich smak w ustach, gdy przypomina mi się kolejna żenująca sytuacja z mojego dzieciństwa. Podczas rutynowego przeglądu stomatologicznego moja dentystka zapytała mamę, czy przybrała na wadze, czy też spodziewa się dziecka. Zupełnie, jakby pytała o pogodę. Moja mama, według mnie zawsze piękna i elegancka, nie była w ciąży; David miał już trzy lata. Puściliśmy komentarz lekarki mimo uszu i w ogóle na ten temat nie rozmawialiśmy. Zamiast tego poszliśmy do cukierni naprzeciwko na milk shake'a.

Często myślę o incydencie w gabinecie dentystycznym, zwłaszcza wtedy gdy robię zakupy w sklepach odzieżowych i przymierzam bluzkę, w której nie wyglądam na grubą, tylko na ciężarną. Okrucieństwo komentarza dentystki wryło mi się głęboko w pamięć. „Czy przybrała pani na wadze, czy spodziewa się dziecka?”. Po tylu latach wciąż boli mnie jej bezmyślność. Denerwuje mnie, jak często się ludziom wydaje, że mogą powiedzieć, co im ślina na język przyniesie, nie przejmując się niestosownością swoich uwag.

Na przyjęciu po pogrzebie mojego dziadka daleka ciotka, która nigdy wcześniej nie spotkała Petera, bo od niedawna byliśmy małżeństwem, zapytała go, czy jest gruby, czy ma po

prostu rozwinięty mięsień piwny. Peter uśmiechnął się tylko i odparł: „Może powinienem robić więcej brzusków”. Zignorował zaczepkę, lecz widziałam, że poczuł się urażony. Wpadłam w furię. Co za świat, w którym ludziom wydaje się, że mają prawo wypowiadać się o ciałach innych ludzi – wszystko jedno, chudych czy grubych. Nigdy bym nie weszła do czyjegoś domu i nie powiedziała: „Boże, co za dziwaczny kolor kanapy” albo „Jaka szkaradna lampa”. A jednak wiele ludzi – przyjaciele, rodzina, nieznajomi – w formie żartu, przytyku albo w zwykłej rozmowie pozwala sobie na komentarze o naszych ciałach. Według mnie jest to wulgarne i w złym guście.

Uważam za swoje małe zwycięstwo, że w naszym domu wykorzystujemy z Peterem piekarnik w kuchence zgodnie z przeznaczeniem, a nie jako spiżarnię na przekąski. Niestety, poza tym wciąż tkwię w pułapce złych nawyków i upokorzenia wynikającego z obfitej tuszy. Przez chwilę zastanawiam się, co gorsze: czy to, że mnie, dorosłą kobietę, wezwano na dywanik odnoszącą sukcesy i ważną w telewizji osobą, czy że jako dziecku dokuczali mi koledzy z klasy. Właściwie są to takie same ciosy poniżej pasa, ale tylko jedna z tych sytuacji dała mi impuls do zmiany.

Już na początku liceum Emma zauważyła, jak okrutne potrafią być nastolatki, zwłaszcza dziewczyny. W paczce znajomych większość złośliwych komentarzy kręci się wokół wyglądu. Liczy się doskonałe ciało. Jeśli twoja sylwetka nie przypomina drobnej, sprężystej Barbie, jesteś nieudacznikiem.



Pewnego wieczoru wróciłam do domu, a Emma powitała mnie w drzwiach wyraźnie wkurzona. „Dzieciaki mają obsesję na punkcie swojego wyglądu. Nie masz pojęcia, co to za koszmar”. Uśmiechnęłam się na myśl o odwiecznym paradoksie: każde pokolenie uważa, że poprzednie nie jest w stanie czegoś zrozumieć. Gdyby tylko wiedziała.

– Emmo, nie powinnaś się tym tak przejmować – starałam się ją pocieszyć, choć przecież wiem, że łatwiej powiedzieć, niż zrobić. – Jesteś fantastyczna, inteligentna, słodka i, jeśli mogę wyrazić swoje zdanie, niczego ci nie brakuje.

Jednak Emma nie należy do chudzielców, więc z miejsca postanowiłam udzielić jej rady, którą sama chciałabym usłyszeć, gdy byłam w jej wieku.

– Wiesz, kochanie, gdybyś zrzuciła jakieś dwa kilogramy, pewnie lepiej byś się czuła w swojej skórze. Jeśli się postarasz, to nie będzie trudne.

– Uważasz, że jestem za gruba? – spytała prowokacyjnie, gotowa do kłótni.

– Wcale nie, i sama wiesz, że tak nie myślę. Nie masz nawet połowy tych problemów, które mnie dotknęły w szkole średniej. Ja powinnam wtedy schudnąć przynajmniej kilkanaście kilogramów, a tobie wystarczą dwa, trzy. Zobaczysz, doda ci to energii i podniesie na duchu. Nie chcę, aby historia się powtórzyła.

Wybuchnęła płaczem, ponieważ uznała, że krytykuję jej wygląd. Zapewniłam ją, iż nie miałam takiego zamiaru. Gdy się uspokoiła, powiedziałam jej, że odtąd powinnyśmy

rozmawiać otwarcie na temat wagi, a nie udawać, że jesteśmy bezcielesne. Uścisnęłyśmy się i przyznała mi rację. Emma jest taka śliczna. Serce mi pęka na myśl, że może w to wątpić. Zdaję sobie jednocześnie sprawę z tego, że przez wiele lat moi najbliżsi nie podnosili alarmu, nie mówili wprost, że powinnam schudnąć i w rezultacie trwałam w samozadowoleniu. Dla Emmy jej waga nie stanowi problemu, ale mam nadzieję, że gdyby przestała o siebie dbać, będę potrafiła zwrócić jej delikatnie uwagę na to, co istotne: zdrowe jedzenie i aktywność fizyczna to tyle samo co tlen, i że przede wszystkim musi się o siebie zatroszczyć. Nareszcie poczułam się naprawdę dobrą matką.

Straciłam już rachubę, ile razy oglądałyśmy z Emmą *Wredne dziewczyny*. Czasami urządzamy wieczory filmowe w mojej sypialni, a czasami w pokoju Emmy, przytulone do siebie na jej ogromnym łóżku. Emma ma pokój, który jest marzeniem każdej nastolatki: wściekle jasnoróżowe ściany, czekoladowobrązowe akcenty kolorystyczne, ukochane pluszowe miśki z dzieciństwa wygodnie usadowione na najwyższej półce, książki, zdjęcia oprawione w ramki, lakiery do paznokci i naszyjniki rozsypane na toaletce.

Rozmowa z Emmą przypomniała mi, jak głęboko w nas tkwią te wredne chwile z naszego dzieciństwa. Wydaje się, że potrafimy o nich zapomnieć i iść dalej, że jako dorosłe kobiety poradzimy sobie z cierpieniem, ale niektóre wspomnienia nadal bolą. Pamiętam, że na wuefie, podczas gier zespołowych, zawsze wybierano mnie na końcu, bo nikt

nie chciał w swojej drużynie powolnej, grubej dziewczyny. Podczas zajęć na siłowni ukrywałam się w toalecie w nadziei, że nikt nie zauważy mojej nieobecności. Jednak zawsze znalazł się jakiś gorliwy uczeń, który doniósł nauczycielowi. Wuefista na okrągło dzwonił do moich rodziców, a ci starali się mnie usprawiedliwić: „Tory nie jest specjalnie wysportowana, może po prostu dać jej spokój?”. Wyrozumiałości wystarczyło na tydzień. Potem dostawałam polecenie, aby wspiąć się po linie, pokonać wysokie drabinki lub zrobić coś równie głupiego. Zawsze byłam do niczego i ze wstydu chciało mi się płakać.

W liceum wykazałam się większą kreatywnością, aby uniknąć gimnastyki. Ponieważ absolutnie nie wchodziło w rachubę, żebym rozebrała się w szatni do krótkich spodenek, a później przez czterdzieści minut spływała potem, podrobiłam podpis mamy na zwolnieniu. Napisałam w nim bezczelnie, że kontuzja kręgosłupa uniemożliwia mój udział w trwających dwa lata zajęciach wychowania fizycznego. Żegnaj, wuefie.

Miałam nadzieję, że w college’u nowi przyjaciele dadzą mi odetchnąć. Niestety, myliłam się. Już na samym początku w Emerson przypadkiem natknęłam się na list mojej drobniutkiej współlokatorce do jej ojca: „Dziewczyna, z którą dzielę pokój, jest olbrzymia”. Czym się oburzać, skoro była to szczerza prawda? Poczułam się jednak urażona, że widzi we mnie tylko grubą koleżankę, że nie dostrzega nic innego. Pomimo to nie żywiłam do niej urazy, bo szybko się przekonałam, iż jest serdeczna i troskliwa. Zawsze

traktowała mnie normalnie i w końcu stała się jedną z moich najdroższych przyjaciółek.

W wyniku tych doświadczeń stałam się chorobliwie nieśmiała. Przez cały okres dojrzewania jak ognia unikałam balów kostiumowych i wyjść z przyjaciółmi. Nie wzięłam udziału w ani jednej szkolnej potańcówce, ponieważ musiałabym założyć sukienkę. Nie było takiej możliwości. To samo dotyczyło spotkań na basenie: w życiu nie włożyłabym kostiumu kąpielowego. Nigdy. Nie lubiłam nawet, gdy ktoś chciał mnie gdzieś podwieźć dwudrzwiowym samochodem, gdyż musiałabym przechodzić na tylne siedzenie – kolejny powód do zdenerwowania. Czy wcisnę się przez szczelinę, jeżeli ktoś na przednim siedzeniu nie będzie chciał wysiąść i przesunąć do przodu fotela, żeby mnie wpuścić?

W moim własnym aucie wszystko zmieniło się o sto osiemdziesiąt stopni. Przede wszystkim mogłam jeść to, co chciałam, i kiedy chciałam. Odkąd dostałam prawo jazdy, nabrałam zwyczaju obżerania się w barach dla zmotoryzowanych. Kiedy zatrzymywałam się przy okienku, mówiłam najpierw do siebie: „Zaraz, zaraz, co oni chcieli?”. Udawałam w ten sposób, że zamawiam dla kilku osób, tak jakby sprzedawcę w ogóle to obchodziło. Niczym alkoholik, który publicznie, pośród znajomych lub przed wszystkowiedzącą mamusią maskuje swoją przypadłość, przelewając wódkę do filiżanki albo pociągając z ukrytej flaszeczki, ja ukrywałam prawdę o swoim jedzeniu. Już jako nastolatka szybko zdałam sobie sprawę z roli, jaką odgrywa w otyłości samooszukiwanie się i zaprzeczanie: oba

mechanizmy wrosły w moją osobowość.

Odkryłam, że najlepszym sposobem, aby jakoś przeżyć we własnej skórze, jest świadome rozdwojenie jaźni. Na zewnątrz byłam głośna i gadatliwa, żadna cicha myszka. Ani śladu nieśmiałości. Tryskałam pewnością siebie i dowcipem, świetnie odgrywałam zadowoloną nastolatkę. Bywałam niesforna i nieco zbuntowana.

Miałam na tyle tupetu, że pewnego razu zadzwoniłam do kierownika działu rekrutacji na Uniwersytecie Bostońskim i podałam się za szkolną psycholożkę. Następnie przeszłam do rzeczy i dałam swojej przyjaciółce doskonałą rekomendację, przekonując, że byłaby cennym nabytkiem dla uczelni. Nie wiem, czy miało to jakiś wpływ, ale faktem jest, że została przyjęta i cztery lata później otrzymała dyplom.

W czasie uroczystości na zakończenie liceum w Miami Beach rozdałam moim kolegom i koleżankom setki kulek i poprosiłam, aby dawali je dyrektorowi podczas wręczania dyplomów. W mgnieniu oka kulki wypełniły mu kieszenie, wysypały się i potoczyły po scenie. Publiczność wybuchnęła śmiechem. Moi koledzy z klasy przybijali ze mną piątki na znak, jak bardzo podobał się im mój dowcip.

Ale pod twardą skorupą skrywała się przestraszona i niepokorna dziewczyna, która wstydziła się swojej tuszy. Nieustannie zamartwiałam się, że nie potrafię sobie poradzić. Jednak z nikim o tym nie rozmawiałam. Nigdy. Byłoby to dla mnie zbyt upokarzające. Teraz już wiem, że posługiwałam się myśleniem magicznym: skoro o czymś nie mówię, tego nie ma.

Minęło ponad dwadzieścia lat i właściwie nic się nie zmieniło. Owszem, jestem dojrzałą kobietą i szczęśliwą mężatką. Mam wspaniałe dzieci i fantastyczną pracę, lecz gdzieś głęboko nadal tkwi we mnie stłamszona nastolatka, która zastanawia się, co ludzie o niej myślą i jak ją oceniają. W szkole średniej trzymałam się z daleka od basenu, potem zaczęłam unikać niemal wszystkich spotkań, od swobodnych imprez po formalne przyjęcia, choć zdawałam sobie sprawę, że właśnie w takich miejscach nawiązuje się osobiste i biznesowe kontakty. Szlag by mnie trafił, gdybym miała wyróżniać się w luźnych spodniach i bluzce; gruba baba w ubraniu szczelnie zakrywającym całe ciało, podczas gdy inne kobiety w sukniach wyglądają elegancko i powabnie.

W liceum błagałam mamę, żebyśmy poszły na zakupy i poszukały czegoś, czegokolwiek modnego, co pasowałoby na moją masywną figurę. W tamtych czasach wydawałam swoje ciężko zarobione pieniądze na ubrania, które mnie zasłaniały i często oszukiwałam samą siebie, że wyglądam... normalnie. I zupełnie jak w liceum i college'u wciąż omijam szerokim łukiem lustra, zwłaszcza odbijające całą sylwetkę.

Skoro już dokopałam się do tych przykrych wspomnień, zaczyna mnie nurtować jedna myśl: co aż tak długo powstrzymywało mnie od przemiany? W końcu dostaję odpowiedź: Kiedykolwiek myślałam o tym, aby zmienić swoją przyszłość, pozwalałam, aby przytłaczała mnie przeszłość. Jeżeli przez całe życie byłaś gruba, do głowy ci nie przyjdzie, że można żyć inaczej. W ogóle nie jesteś w stanie podejść do tego racjonalnie, zobaczyć swoją tuszę jako problem do

przepracowania. Nie masz bladego pojęcia, z której strony to ugryźć. Po prostu sprawa cię przerasta.

Wspomnienia wciąż mnie nawiedzają, chociaż całkowicie poddałam się przemianie. Czasami ciężar przeszłości działa paralizująco i zagraża realizacji planu. Przez lata pielęgnowałam te same nawyki i karmiłam się tymi samymi wymówkami. Obwinałam swoich rodziców za to, że mnie utuczylili i pozwalali mi się przejadać. Potępiałam McDonalda, że sprzedaje tuczące burgery i frytki. Za swoje kompulsywne jedzenie winałam wredne dzieciaki ze szkoły, sadystycznych nauczycieli wuefu, a nawet okrutnego prezesa NBC News, który wywalił mnie z pracy bez uprzedzenia, mówiąc po prostu: „Tory, świat jest wielki, poszukaj szczęścia gdzie indziej”.

Mam dość uchylania się od odpowiedzialności i zwalania winy za swoje zaniedbania na innych ludzi lub na okoliczności. Teraz widzę, jak pozwalałam się nieść własnemu wygodnictwu i jak z niepewnej siebie nastolatki przeistaczałam się w czterdziestoletnią kobietę. Naturalnie byłoby dalej utrzymywać ten kurs przez kolejny miesiąc albo rok, tak jak robiłam przez całe życie. Ale przejadło mi się. Teraz, dzięki prostej zmianie myślenia, to, co niegdyś wydawało się nierealne, nagle staje się możliwe i jest dosłownie na wyciągnięcie ręki.

Emma dorastała przy matce, która była odnoszącą sukcesy biznesmenką, a jej współpraca przy realizacji porannego programu telewizyjnego to czysta zabawa i wisienka na torcie. Jednak nie miała przy sobie mamy, która

pokazywałyby jej, jak się zdrowo odżywiać i która promowałaby aktywny styl życia. Teraz córka ma czternaście lat i jakaś część mnie chce się za to zaniedbanie samobiczować: „Już ją zawiodłam. Taka z niej ładna i zdrowa dziewczyna, lecz nie twoja w tym zasługa, Tory”. Ale nasuwa mi się też myśl, że skoro chcę inspirować swoje dzieci i być dla nich wzorem do naśladowania, powinnam pamiętać, że właśnie one dają mi siłę do przemiany.

Wyobrażam sobie Emmę i Jake’a za piętnaście lat. Mają już prawie trzydziestkę, oboje pracują, są w związkach. Lubię myśleć, że są sobie równie bliscy jak ja z Davidem. Ale zamiast rozmawiać o tym, jak to ich dom był magazynem śmieciowego jedzenia, prowadzą zupełnie inną rozmowę.

– Pamiętasz, jak mama tak mocno schudła? – mówi Emma.

– Tak. Z początku wyglądało to na niezłą ściemę... Ale potem byliśmy z niej wszyscy tacy dumni – odpowiada Jake.

– A teraz jaka się z niej zrobiła biegaczka. Co oznacza... – śmieje się Emma.

– ...że zanim zasiądziemy do kolacji w Święto Dziękczynienia, musimy wszyscy wziąć udział w tym idiotycznym biegu indyków<sup>1</sup> – jak to bywa z bliźniakami, Jake kończy jej myśl.

– Jesteś zły, bo ostatnio przybiegłam przed tobą – wytyka bratu Emma.

– Gdybym się nie zatrzymał, żeby zawiązać sznurowadło... – Ostatnie słowo jak zwykle musi należeć do



Jake'a.

Myślę o Emmie, o wszystkich nadziejach i marzeniach, jakie w niej pokładam, i zdaję sobie sprawę, że nie cofnę lat złych nawyków. Przepadło. Nie chcę się wdawać w banalne porównania, ale jestem ciekawa, czy tak czuje się alkoholiczka, kiedy w końcu zaczyna trzeźwieć. Albo mama lekomanka odstawiająca wszystkie pigułki. Czy patrzy na swoje dziecko i chce zresetować mu pamięć jednym machnięciem magicznej różdżki, podobnie jak robią to Will Smith i Tommy Lee Jones w *Facetach w czerni*? Strasznie mnie to dręczy, lecz zdaję też sobie sprawę, że poczucie winy mnie rozprasza, odrywa od mojego zadania, dlatego odsuwam wyrzuty sumienia. Teraz liczy się tylko przemiana i ponieważ wiem, że to nie jest żadna dieta ani etap w życiu, ani cokolwiek, w czym mogę zawieść, pozwalam sobie przyjąć ten specjalny prezent od przemiany: Przeszłość jest przeszłością.

---

## PRZEMIENIĆ SIĘ

### Zaufaj przemianie

Daj energię swojej przemianie.

Przeszłość jest przeszłością.

Świadomość przewyższa siłę woli.

Odkryj, co cię inspiruje. Dla mnie największą inspiracją są moje dzieci: Emma, Jake i Nick.

Kolejną jest moja praca.

---

---

<sup>1</sup> Turkey Trot - bieg indyków; należący do tradycji Święta Dziękczynienia bieg, którego celem jest spalenie kalorii przed wielką ucztą. Jego uczestnicy często biegną w kostiumach indyków (przyp. tłum.).

# MIESIĄC TRZECI

## 7. Pierwsze pięć kilogramów

– Cholerne pięć kilogramów - warczę do Petera z łazienki po zejściu z wagi.

– O, to wspaniale - odpowiada, podnosząc wzrok znad „New York Post”.

– Beznadzieja - mówię, trzaskając drzwiami i wchodzę pod prysznic.

Od sześćdziesięciu dni i nocy poruszam się z determinacją po jałowej tundrze, którą nazywam swoim domem. Pięć razy się zastanowię nad każdym kęsem, zanim go włożę do ust. Trzymam się z dala od wszystkich groźnych przestępców: węglowodanów i innych tuczących smakołyków, które niegdyś pochłaniałam z alarmującą regularnością. Byłam grzeczną dziewczynką i teraz potrzebuję (nie, ja zasługuję na nią!) owacji na stojąco ze strony całej ludności Stanów Zjednoczonych i znaku zwycięstwa od reszty świata. Albo przynajmniej przyjacielskiego poklepania po plecach od kogokolwiek. Czy żądam zbyt wiele?

A tu nikt: ani moja rodzina, ani przyjaciele, ani koledzy, ani widzowie programu *Good Morning America* nie mówią ani słowa o tym, jak wyglądam, bo co mają powiedzieć? Że zrzuciłam parę deka? Nawet ja nie widzę różnicy. Tak się zafiksowałam na cyfrach pojawiających się na wadze, na swoim przyszłym wcieleniu, które wydaje mi się równie odległe i nieprawdopodobne jak spacer do Antarktyki, że te pięć kilogramów to dla mnie kropla w morzu. Zostało mi jeszcze dwadzieścia. W ogólnym rachunku to po prostu nic. Zero.

Zamiast skakać do góry z radości, że zmierzam w dobrym kierunku, wkurzam się tym, co jest dla mnie mikroskopijnym spadkiem wagi. Zamartwiam się, że Barbara i inne osoby na stanowiskach z NBC News pilnie śledzą moje postępy - czy raczej ich brak - i wymieniają między sobą uszczypliwe komentarze, z których jasno wynika, że nie potrafię albo nie chcę schudnąć.

„Widzisz, żadnej zmiany. Mówiłem ci, że ona nie da rady” - wyobrażam sobie, jak ci szczupli panowie w garniturach mówią do Barbary.

Ale niby skąd mają wiedzieć, że drastycznie ograniczyłam liczbę kalorii i węglowodanów. Że od nowego roku przez siedem dni w tygodniu i dwadzieścia cztery godziny na dobę zachowuję się jak należy. Że odkąd wstanę, w każdej minucie myślę obsesyjnie o niejedzeniu. Że jestem wiecznie głodna i nie mogę myśleć o niczym innym.

W tej chwili na moim nocnym stoliku leży kolejne wydanie magazynu „People”, a z okładki krzyczy tytuł

„Niesamowita utrata wagi”. W środku przedstawiają kobiety, które w ciągu roku schudły o połowę. Moje stare ja pomyślałoby w tym momencie, że szkoda czasu i atłasu. To nie dla mnie. Teraz widzę to inaczej. Pozbycie się głupich pięciu kilogramów tłuszczu to obłędny wyczyn. I potrzeba na to czasu.

Na każdym kroku wbija się nam do głowy, że mnóstwo rzeczy w życiu nam się należy, wystarczy sobie tylko wziąć. Zgrabnie pomija się przy tym fakt, jak wiele czasu i wysiłku wymaga osiągnięcie czegoś naprawdę znaczącego. Chcesz być bogaty? Kup kupon lotto. Chcesz być gwiazdą? *American Idol* zrobi z ciebie gwiazdę. Jednym z kluczowych punktów przemiany jest uświadomienie sobie iluzji szybkiego i łatwego sukcesu. Zapomnij o wygranej w lotto. Nie spłynie na ciebie deszcz nagród. Do roboty! I lepiej, żebyś uzbroiła się w cierpliwość.

Kiedy przypominam sobie wszystkie trudne, ale i znaczące rzeczy, jakich w życiu dokonałam, widzę, że żadna z nich nie została mi podana na tacy. Na przykład, gdy wylano mnie z pracy, zajęłam się organizacją konferencji przyciągających każdego roku tysiące kobiet. Nikt tego za mnie nie zrobił. Pewnie miałam też trochę szczęścia, ale nigdy by mi się to nie udało bez harówki i poświęceń. Dlaczego więc nie zabrałam się z podobną zawziętością do spalania znieprawionego tłuszczu? Czemu pławiłam się w samozadowoleniu, żeby nie powiedzieć lenistwie, gdy przychodziło mi się zmierzyć ze sztandarową sprawą mojego życia? Dlaczego biernie czekałam, aż problem sam się w

jakiś magiczny sposób rozwiąże?

Dlatego że przez większą część swego dorosłego życia nie miałam do tego stuprocentowego przekonania. Teraz podjęłam decyzję. W najbliższej przyszłości, którą mogę ogarnąć wyobraźnią, skupiam na tej misji całą swoją uwagę. Myślę o niej po przebudzeniu, pracuję nad nią w ciągu dnia i kładę się spać z przekonaniem, że jutro będę ją kontynuować. Nie będę już gruba. W tym roku chcę wyglądać normalnie i dobrze się czuć we własnej skórze.

Nie jestem zachwycona faktem, że zrzuciłam tylko pięć kilogramów, jednak w głębi duszy zdaję sobie sprawę, że aby utrzymać właściwy kierunek, dalej kuć z mazołem w tej skale, muszę delektować się nawet najmniejszym osiągnięciem.

Nie wolno mi dłużej myśleć, że mogę sobie pozwolić na „tylko jedno” ciastko, „tylko jeden” kawałek chleba albo chips ziemniaczany, bo w chwili, gdy to zrobię, już jestem na równi pochyłej i zmierzam najkrótszą drogą ku katastrofie. Pokusy czyhają na każdym kroku i muszę się nauczyć, jak sobie z nimi radzić. Nic na to nie poradzę, ale marzy mi się małe oszustwo w przyszłości. Jeżeli będę naprawdę grzeczna jeszcze przez dwa tygodnie albo miesiąc, może mogłabym sobie pozwolić na jakąś smakowitą nagrodę! Lecz kiedy fantazjuję o talerzu makaronu z serem albo o miękkim i jeszcze ciepłym czekoladowym brownie, zapala mi się czerwone światełko. Pozwolę sobie na małą przyjemność, ale na niej nie poprzestaną. Znam siebie jak zły szeląg. Na tym etapie nie ma miejsca na umiar ani folgowanie zachciankom.

To jak szkolenie rekrutów, tu nie ma być przyjemnie.

W każdej przemianie najtrudniejsze są zawsze pierwsze miesiące. Aby je przetrwać, starałam się jakoś oderwać i wynajdywać sobie różne zajęcia. Pamiętam, jak na początku lutego, późną nocą, gdy wszyscy w domu już spali, leżałam w łóżku z laptopem, sfrustrowana pewnym projektem, który właśnie realizowałam i który nie szedł po mojej myśli. Byłam też strasznie zmęczona - wyjątkowo niebezpieczna kombinacja dla kogoś uzależnionego od jedzenia. Postanowiłam pójść do kuchni i rozejrzeć się za jakąś przegryzką, chociaż świetnie wiedziałam, że nie ma tam nic, na co mogłabym sobie pozwolić. Odsunęłam laptop, wstałam z łóżka i ruszyłam w kierunku drzwi. Nagle wpadł mi w oko stojący na toalecie bezbarwny lakier do paznokci Emmy. W przebłysku natchnienia złapałam go, wróciłam do łóżka i położyłam jedną warstwę emalii. Od kilku lat tego nie robiłam.

Sporo czasu zajęło mi skompletowanie listy czynności, którymi mogłabym odwrócić uwagę od jedzenia, kiedy kusilo mnie, żeby sobie odpuścić: gorąca kąpiel albo prysznic, spacer. Teraz zupełnie mimowolnie natknęłam się na perfekcyjną metodę. Dopóki nie wyschnie lakier na paznokciach, niewiele da się zrobić. Na pewno trudno byłoby sięgnąć głęboko do torby i wyciągnąć garść chipsów. Zanim porządnie wyschnie, upłynie przynajmniej pół godziny. Tej nocy przekonałam się, że tyle wystarczy, aby atak głodu minął. Przez ten czas zachciało mi się też spać. Właśnie po lakier sięgałam najczęściej, gdy chciałam zapomnieć o

jedzeniu. Dzięki temu zapewne oszczędziłam sobie tysięcy kalorii i węglowodanów, które weszłyby mi nie tam, gdzie powinny.

Tymczasem okazuje się, że niepotrzebnie się zamartwiam. Nieprawda, że nikt nie zauważył zmiany. Tego wieczoru przychodzi pierwszy e-mail od Barbary i jest dla mnie większą nagrodą niż jakikolwiek smakołyk. „Fantastycznie wyglądasz” – pisze krótko.

„Jak to miło z twojej strony. Sprawiaś mi wielką przyjemność” – odpisuję, czując, jak łzy wdzięczności napływają mi do oczu.



## 8. Unikanie lekarza i nieudane diety

Z wyjątkiem wizyty w poradni przy aptece Duane Reade, kiedy miałam zapalenie ucha, jak ognia unikałam wszelkich lekarzy. Raz jeszcze odwiedziłam dermatologa, który usunął mi z twarzy znamię o charakterze nowotworowym, ale do tego nie musiałam się rozbierać. Gdyby tego ode mnie wymagano, pewnie w ogóle odpuściłabym sobie lekarza. Dokładnie pamiętam, kiedy po raz ostatni rozebrałam się do badania - w sierpniu 2002 roku, pięć lat po urodzeniu Emmy i Jake'a. Bałam się na samą myśl, a mimo to poszłam. Strasznie się denerwowałam i miałam nadzieję, że lekarz nie palnie mi kazania na temat mojej wagi. Ciśnienie miałam trochę podwyższone, więc szybko powiedziałam do pielęgniarki: „Syndrom białego fartucha. Chyba tak się na to mówi, prawda?”. Uśmiechnęła się tylko i poklepała mnie uspokajająco po ramieniu.

Moja lekarka była niezwykle miła i w gorące letnie popołudnie poświęciła mi ponad godzinę. Widziała, jaka jestem spięta; w chłodnym, klimatyzowanym pomieszczeniu zdradzały mnie spocone dłonie. Podczas długiego i szczegółowego badania starała się mnie rozluźnić rozmową o wychowywaniu dzieci, macierzyństwie i pracy. Na koniec powiedziała, że wyjdzie na chwilę, abym mogła się ubrać, i później porozmawiamy.

Napięcie ze mnie opadło, wydawało mi się, że udało mi się uniknąć najgorszego: nie dostałam po uszach za swoją nadwagę. Niestety, w ostatniej rozmowie, niby przypadkiem, pani doktor zasugerowała mi, abym spotkała się z jej kolegą, specjalizującym się w leczeniu otyłości.

– Jest naprawdę dobry. Na pewno pani pomoże – powiedziała, wręczając mi kartkę z jego nazwiskiem i numerem telefonu.

Podziękowałam niezobowiązująco. Kazała mi przyrzec, że będę stałym gościem w jej gabinecie, na co skinęłam głową. Jeszcze czego. Nie dosyć, że nie zrobiłam użytku z jej skierowania, to od tamtej pory się u niej nie pokazałam. Sama myśl, czego jeszcze nie zrobiłam przez całą dekadę, przyprawia mnie teraz o szybsze bicie serca: ani mammografii, ani cytologii, ani badania krwi na cholesterol czy inne parametry. Wstydzę się do tego przyznać nawet przed sobą. Wstyd mi zwłaszcza z powodu Emmy. Nigdy bym sobie nie darowała, gdyby zaczęła ze strachu, niekoniecznie związanego z tuszą, unikać lekarzy. Przyrzekałam sobie, że muszę w końcu zrobić jakieś badania. Ale najpierw musiałam oczywiście trochę schudnąć. Wciąż ta sama historia, którą wałkowałam w swojej głowie przez kilkanaście lat nieskończenie wiele razy.

Tak wpadłam w kołowrót diet. Nie muszę chyba dodawać, że wszystkie mnie zawiodły. Dopiero wraz z przemianą przyszło zrozumienie: Większość diet działa, a raz za razem zawodzi związany z dietą sposób myślenia (schudnij łatwo i szybko!). Znowu wracam do przeszłości,

tym razem wspominam diety, które zawróciły mi tylko w głowie, zabrały czas i pieniądze.

Pierwsza, dieta ciasteczkowa. Przed kilkoma laty, podczas spotkania rodzinnego na Florydzie, moja mama przyznała mi się, że jest na nowej diecie.

– Schudłam kilogram – stwierdziła z dumą.

– To świetnie. Jak to zrobiłaś? – Szczerze się ucieszyłam.

– Dieta ciasteczkowa. Moja lekarka mi ją poleciła – odparła.

Kiedy patrzę na to z perspektywy czasu, wiem, że powinno mi się zapalić światełko. Lekarka mamy to nie chudzinka i pewnie podobnie jak mama i ja rozpaczliwie szukała jakiegoś bezbolesnego sposobu na schudnięcie. To, że jesteś internistą, wcale nie oznacza, iż nie możesz wierzyć jak każdy człowiek w różne cudowne diety. Ja też nadstawiłam uszu, gdy mama tłumaczyła, na czym polega dieta ciasteczkowa. Wymyślił ją lekarz dietetyk z Florydy, Sanford Siegal. Zjadasz w ciągu dnia dziewięć ciasteczek po sześćdziesiąt kalorii każde, aby powstrzymać ataki głodu, potem obiad zawierający pięćset, siedemset kalorii.

„Stuprocentowa skuteczność. Wszyscy chudną” – obiecują materiały promocyjne Siegala.

– I tyle? – spytałam mamę, zaintrygowana prostotą diety.

– Aha. I wiesz co? To jest do zrobienia. A ciasteczka są całkiem smaczne – odrzekła.

Skwapliwie uczepiłam się kluczowych słów: „ciasteczka”

i „do zrobienia”. Jeżeli muszę wymienić pięć swoich ulubionych produktów, ciasteczka zawsze otwierają listę. W dodatku mama (mama!) mówi, że jest to „do zrobienia”. No dobrze, gdzie mogę się zapisać?

Skoro ona schudła na tej diecie i co więcej, powiedziała, że to łatwe, to musi być banał. Natychmiast zamówiłam zapas ciasteczek na trzy miesiące i nakłoniłam Petera, który też chciał trochę schudnąć, żeby się do mnie przyłączył. Jest synem pediatry i zrobiło na nim wrażenie, że receptura ciasteczek wyszła od lekarza, a dietę zaaprobowwała lekarka mamy. Peter odszedł właśnie z pracy w gazecie i zaczął mi pomagać przy organizacji targów pracy dla kobiet, więc byłoby łatwiej, gdybyśmy oboje przeszli na dietę.

Przez cztery dni jedliśmy ze smakiem ciasteczka i chociaż wszyscy w biurze się z nas nabijali, my tryskaliśmy entuzjazmem. Podjadanie ciasteczek w ciągu dnia wcale nie było takie złe, szczególnie że wieczorem mogliśmy sobie pozwolić na solidny posiłek. Dieta wydawała się całkiem przyjemna i bezbolesna, tak jak obiecywano. Ale piątego dnia poszłam z kolegą na zaplanowany już od kilku miesięcy lunch.

Jako człowiek dbały o konwenanse (ze starej szkoły), zaprosił mnie do ekskluzywnego University Club na rogu Pięćdziesiątej Czwartej Ulicy i Piątej Alei. Siedzieliśmy w ogromnej i wysokiej jak katedra, wyłożonej mahoniem jadalni, wśród starych olejnych malowideł, przy stole nakrytym śnieżnobiałym lnianym obrusem. (Prywatny klub powstał w 1865 roku. To ten sam, z którego w 1997 roku po

przemówieniu wyproszone pierwszą damę Hillary Rodham Clinton. Jej towarzysz przy stoliku zaczął rozmawiać przez komórkę, co jest zakazane. Klub ten nie stosuje taryfy ulgowej wobec nikogo). Stoły uginały się pod ciężarem przystawek, dań głównych i deserów, a kelnerzy w białych rękawiczkach byli na każde skinienie i serwowali nam, cokolwiek sobie zażyczyliśmy. Na lunch powinnam zjeść jedno albo dwa ciasteczka, ale co miałam w tej sytuacji zrobić? Nie widziałam sposobu, by wymigać się od jedzenia, nie obrażając jednocześnie swojego gospodarza. Odpuściłam sobie. I tak musiałam zjeść lunch, a wszystko wyglądało zbyt smacznie, żeby tak po prostu machnąć na to ręką. Kiedy wyszłam z klubu, dotarła do mnie brutalna prawda: nie jestem w stanie wytrwać na diecie ciasteczkowej. W ogóle nie kręca mnie żadne ekstrema. Wyciągnęłam z tego wnioski, że absolutnie nie dam rady wytrzymać tego rodzaju diety przez dłuższy czas, nie mówiąc już o włączeniu jej w codzienne życie.

„Nie ma sprawy” – powiedział ochoczo Peter, kiedy leciutko zasugerowałam, żebyśmy dali sobie spokój z dietą ciasteczkową. Widać sam nie mógł się doczekać, żeby skończyć z tym dziwactwem. Tego wieczoru, na rozpoczęcie weekendu, wybraliśmy się z Emmą i Jakiem do Wondee Siam, naszej ulubionej tajskiej restauracji. Zamówiliśmy sajgonki z warzywami i bazylią oraz curry, a do tego góry białego ryżu. Do licha z kaloriami i węglowodanami. Idziemy na całość.

Jakiś czas później usłyszałam o diecie zone, która

obiecowała zmianę metabolizmu poprzez odpowiednio zbilansowane spożywanie tłuszczów, białek i węglowodanów. Znow wszystko zaplanowałam: posiłki diety zone dostarczano mi do domu. Co rano punktualnie jak w zegarku odbierałam czarną torbę termoizolacyjną, a w niej jedzenie na cały dzień. Dania były smaczne, ale bardzo małe, przypominały porcje wydawane w pierwszej klasie podczas długich lotów samolotem. Ciągle czułam głód. W ciągu miesiąca schudłam niecałe trzy kilogramy, jednak uznałam, że to zdecydowanie za mało. Chciałam schudnąć więcej, już! Wtedy jeszcze o tym nie wiedziałam, lecz niecierpliwość konsekwentnie podkopywała każdą podejmowaną przeze mnie próbę schudnięcia. Spragniona natychmiastowych, widocznych rezultatów, pożegnałam się z dietą zone i wybrałam kolejną, która miała znacznie szybciej rozwiązać problem mojej wagi.

Ten etap zapowiadał się bardziej obiecująco, zarówno pod względem finansowym, jak i koniecznych wyrzeczeń. Weszłam w dietę kapuścianą, ulubioną dietę celebrytów. Podobno zaplanowano ją z myślą o ludziach bardzo otyłych, czekających na operację. Dzięki niej mieli szybko schudnąć w ciągu kilku tygodni poprzedzających zabieg, żeby zminimalizować ryzyko z nim związane. Podczas diety można jeść tyle zupy kapuścianej, ile się chce, a oprócz tego w każdy dzień tygodnia pozwolić sobie na specjalną nagrodę: pierwszego dnia to owoce, później warzywa i pieczony ziemniak, potem wołowina i pomidory, a na koniec brązowy ryż i soki. Przez cały tydzień w ciągu dnia czułam wściekły

głód, z niecierpliwością wyczekując wieczornego bonusu. W ciągu siedmiu dni schudłam trochę ponad dwa kilogramy, co w rzeczywistości stanowiło doskonały wynik, ale po zakończeniu diety, jak zwykle, szybko je odzyskałam.

Obowiązkowo, wraz z milionami osób w owym czasie, musiałam przetestować także słynną dietę Atkinsa. Prawdę mówiąc, Atkins okazał się dla mnie punktem zwrotnym, bo w końcu dotarło do mojego upartego, zakutego łba, że tuczają mnie chleb, makaron, ryż i praktycznie wszystkie białe produkty. Mają wysoki poziom węglowodanów, organizm błyskawicznie przerabia je na cukier i za chwilę znów jest się głodnym. Oprócz tego na diecie białkowej Atkinsa przekonałam się, że nie jestem w stanie przyswoić takiej ilości mięsa i tłuszczu, po prostu mi to obrzydło. Owszem, przez pierwsze tygodnie budziły mnie dochodzące z kuchni rozkoszne zapachy. Peter smażył grube plastry wędzonego bekonu albo przyrządzał mi klasyczne atkinsowe śniadanie – jajecznicę z serem. Wszystko ze smakiem pochłaniałam. To samo dotyczyło się hamburgera (bez bułki) z sałatką na lunch oraz steku i szpinaku ze śmietaną na obiad. Zawsze uwielbiałam ser, lecz na diecie Atkinsa stałam się prawdziwą koneserką czy raczej jakimś serowym łasuchem. Nasza lodówka szybko zapełniła się różnymi brie, manchego i cheddarem. Nie szkodzi, że ser składa się prawie z samego tłuszczu – Atkins twierdzi, że się nadaje. Tym lepiej dla mnie. Niestety, po niedługim czasie poczułam, że wzdeło mnie od tych wszystkich tłuszczów nasyconych i zatęskniłam za pieczonym ziemniakiem, torebką chipsów albo chociaż

zwykłą kromką chleba - za cholernymi węglowodanami w jakiegokolwiek postaci. Rzuciłam więc Atkinsa i zaczęłam pochłaniać węglowodany, jakbym w szybkim tempie chciała nadrobić zaległości. I... udało mi się bez najmniejszego problemu.

Później oboje z Peterem rozpoczęliśmy dietę Davida Kirscha, nowojorski system radykalnej przebudowy ciała. Program zakłada łączenie ćwiczeń fizycznych ze skrupulatnym kontrolowaniem ilości spożywanego jedzenia i ograniczeniem się do chudego białego mięsa oraz ryb. Cieszyłam się, że robimy to razem, dwoje ludzi nastawionych na jeden cel. Wszystko działało bez zarzutu; niestety, Peter zaczął chudnąć szybciej niż ja. Otoczenie natychmiast to wychwyciło. Kiedy wchodziliśmy do naszego apartamentowca, portierzy zwracali uwagę, że schudł, lecz ani razu nie powiedzieli tego o mnie. Zżerała mnie zazdrość i na okrągło powtarzałam, jakie to niesprawiedliwe. Tak mu dokuczałam, że w końcu przerwaliśmy dietę. Chyba nigdy nie zachowywałam się bardziej ohydnie i to tylko dlatego, że mój mąż schudł więcej ode mnie. W tym czasie nie wiedziałam, że jeśli starasz się coś zmienić w swoim życiu, długo się naczekasz, zanim ktoś zacznie cię dopingować. Nawet nie masz pewności, że w ogóle zauważy, do czego zmierzasz. Ludzie są zbyt zaabsorbowani swoimi sprawami. Pozwoliłam na to, aby małostkowość i niecierpliwość odwiodły mnie od planu, który działał. Kiedy spoglądałam wstecz, dziwię się, że Peter nie wściekł się na mnie za to, że wszystko popsułam. Nigdy nie dał tego po sobie poznać. W ciągu czterech



miesiący schudliśmy po osiem kilogramów - to jak dotąd moje największe zwycięstwo. Niestety, krótkotrwałe, podobnie jak wszystkie inne.

Bawiłam się w różne diety, ale czasem zachowywałam się skrajnie nieodpowiedzialnie. Zawiedziona brakiem postępów, sięgnęłam po StarCaps, środek moczopędny. Brałam go przez wiele miesięcy, szczerze przekonana, że w końcu wysikam zbędne kilogramy. Kiedy teraz się nad tym zastanawiam, nie mam pojęcia, co we mnie wstąpiło.

- Mój ojciec twierdzi, że te pigułki są dość kontrowersyjne - zaczął delikatnie Peter.

Jim, jego ojciec, jest jako lekarz wiarygodnym źródłem, jednak w swoim ślepych dążeniu do odchudzania chwytaliśmy się coraz bardziej karkołomnych sposobów, więc pokrętnie wytłumaczyłam Peterowi, że moje ciało zatrzymuje wodę i od tego puchną mi stopy i palce.

- Dzięki StarCaps mogę normalnie chodzić i pierścionki mnie nie cisną.

- Tata mówi, że środki moczopędne mogą mieć poważne skutki uboczne - naciskał bardziej stanowczo Peter.

- Daj mi spokój - ucięłam, widząc, że moje wyjaśnienie niezbyt go przekonało.

- Jestem pewien, że wiesz, co robisz, Tory - wycofał się w końcu.

To zakończyło dyskusję.

Ale szczerze mówiąc, nie miałam pojęcia, co robię. W roku 2008 StarCaps wycofano. Wpadłam w czarną rozpacz,

bo nagle straciłam dostęp do środka, co do którego miałam pewność, że mnie odchudza. Zatelefonowałam do mamy i ubłagałam ją, żeby przysłała mi trochę środków moczopędnych, które dostawała na receptę. Odstawiłam je, kiedy w końcu do mnie dotarło, że to niebezpieczna zabawa.

StarCaps nie były jedynym magicznym eliksirem, który wpadł mi w ręce. Może gdybym zażyła odpowiednią ilość pigułek QuickTrim albo napojów w proszku, wyglądałabym jak ich rzeczniczka, Kim Kardashian, idolka Emmy. Byłam przekonana, że dobre geny i siła woli KK, nie mówiąc już o jej niezliczonych trenerach, kucharzach i innych asystentach, nie mają żadnego związku z jej wyglądem i dobrą formą. KK użyła jakiegoś podstępu. Wszyscy używali podstępów. Gdyby tylko udało mi się odkryć taki, który zadziała na mnie!

Teraz strasznie mi głupio na widok buteleczki StarCaps, która zawieruszyła się w apteczce. Myślę o zmarnowanym czasie i pieniądzech wydanych niepotrzebnie na cudowne mikstury rozprowadzane przez żerujących na naiwności kobiet takich jak ja. Na co się zdały moje starania, skoro niecierpliwość i pokrętny tok myślenia i tak wszystko niszczyły? Wyrzuciłam buteleczkę StarCaps do kubła na śmieci, gdzie spadła z głuchym tąpnięciem. Koniec z drogami na skróty.

W tej chwili nie mam wątpliwości, że każda z tych diet pozwala schudnąć pod warunkiem, że stosuje się ją zgodnie z zaleceniami i zapewne bez końca. Ja zawsze zbyt szybko się wycofywałam i dlatego nic z tego nie wychodziło. Z perspektywy czasu wiem, że najgorszą karą za tę bezładną

szarpaninę jest zaniechanie rutynowych badań – „Nie pójdę do lekarza, dopóki nie schudnę”. Od dziesięciu lat nie robiłam żadnych badań. Nie pozwolę, aby minął kolejny rok, a ja znowu nie umówię się na wizytę. Twarde postanowienie to kolejny silny bodziec, który pozwoli mi się trzymać wyznaczonego celu.

## 9. Obietnica pięknej figury

Za dwa dni przypada mój cotygodniowy program w *GMA* i zaczynam się denerwować. Bardzo mi zależy, aby uwypuklić ten niemal niezauważalny spadek wagi i pokazać jakiś postęp. Chcę, żeby moi koledzy zauważyli, że zmieniałam swoje życie o sto osiemdziesiąt stopni i nie jestem leniem. Nigdy nie należałam do miłośniczek gorsetów wyszczuplających, za bardzo ścisnęły i ograniczały ruchy, ale teraz podejmuję stanowczą decyzję: potrzebuję gorsetu. Natychmiast.

– Tylko żebyś się nie rozmyśliła – mówi Peter, kiedy wychodzę z domu. Wybieram się na zakupy do Bloomingdale. Jadę taksówką przez Central Park i zastanawiam się, dlaczego właściwie nie idę piechotą. Przecież to tylko dwa kilometry. Ale wygląda, jakby trochę padało, ja jestem spięta, po prostu nie i już! Po drodze widzę kobiety szczupłe, średnie i grube, w wygodnych strojach gimnastycznych, biegające, truchtające albo maszerujące szybkim krokiem. Na trawniku po lewej stronie młody mężczyzna z włosami na jeża, przypominający instruktora musztry w wojsku, tylko bez munduru, trenuje grupę ośmiu kobiet. Wszystkie energicznie podnoszą nogi do góry.

Wiem, że w pewnym momencie powinnam włączyć do

swojego programu jakieś ćwiczenia gimnastyczne, ale bronie się przed tym niczym przed kanałowym leczeniem zęba. Po prostu o tym nie myśl. Lekcje wuefu w szkole średniej nie odeszły jeszcze całkowicie w niepamięć: pozostała po nich nienawiść do wysiłku fizycznego. Nie znam ani jednego specjalisty, który by twierdził, że możesz schudnąć i utrzymać wagę, głodząc się na kanapie z pilotem w ręku. Wszyscy powtarzają, że nie wystarczy drastycznie ograniczyć jedzenie, ale trzeba także spalać kalorie przez regularne ćwiczenia. Spokojnie, nie wszystko naraz. Jednak kiedy przyjeżdżam do sklepu, wchodzę po ruchomych schodach na trzecie piętro, zamiast po prostu wjechać. To moje milczące przyzwolenie na gimnastykę. Albo przynajmniej coś w tym kierunku.

– Dzień dobry, w czym mogę pomóc? – zagaduje przyjaźnie ekspedientka, stojąca wśród imponującej kolekcji majtek wyszczuplających, modelujących i biustonoszy podnoszących biust. Przeprowadzam inspekcję, strzelając oczami na lewo i prawo w poszukiwaniu jakiegoś czarodziejskiego cudenka, które wyszczupli mi uda. Zamierzam wystąpić w telewizji w lekkich spodniach z wełny. Chcę jakoś ukryć zwały tłuszczu prześwitujące przez spodnie i sprawić, żeby się o siebie nie obcierały. Ekspedientka, śliczna dwudziestokilkuletnia dziewczyna o drobnych piersiach i talii osy, mówi, że chyba coś dla mnie ma. Próbuje przekonać mnie do majtek przypominających spodenki rowerowe. Przysięga, że pod każdymi spodniami uformują superszczupłą sylwetkę.

Bo ja wiem? Nienawidzę swojego ciała, ale dobrze je znam. Oglądając rozmiar, który według jej obietnic porządnie mnie ściśnie, widzę oczyma wyobraźni wałki tłuszczu wylewające mi się znad paska. Podejrzewam, że to samo niechybnie się zdarzy na drugim końcu i nad moimi kolanami utworzą się dwa ogromne obwarzany. Dlaczego projektant majtek wyszczuplających sobie wymyślił, żeby kończyły się w połowie uda, a nie pod kolanem? Czy naprawdę jestem jedyną kobietą, której uda nie zwążają się cudownie w połowie drogi do kolan? Strasznie to przygnębiające.

– Proszę iść do przymierzalni. Sama się pani przekona – zaprasza ekspedientka. Jest miła i stara mi się pomóc, ale oprócz tego jest nachalna i trochę agresywna. A może to ja, zważywszy na sytuację, jestem zdenerwowana i marudna. Bez wątpienia to drugie.

– Nie, dziękuję, wezmę raczej te – decyduję i kładę na ladzie zestaw bielizny firmy Spanx. Po powrocie do domu zamknę się w sypialni i przymierzę wszystko po kolei. Kupuję majtki modelujące uda o dwóch rodzajach sprężystości: średnie i mocne oraz gorset wyszczuplający, który wygląda na absurdalnie niewygodny, ale podoba mi się jego nazwa Hide&Sleek. I na wszelki wypadek legginsy. Nie ściskają mocno, ale są za to wygodne. Nie mogę się doczekać, żeby wrócić do domu i poddać wszystko testowi. Kiedy przymierzam legginsy, nie widzę wielkiej różnicy, poza tym, że niezbyt wygodnie się czuję w spodniach założonych na grube legginsy z nylonu i lycry. Jedna para dłuższych majtek

jest całkiem wygodna, ale dziwię się, dlaczego nie wyglądam w nich jak supermodelka. W najlepszym razie odjęły mi ponad dwa centymetry z obwodu w najszerszej partii uda. Nikt nie zauważy, bo ja ledwo to widzę. Cholera.

Za niecałe czterdzieści osiem godzin wystąpię na antenie przed milionami widzów. Stojąc przed lustrem w łazience, uświadamiam sobie, że jest absolutnie bez znaczenia, ile wydam na bieliznę, która ma korygować moje kształty. I tak nie zmieni to faktu, że noszę spodnie w rozmiarze szesnastym<sup>1</sup>. Nie ucieknę od tego i od swojego wyglądu. Gdzieś w środku zdaję sobie sprawę, że powinnam być zdecydowanie mniej niecierpliwa. Jednak zrobiłam niewielkie postępy, chociaż jeszcze tego nie widać. Z drugiej strony, część mojego ja wciąż szuka sposobu, żeby się wymigać od przykrego zadania. Wciąż jestem przekonana, że istnieje jakiś inny sposób, że znajdę metodę, dzięki której stanę się szczupła albo przynajmniej będę szczupło wyglądać. Szczerze mówiąc, tego właśnie oczekiwałam po tych przeklętych gorsetach. Ciężko tak od razu pozbyć się starych nawyków.

Poświęciłam szmat życia na różne błyskawiczne programy utraty wagi, drogi na skróty czy inne cudowne sztuczki, zamiast skupić się na tym, żeby po prostu mniej jeść – konsekwentnie, dzień po dniu. W zamian za to z uporem maniaka czepiałam się wszystkiego, co kusilo obietnicą łatwego rozwiązania tej trudnej łamigłówki, w dodatku bez wkładu własnego. Wypróbowałam chyba każdą dietę będącą akurat na czasie i dałam się przekonać do

każdego dziwnego programu odchudzania, zwłaszcza jeśli nie wymagał ode mnie wysiłku. Kiedy idzie o walkę z moją nadwagą, zamieniam się w idiotkę. Logika schodzi na dalszy plan.

Czy wpadłaś kiedyś w rutynę, która ci nie służy? To mogą być niezdrowe lunchy, popołudniami słodki przysmak kupowany w automacie, dodatkowa filiżanka kawy zastępująca długi sen. Chcesz dokonać innego wyboru, ale takiego, który nie będzie odmówieniem sobie czegoś czy karą, tylko czymś dobrym. Ponieważ jednak wszystkie zmiany wymagają pracy, czujesz blokadę. Tak było ze mną i z chińskim daniem na wynos, na które pozwalałam sobie w każdy środowy wieczór przed cotygodniowym występem w *GMA*. Chciałam to zmienić. Nie potrafiłam. Nie mogłam. Trwało to długi czas.

Po dwóch miesiącach od rozpoczęcia przemiany zauważyłam rzecz niezwykłą: ponieważ to wielkie i niezdrowe danie nie pojawiała się już na stole w środowe wieczory, w czwartki rano nie budziłam się już ze złym samopoczuciem, rozbita fizycznie i psychicznie. W rzeczywistości im zdrowszy zjadłam wieczorem posiłek, tym chętniej następnego dnia wyskakiwałam z łóżka, kiedy dzwonił budzik. Zaczęłam rozwijać swoją teorię. Co jeszcze mogę poprawić w środach, aby lepiej się przygotować do czwartkowego czasu antenowego w *GMA*?

Nabrałam zwyczaju, żeby w środy nie brać taksówek, co oznaczało, że w ciągu dnia pokonywałam bez trudu od



sześciu do ośmiu kilometrów, po prostu chodząc po mieście. Może to niewystarczająca gimnastyka, aby z dnia na dzień schudnąć, ale nie to się w tym momencie liczyło. Dokonałam zaskakującego odkrycia, że przemiana nie tylko działa na moją linię, lecz także przede wszystkim na moją pewność siebie. Wiedziałam, że jestem silna, a okazało się, że nawet silniejsza. Nieważne, jaki nosiłam numer ubrania, byłam osobą posiadającą niezwykłą umiejętność skupiania się na celu. Nie dasz rady bez samodyscypliny poprowadzić własnego biznesu i jednocześnie zrobić kariery w telewizji. Przemiana wyciągnęła te cechy na pierwszy plan. Świat mógł co czwartek obserwować skutki przemiany, kiedy pojawiałam się na antenie w *GMA*, ale to w środy udowadniałam sobie, jak potrafię być oddana sprawie.

Każda kobieta może tego dokonać. Pomyśl o dniu, kiedy czujesz się szczególnie przytłoczona. Może jest to piątek, kiedy pracujesz jako wolontariuszka w szkole, do której chodzą twoje dzieci, albo regularnie udzielasz się w jakiejś organizacji charytatywnej. Może poniedziałek rano, gdy spotykasz się na cotygodniowej odprawie ze swoimi współpracownikami, dla których szklanka jest zawsze do połowy pusta. A może niedzielny obiad z teściami albo twoją wiecznie krytykującą siostrą i jej perfekcyjną pod każdym względem rodziną. Wszyscy mamy taką chwilę, raz w tygodniu, wiele razy w tygodniu, kiedy musimy czemuś sprostać lub coś udowodnić, a jedyne, na co mamy ochotę, to uciec i schować się do mysiej dziury. Możesz wykorzystać przemianę, by wnieść w te wzajemne relacje pozytywną

energię. Poprzedniego dnia pozwól sobie w większym stopniu na to, o czym wiesz, że dobrze ci robi. Dla mnie wszystko się zaczęło od dodatkowych ćwiczeń i jeszcze bardziej zdrowego odżywiania. Dla innych to może być dziesięciominutowa medytacja z iTunesa. Jeszcze inni będą woleli w czasie lunchu przepuścić pieniądze na manicure.

Zaczynam sobie uświadamiać, że kobiety, które budzą mój największy podziw – gwiazdy takie jak Robin Roberts i Lara Spencer; moje szefowe w *GMA*, Margo Baumgart i Barbara – robią to na co dzień. Promienieją w pracy i w domu, na ekranie i poza nim, ponieważ zawsze znajdują czas na drobiazgi oraz duże rzeczy, dzięki którym świetnie wyglądają i zachowują dobrą formę psychiczną. Pracują nad tym, bo gra się toczy o wysoką stawkę. Lata upłynęły, zanim przyjąłam do wiadomości, że szczupłe kobiety nie urodziły się takie ani nie mają cudownej przemiany materii. Wszystkie z rozmysłem koncentrują się na zachowaniu niezłej formy i utrzymaniu swojej dobrej pozycji, bo im na tym zależy.

W czwartek rano przed wyjściem do telewizji wbiłam się w pas wyszczuplający w nadziei, że jeśli zobaczą mnie moi szefowie, to zauważą, że jestem mniej puszysta niż trzy miesiące temu – że realizuję plan i robię postępy. Pas nie sprawił, że stałam się lżejsza, lecz nieco wygładził wciąż pokaźne krągłości. Prawidłowo się odżywiałam. Chodziłam pieszo. Może nie chudnę tak szybko, jak bym chciała, ale przecież należą mi się jakieś punkty za wytrwałość, za to, że trzymam się przemiany. Przemknęło mi to przez myśl, gdy

J.C., nasz akustyk, przypiął mi z tyłu do spodni baterię, przeciągnął kabel mikrofonu i zaczepił o bluzkę, a potem powiedział szeptem: „Schudłaś. Brawo”. Nie wiem, czy sprawił to pas wyszczuplający, czy nowo odzyskana pewność siebie, ale gdy pojawiłam się na wizji, promieniałam.

---

## PRZEMIEN SIĘ

### Zaufaj przemianie

Większość diet działa, ale raz za razem zawodzi związany z dietą sposób myślenia (schudnij łatwo i szybko!).

Przemiana nie tylko wpłynie na twoją linię, lecz także przede wszystkim na twoją pewność siebie i poczucie własnej wartości. Przyznaj sobie punkt za każdy zdrowy posiłek i każdy kilometr, który przeszłaś pieszo.

---

<sup>1</sup> Odpowiednik europejskiego rozmiaru 46 (przyp. red.).

# MIESIĄC CZWARTY

## 10. Nadzieja nie jest żadną strategią

Z moją przyjaciółką Heidi Krupp umawiamy się na lunch u Gabriela, w ulubionym miejscu spotkań ludzi z mediów. Lokal znajduje się na Upper West Side niedaleko apartamentu, w którym mieszkaliśmy z Peterem zaraz po ślubie. Heidi spóźnia się trochę, a ja wspominam przyjęcie, które wydali na moją cześć przyjaciele, gdy byłam w ciąży z Emmą i Jakiem. Ostatnia impreza przed tym, co mnie czekało. Miałam dwadzieścia sześć lat i zbliżał się moment wydania na świat bliźniąt... i kto tu mówi o zmianie!

Zjawia się Heidi i mówi, że umiera z głodu. Jej malutki synek nie dał jej pospać w nocy, potem zasnęła, zresztą nieważne, zjedzmy coś! Specjalnością zakładu w ten wiosenny dzień jest makaron pappardelle z grzybami w oleju truflowym lekko posypany parmezanem. To danie moich marzeń, ponieważ uwielbiam wszystkie cztery składniki.

– O rany, czujesz? Ślinię się na samą myśl – mówi Heidi.

Oczywiście, że mam ochotę na to spaghetti. Jeszcze jaką. Mogę spróbować tego przepyszного płaskiego makaronu

oblepionego grzybami. Zapach potraw przyprawia o szaleństwo, a kelner stawia między nami koszyczek z pieczywem i nalewa do małego naczynka porcję zielonkawej oliwy. Dalej, świnki, jedzcie. Odmawiam. Przejrzałam już menu i znalazłam dla siebie bardziej odpowiednie danie, które przez ostatnie trzy miesiące jest podstawą mojego wyżywienia: cienko rozbita pierś z kurczaka, zgrillowana i posypana świeżą rukolą.

– Nie wytrzymam, naprawdę dobrze się prowadzisz – ocenia Heidi i zamawia to samo.

– A żebyś wiedziała – odpowiadam, patrząc jej z uśmiechem w oczy.

Podczas lunchu rozmawiamy z Heidi o wszystkim oprócz moich starań o utrzymanie zdrowego stylu życia, jednak gdy wychodzimy z restauracji, nie może się powstrzymać.

– Powiedz, jak ci idzie? – pyta, wskazując wymownym gestem na moją sylwetkę.

– No, wyrzucić to z siebie – namawiam, ponieważ domyślałam się, o co naprawdę jej chodzi. – Ile schudłam? To cię interesuje?

– No wiesz, nie chciałam być taka obcesowa! – śmieje się Heidi.

– Tylko siedem i pół kilograma; szczerze mówiąc, spodziewałam się o wiele więcej. Gdy przez pierwsze trzy tygodnie schudłam cztery kilogramy, pomyślałam sobie, że to niezły wynik: trochę ponad kilogram na tydzień. To mi się podobało, wyszło mi z wyliczeń, że teraz powinnam być

lżejsza o ponad trzynaście kilogramów. Ale do końca marca schudłam tylko siedem. No dobrze, jestem rozczarowana, ale nie ma cudów, kilogram na tydzień to mało realny wynik. Przestałam więc przywiązywać się do liczb. Wiem, że to wymaga czasu - odpowiadam.

– Jesteś najbardziej niecierpliwą osobą, jaką znam. Czy to dla ciebie bardzo trudne? - sonduje.

– Muszę się pilnować na każdym kroku. Bez przerwy myślę o jedzeniu. Czy z czasem mi łatwiej? Tak. Ale czy to łatwizna? Zdecydowanie nie. Bardzo chcę dojść do dziesięciu kilogramów – tłumaczę.

– Już ci niewiele brakuje! Podziwiam cię - mówi Heidi, gdy obejmujemy się na pożegnanie.

Heidi dobrze mnie zna. Ma rację, jestem niecierpliwa. Skoro wybrałam sposób, którego istotą jest powolna i stała utrata wagi, potrzebuję dla swojej przemiany więcej paliwa, nowej inspiracji. Jak tu się nie zdołować, kiedy przez dni i tygodnie waga ani drgnie, chociaż przy każdym posiłku staram się zachowywać mądrze i odpowiedzialnie. W chwilach zwątpienia zaczęłam robić staromodne kolaże. Układałam się wygodnie na kanapie ze stertą czasopism i wycinałam z nich słowa, które pokazywały mnie taką, jaka chciałam być i jaką mieliby mnie widzieć inni: pewną siebie, zrównoważoną, zadowoloną, lojalną, ciekawą świata, szczęśliwą, wspaniałomyślną, niezwykłą i tak dalej. Każde słowo smarowałam od góry klejem do decoupage'u i naklejałam na spód przezroczystego szklanego talerza, który kupiłam w

pobliskim sklepie hobbystycznym, aż słowa wypełniły całą powierzchnię. Trzy- lub czterogodzinne sesje, podczas których czułam się, jakbym znowu miała naście lat, skutecznie odciągały uwagę od łaśowania w leniwe weekendowe popołudnia. Kolaże dawały mi kopa: miałam piękne, jedyne w swoim rodzaju dzieło sztuki, a praca nad nim uspokajała i sprawiała mi wielką frajdę. Co więcej, wszystkie te inspirujące słowa i obrazki na co dzień dodawały mi skrzydeł.

# 11. Dziewczyny i jedzenie na wynos

Pewnego ranka wychodzę właśnie spod prysznic, kiedy Peter pyta mnie:

- Smażony indyk i jajka?
- Nie, dziękuję, nie jestem głodna.

Każdy guru od diet mówi, że dzień należy rozpocząć od porządnego śniadania. Wiem o tym i kiedy wcześniej zaczynałam się odchudzać, trzymałam się tego jak wyroczni. Ale przemiana nie jest wyłącznie dietą, jest restartem stylu życia, w związku z tym zakłada przyjęcie własnych rozwiązań, takich, które dobrze mi służą, nawet jeśli są nieszablonowe z dietetycznego punktu widzenia. Mam sobie wytyczyć własny kurs, który doprowadzi mnie do celu, zamiast błąkać się bez sensu, korzystając z cudzych planów.

Szczerze mówiąc, rzadko budzę się głodna. Kiedy czymś się zajmuję – czytam gazetę, oglądam *GMA*, wyprawiam dzieciaki do szkoły, biorę prysznic i szykuję się do pracy – rzadko myślę o jedzeniu. Bardzo często bez trudu mogę zrezygnować ze śniadania i mam spokój do lunchu. Zegar nie dyktuje mi, kiedy powinnam jeść: jeżeli nie jestem głodna, to nie jem. To mnie cieszy, ponieważ im więcej kalorii uda mi się w ten sposób zaoszczędzić, tym szybciej schudnę.

Podczas lunchu w biurze sprawy mają się inaczej. Nasza



ekipa składa się z sześciu osób: pięciu kobiet i Petera. Zajmujemy się planowaniem spotkań dla kobiet fachowców. Nasze biuro to jedno wspólne pomieszczenie na trzecim piętrze biurowca na Upper West Side. Stąd prowadzimy intensywne działania marketingowe skierowane do uczestników i sponsorów, którym staramy się sprzedać nasz produkt. Kontaktujemy się ze wszystkimi telefonicznie i przez internet. Tutaj również odbieram telefony i paczki związane z moją pracą w *GMA*. Atmosferę tu panującą określam często mianem uporządkowanego chaosu. Nikt z nas nie ma własnego boksu, nie mówiąc już o pokoju, co oznacza, że jeśli ktoś je, robi to na oczach wszystkich. Podobnie, jeżeli jedna osoba zaczyna mówić o jedzeniu, za chwilę włączają się pozostali.

– Chodzą mi po głowie paluszki z kurczaka – mówi nasza kierowniczka sprzedaży, chociaż jest jeszcze wcześnie.

– A mnie pizza – wtrąca się młodsza współpracowniczka, nie odrywając oczu od monitora.

Spoglądam na zegar. Dopiero wpół do jedenastej, chyba trochę za wcześnie, żeby myśleć o lunchu. Jednak jeszcze niedawno już bym się dała wciągnąć w rozmowę, już bym z przejęciem obmyślała swój kolejny posiłek, już bym poczuła pierwsze ukłucie głodu. Przez ponad dziesięć lat, od poniedziałku do piątku, moja najstarsza pracowniczka rozpoczynała tę wyliczankę, recytując kolejne punkty menu, jeszcze zanim wypięła kawę. Po kilku latach dołączyła do naszego grona jej ulubiona koleżanka. Zupełnie jakby spotkały się dwie bratnie dusze: dwie smakoszki, które

każdego dnia na okrągło wymyślały, jakie to smakołyki zjedzą w następnej kolejności. Pizza z Raya. Gyros z kuchni greckiej. Sandwicze z Broadway Diner. Paluszki z kurczaka z Big Nicka. Po południu obie fantazjowały o smakach mrożonych jogurtów z budki naprzeciwko albo babeczkach ze sklepu znajdującego się o parę domów na wschód od biura. W większość dni, jeszcze przed wybiciem dwunastej, na naszych biurkach lądowały styropianowe talerze, a zapach ciężkiego, tłustego jedzenia wyczuwało się, już wysiadając z windy. Po rozpoczęciu przemiany potwornie mnie kusi, żeby do nich dołączyć, przecież robiłam to przez lata, ale w końcu wpadam w nowy rytm.

Postanowienie, aby w porze lunchu unikać fast foodów, zmusza mnie do znalezienia zdrowszych potraw. Z fanatycznym uporem trzymam się bezpiecznego dla siebie dania: sałatki z niedużej restauracyjki o wdzięcznej nazwie Rozćwierkany Kurczak, oddalonej o kilka domów od naszego biura. Jest sławna nie tyle z grillowanych kurcząt, ile z tego, że córka właściciela wygrała przed kilku laty połowę z czterdziestu pięciu milionów dolarów w nowojorskim lotto.

Sałatka grecka jest pyszna, ma słuszną ilość grillowanego kurczaka, kilka plasterków pomidora, dwie czarne oliwki, gołąbka w liściu winogron, ostrą papryczkę i trochę startej na wiórki marchewki. Rozkoszuję się zwłaszcza oliwkami, a jeśli oboje z Peterem zamawiamy sałatkę, wymieniam mojego gołąbka i papryczkę na jego oliwki. Czasami trafiam bingo i przez przypadek dostaję trzy. Kiedy potrzebuję odmiany, idę do Le Pain Quotidien i

wybieram sałatkę cobb, proszę tylko, żeby zamiast sera z błękitną pleśnią (którego nie lubię), dodali parmezan (który uwielbiam). Sałatka stanowi ciekawe smakowo połączenie boczku, świeżego awokado, pokrojonych w kostkę pomidorów, kęsów grillowanego kurczaka i sosu winegret. Porcja na wynos jest o wiele mniejsza niż podawana w restauracji: małe pudełko kontra duży talerz. Początkowo mnie to denerwowało, ale nauczyłam się doceniać tego obecnego w porcji „wewnętrznego strażnika wagi”.

Skoro na lunch jadam wyłącznie sałatki, późnym popołudniem dochodzą do głosu zachcianki na słodkie, a tym trudniej się oprzeć. Słodkie przekąski niosą ze sobą rosnące ryzyko, zwłaszcza że wszyscy w biurze rutynowo po nie sięgają. Alex, która odpowiada u nas za planowanie spotkań, często oświadcza, że biegnie po mrożony jogurt – kto chce? Zatrudniłam ją dwa lata temu, tuż po ukończeniu uniwersytetu w Michigan i jestem pod wrażeniem tego, jak szybko się uczy i wyrasta na wytrawną profesjonalistkę. Często gadamy z Alex na temat jedzenia i odchudzania. Sama cieszy się doskonałą i zgrabną figurką, ale nie ma obsesji na punkcie zachowania linii. Ona też toczy prywatną walkę; w college’u cierpiała na anoreksję. Dzięki temu jest nad wyraz świadoma kruchej równowagi pomiędzy byciem szczupłym a chorobliwą przesadą w tym względzie. Teraz doszła do wniosku, że chce być po prostu zdrowa i jeść z umiarem, w związku z tym może sobie pozwolić na popołudniowy smakołyk.

Oczywiście, że też mam ochotę, lecz odmawiam. Kiedy

myśl o siedzeniu przy biurku i przyglądaniu się, jak Alex zajada ze smakiem mrożony jogurt Pinkberry jest ponad moje siły, stosuję pewną sztuczkę. Przekonałam się, że jest skuteczna. Wychodzę na spacer. Przez całe lata od lunchu po wyjście do domu siedziałam jak przykuta do biurka. Teraz wychodzę na piętnaście, dwadzieścia minut, żeby się przejść. Przekonałam się, że zwykłe wyjście daje mi takiego samego kopa jak wcześniej oreo. Czasami, jeśli ochota na coś słodkiego zaczyna mi przesłaniać cały świat, idę do Starbucksa albo Aromy, popularnego baru kawowego w sąsiedztwie na mrożoną kawę lub małe cappuccino. Podobnie jak lemoniada Target, cappuccino nie wpędza mnie potem w poczucie winy.

Jestem wybredna (Peter powiedziałby, że wymagająca i czepialska), jeśli chodzi o sposób podania cappuccino: ma być super spienione, co w języku kawiarzy oznacza mocno spienione espresso, ale z bardzo niewielką ilością mleka. Wiadomo, dużo mleka to dużo węglowodanów. Czasami muszę być przez to dla Starbucksa klientką z piekła rodem. Koszmarnym snem baristy. Wiedźmą cappuccino, w której podobiznę ciskają w przerwach rzutki na zapleczu kawiarni. Naprawdę głupio mi z tego powodu, ale moja pedantyczność bierze się stąd, że przysługujące mi węglowodany wolę zjeść niż wypić. Za to wpadam w zachwyty, kiedy składam zamówienie i kelner od razu wie, o co mi chodzi. Kiedyś wsypywałam do parującej filiżanki szczyptę słodzika, teraz przekonałam się, że odrobina cynamonu jest nawet smaczniejszym, a na pewno zdrowszym dodatkiem.

Zazwyczaj kiedy wracam do swojego biurka, po zachciance nie ma śladu. Jednak dziś po przyjsciu widzę paczkę od firmy Cheryl's Cookies, a w niej mnóstwo ciasteczek, każde w oddzielnym opakowaniu: ciasteczka czekoladowe, mocno czekoladowe, z masłem fistaszkowym, z cukrem. Firma przysłała mi ją w nadziei, że zareklamuję ciasteczka w swoim programie w *GMA*. Lecz gdy czekoladowo-maślany aromat atakuje moje nozdrza, bohatersko zamykam pudełko i wręczam je koleżankom, które od razu się na nie rzucają. Słowo daję, nie sądziłam, że wykonuję pracę obarczoną takim ryzykiem. Ale dzielnie odpieram pokusę za pokusą. Tylko jedno z niewątpliwie pysznych ciasteczek Cheryl's wyczerpałoby mój dzienny przydział węglowodanów. Poza tym siebie znam: nie poprzestałabym na jednym; tylko kilka ciasteczek i cały tydzień wyrzeczeń na nic.

Gdy dziewczyny próbują po kolei różnych ciasteczek, powtarzam sobie, że chwilowa przyjemność płynąca z małego co nieco absolutnie nie jest warta dręczącego mnie później poczucia winy. Nie zniosę, że znowu sama siebie zawiodłam. To popołudnie pomaga mi przetrwać świadomość, iż przez ostatnich kilka dni powoli zbliżam się w swej wędrówce do kolejnego kamienia milowego. Myślę, że może już dziś uda mi się do niego dotrzeć i nie chcę, aby pokonało mnie jakieś tam mizerne ciasteczko. Rzucam się więc bez opamiętania w wir pracy, zadowolona, że udało mi się odeprzeć pokusę.

– Chodźmy. Chcę jeszcze kupić po drodze parę rzeczy – mówi do mnie Peter zaraz po szóstej.

– Na przykład moje pikle?

– Oczywiście – odpowiada.

Uzależniłam się od pikli z ogórków, stały się po prostu moją ulubioną przedobiednią przekąską. Ale nie jakich bądź pikli, ale koszernych pikli ba-tampte, czyli smacznych, jak objaśnia etykieta. Porcja pokazana na etykiecie jest absurdalnie mała: jedna trzecia ogórka, tak jakby ktoś mógł na takiej poprzestać. Ale ta porcyjka ma zero kalorii, zero tłuszczu i mniej niż gram węglowodanów, co oznacza, że mogę sobie na nie pozwolić. Wystarczy mi tylko jeden chrupiący, słony, czosnkowy kawałek, abym poczuła się w pełni usatysfakcjonowana; dziwne, zważywszy że nie lubię ogórków; szkoda, bo są nietuczące i mogłabym je chrupać zupełnie bezkarnie. W styczniu wariowałam z głodu, a z powodu gwałtownego zmniejszenia liczby przyjmowanych kalorii zrobiłam się nieco jędzowata. W pewien deszczowy wieczór wynikł pewien problem. Miałam wściekłą ochotę na pikle, które właśnie się skończyły.

– I co masz zamiar z tym zrobić? – spytałam zaczepnie Petera, który zasiadał właśnie przed telewizorem, żeby obejrzeć nowy odcinek *Dextera*. Posłał mi nienawistne spojrzenie.

– Weźmiemy z tatą Marly’ego i pójdziemy na spacer, a po drodze zajrzemy do każdego supermarketu w okolicy, aż znajdziemy twoje pikle – powiedział ze słodyczą Jake. Bez wątplenia nie miał ochoty znosić przez cały wieczór złego

humoru swojej mamy.

Chłopcy przez godzinę przetrząsali miasto w poszukiwaniu pikli. Odwiedzili siedem supermarketów i kilkanaście spożywczaków, zaopatrujących zapewne milion nowojorczyków w promieniu dwóch kilometrów od naszego domu. Nic z tego. Jake przyznał mi się później, że bał się wrócić do domu z pustymi rękami i powiedzieć Kapryśnej Księżniczce, że misja zakończyła się niepowodzeniem. Petera mniej to obeszło i stwierdził tylko: „Nigdzie nie ma twoich pikli. Wybacz, kochanie”. Jednak od tamtej pory, jak zauważyłam, Peter pilnował, żebyśmy mieli w lodówce przynajmniej dwa słoiki moich ulubionych ogórków.

Kiedy przypominam sobie ten wieczór i moje wymagania wobec Petera i Jake'a, jest mi wstyd. Ale fakty mówią same za siebie: człowiek często staje się humorzasty, jeśli odciąć go od długotrwałego uzależnienia. Przynajmniej mnie to na początku dopadło. Na swoją obronę mogę powiedzieć, że nie byłam wtedy sobą, bo swój rytm życia przewróciłam do góry nogami. Na samym początku przyrzekłam sobie, że nie będę narzucać rodzinie własnych wyborów. Teraz muszę się przyznać, że ograniczenie kalorii i węglowodanów sprawiło, że łatwo wpadałam w rozdrażnienie. Peter opowiadał mi, że kiedy rzucił palenie, wziął sobie tydzień zwolnienia z pracy. Bał się, że bez papierosa nie będzie w stanie napisać ani słowa felietonu i zamęczy otoczenie swoją obecnością. Codziennie piłował drewno, a potem ciął je na mniejsze kawałki. Nie kręcał mnie ostre przedmioty, ale zawsze staram się odwrócić swoją uwagę od jedzenia i próbuję być wobec

siebie cierpliwa, gdy dopadają mnie zmienne nastroje. Czasami, kiedy puszczają mi nerwy, wystarczy, że wezmę kilka głębokich oddechów.

---

## PRZEMIEN SIĘ

### Zaufaj przemianie

Przestań przywiązywać się do liczb. Uwierz, że schudniesz, ale to wymaga czasu.

Zamiast popołudniowej przekąski, idź na spacer po okolicy.

---



# MIESIĄC PIĄTY

## 12. Ucałuj kucharza!

Wieczorne zakupy w Fairway są dla mnie rzadkością. Zawsze zatłoczony supersam to na Upper West Side sklep instytucja i ten wieczór nie należy do wyjątków, pełno w nim wiecznie zajętych biznesmenów rozmawiających przez komórki i młodych mam z wózkami. Dwoje ludzi rozkłada w wąskich alejkach zdrowe produkty. Peter uwielbia zakupy w sklepie spożywczym, więc zostawiam mu to z czystym sumieniem. Unikam dzięki temu walki z otaczającymi mnie na każdym kroku pokusami.

– Osiemnaście dolarów za pół kilograma? – pyta z niedowierzaniem Peter przy stoisku z owocami morza. Patrzy na mnie jak na wariatkę, gdy sięgam po filet ze świeżej soli.

– Pomyśl raczej, ile zaoszczędziliśmy, odkąd przestałam jeść to całe śmieciowe żarcie – odpowiadam z uśmiechem.

– I co przepuszczasz na to swoje spienione cappuccino – drażni się ze mną, nie pozwalając mi na ostatnie słowo.

Gdy później wchodzę do kuchni zwabiona obłądnym

cytrynowo-czosnkowym aromatem, Peter jest dumny z przyrządzonej ryby. Podaje ją z jarmużem. Kiedyś nie znosiłam smaku jarmużu, wydawał mi się zbyt gorzki. Ale stał się jednym z moich ulubionych warzyw, odkąd Peter podsmaża go krótko na oliwie z szalotką, czerwoną papryką i plasterkami indyka.

Białko pochodzące z chudego mięsa stanowi teraz podstawowy składnik moich posiłków, co oznacza, że jemy dużo piersi z kurczaka, a także krewetki, flądre, łososa i solę. Kilka razy w tygodniu dostaję na obiad śniadanie: jajecznicę z wędzonym łososiem albo z grzybami i jakimś serem. Wszyscy uwielbiamy steki, ale są tuczące, więc pozwalamy sobie na czerwone mięso raz na kilka tygodni. Skoro trudno przeżyć na samej rukoli oraz sałatach lodowej i rzymskiej, wybieram warzywa, które lubię i o których wiem, że są ubogie w węglowodany: brokuły, kalafior, szparagi, karczochy, seler naciowy, pomidory i pieczarki. Poza dyskusją są wszelkie warzywa o wysokim poziomie węglowodanów, jak kukurydza, marchew czy fasola.

Peter ciągle eksperymentuje z różnymi przyprawami i widzę, że curry, szałwia, koper, rozmaryn i czosnek potrafią działać cuda w przypadku sosów i marynat. Podobnie jak pół filiżanki rosółu drobiowego, którym wystarczy podlać na patelni warzywa, a potem lekko poddusić pod przykryciem. Nabierają wtedy wyjątkowo apetycznego posmaku. W czasach poprzedzających przemianę niezmiennie jadaliśmy do każdego posiłku różnego rodzaju makarony, ryż albo ziemniaki, ale odkąd wyrzuciłam z szafek tego rodzaju

produkty, odzwyczailiśmy się od nich. Nawet nikt po nich nie płacze, ale niektórzy tęsknią za innymi wiktuałami.

– Czy będą jeszcze kiedyś w tym domu lody? Czy odrobina normalnego jedzenia by nas zabiła? – marudził pewnego wieczoru Jake, doprowadzony do ostateczności brakiem śmieciowego jedzenia w naszej kuchni.

– Mama nie chce mieć w pobliżu takich rzeczy, żeby jej nie kusiły. Czy możesz ją za to winić? – zapytał Peter.

– Nie. Ale skoro mama jest na diecie, to wcale nie znaczy, że ja też – odparł rozżalony.

– Słuszna uwaga – zgodził się z nim Peter. Potem wziął mnie na stronę i opowiedział mi o męczarniach Jake’a. Ewidentnie pogwałciłam decyzję, aby nie narzucać rodzinie własnych ograniczeń. Peter powiedział, że świetnie zdaje sobie sprawę z tego, dlaczego nie chcę mieć w kuchni żadnych smakołyków. Rozumie, jak ważne jest zdrowe odżywianie, a także pokazanie tego naszym dzieciom. Uważał jednak, że pozbawianie dwojga dorastających nastolatków możliwości zjedzenia od czasu do czasu czegoś niezdrowego to przesada. Miał rację. Tego dnia, po raz pierwszy od miesiący, Jake i Emma poszli z Peterem do sklepu i wrócili z lodami, popcornem, chipsami i salsą. Po tygodniu wiele z tego zostało, co stanowiło dowód na to, że oboje zdążyli się już trochę odzwyczaić od śmieciowego żarcia. Na początku przemiany sama obecność smakołyków w domu była dla mnie nieziemską torturą, teraz nie spędza mi snu z powiek. Po raz pierwszy poczułam dumę, że wreszcie uwolniłam się od beznadziejnej walki, jaką w sobie

toczyłam na widok każdego jedzenia. Nie wpadałam już w obłąd, gdy tylko poczułam zapach chipsów czy krakersów. Tak właśnie zachowuje się w obliczu czegokolwiek jadalnego nasz beagle, Marly. Przemiana działała.

Gdy Peter wyjmuje talerze i zaczyna nakładać solę, spostrzegam na blacie małe opakowanie fritosów, które zostawił tam Jake. Wcześniej pożerałam fritosy stale i bezwiednie, w ogóle się nad tym nie zastanawiając. Czytam etykietę. Jedna porcja, czyli trzydzieści gramów, to sto sześćdziesiąt kalorii i piętnaście gramów węglowodanów. Ale to opakowanie zawiera trzy porcje, a nie przypominam sobie sytuacji, żebym nie zjadła całego opakowania. Mała torebka zawiera więc czterysta osiemdziesiąt kalorii i oszałamiające czterdzieści pięć gramów węglowodanów. Jestem w szoku, że jadłam takie rzeczy, zupełnie nie zwracając uwagi na te krzyczące liczby. To wyjaśnia moją aktualną obsesję czytania etykiet wartości odżywczych na wszystkich produktach. Wcześniej celowo tego unikałam, bo nie chciałam twardego dowodu na to, jak kiepsko się odżywiam.

Teraz wiem, że niski poziom tłuszczu często wiąże się z wysokim poziomem cukru, a to z kolei oznacza, że mogę zapomnieć o potrawie. Z kolei „niski poziom węglowodanów” dotyczy często małej porcji, czyli odrobiny, na której nikt nie poprzestanie. Tak się rzeczy mają z opakowaniem prażonej cebulki o wadze siedemnastu dekagramów. To inna wersja tych pysznych smażonych w głębokim tłuszczu krążków cebulowych, którymi posypuje się zapiekanekę z fasolki

szparagowej. Tylko cztery gramy węglowodanów w jednej porcji. Całkiem nieźle! Potem widzę, że porcja to półtorej łyżeczki, co nie zaspokoiłoby nawet głodu myszy polnej, a opakowanie zawiera dwadzieścia cztery porcje. Dziewięćdziesiąt sześć gramów węglowodanów w jednym niewielkim opakowaniu stanowi mój czterodniowy limit.

Jestem wdzięczna burmistrzowi Nowego Jorku, Michaelowi Bloombergowi, że przeforsował prawo nakazujące, aby restauracje wyszczególniały w menu wartości kaloryczne poszczególnych dań. Dzięki temu bardziej zwracam uwagę na to, co wybieram do jedzenia, i w niczym mi to nie przeszkadza. Już nie możemy powiedzieć, że zamawiając bananowo-kawowe ciasto z czekoladą o obniżonej zawartości tłuszczu, nie zdawaliśmy sobie sprawy, iż w rzeczywistości zawiera czterysta kalorii i osiemdziesiąt gramów węglowodanów.

Wyrzucam do śmieci chrupiących zabójców, wołam na obiad dzieciaki i siadamy do pysznego obiadu. Peter uwielbia gotować, przygotowuje nam wszystkie posiłki i bez względu na to, co nam poda, rzadko słyszy z naszej strony jakieś skargi. Naprawdę nie wiem, czy moja przemiana przebiegałaby bez zakłóceń, gdyby Peter nie udzielał się w kuchni.

## 13. Pierwsze dziewięć kilogramów

Tego samego wieczoru po obiedzie przychodzi czas, abym stawiała czoło swojej wadze. Ważę się codziennie, żeby nie oszukiwać i podtrzymać motywację. Naturalne wahania wagi doprowadzają niektórych do rozpacz, ale mnie pomagają nie zejść z wyznaczonego kursu. Jeśli przybieram na wadze, moja determinacja rośnie; jeżeli odrobinę chudnę, tym bardziej staram się nie poddawać. Przeważnie się ważę zaraz po przebudzeniu, ale dziś wieczorem jest inaczej. Mam nadzieję, że zbliżam się do kamienia milowego. Nie będę cierpliwie czekać do rana, nie usnęłabym chyba z emocji, chociaż zdaję sobie sprawę, że ważenie się po obiedzie, gdy jestem pełna, to nie najlepszy pomysł. Lecz kiedy wskaźnik w końcu się zatrzymuje, widzę, że tego dokonałam. Schudłam dziewięć kilogramów, najwięcej, ile udało mi się zrzucić w życiu. Można by pomyśleć, że będę skakała z radości, ale mam ambiwalentne uczucia. Z jednej strony to wspaniała wiadomość, nie przeczę, jednak kiedy tak stoję przed lustrem, zdaję sobie jednocześnie sprawę, ile mnie jeszcze czeka. To, co zrobiłam, stanowi zaledwie mały kroczek długiej i morderczej marszruty, którą dla siebie zaplanowałam.

Tym niemniej liczba na skali jest dowodem, że mój plan działa. Jeśli kiedyś martwiłam się, że jestem wobec siebie

zbyt surowa, ten wynik uśmierzył mój niepokój. Zawsze starałam się wybiegać myślą naprzód, rozmyślnie skupiać się na tym, co mogę, a czego nie mogę jeść i tego się trzymać. Moje własne zasady weszły mi w krew i okazały się niezawodne. Powtarzam je sobie w myśli:

- Ograniczam węglowodany do maksymalnie dwudziestu pięciu gramów dziennie. Zawsze znam ilość węglowodanów w produkcie, bo sumiennie studiuje przed jedzeniem tabele wartości odżywczych lub sprawdzam je w internecie.
- Jem porcje o połowę mniejsze niż przed przemianą.
- Pozyskuję białko z chudych mięs (drób, ryby), jajek i chudych serów.
- Jem świeże warzywa zawierające mało węglowodanów: różne sałaty, brokuły, kalafior, szparagi, karczochy, selery naciowe, pomidory i pieczarki.
- Unikam warzyw bogatych w skrobię o wysokim poziomie węglowodanów, jak marchewka, kukurydza, fasola.
- Unikam wszelkich owoców, soków i koktajli. (Kiedy zrzucę przynajmniej trzynaście kilogramów, pozwolę sobie od czasu do czasu na świeże borówki).
- Nie piję sztucznych napojów, również dietetycznych.
- Nie jem białych produktów: ziemniaków, makaronu, ryżu, chleba, mąki i cukru. To samo dotyczy konkretnych artykułów: cukierków, ciasta, babeczek, ciasteczek i tym podobnych. Pomijam również słodczy bezcukrowe.
- Pamiętam o tym, że w produktach paczkowanych „niska”

lub „obniżona zawartość tłuszczu” często oznacza „wysoki poziom cukru” – zarządziłam absolutny zakaz.

- Trzymam się z daleka od fast foodów, pizzerii, piekarni i cukierni. Gotuję w domu, wyjątkowo jadam na mieście lub zamawiam gotowe dania.
- Gdy dopada mnie pokusa spróbowania czegoś niezdrowego, to zanim jej ulegnę, odczekuję kilka chwil i wynajduję sobie jakieś zajęcie, które ma odciągnąć moją uwagę od jedzenia. Unikam sytuacji, w których trudno nie oszukiwać.
- Zastąpiłam smakołyki i rozkosze stołu niejadalnymi przyjemnościami, takimi jak manicure, dziesięciominutowy masaż lub bukiet świeżych kwiatów.
- Ważę się codziennie.
- Jeżeli pokpiłam sprawę, zaczynam wszystko niezwłocznie od nowa. Jeśli to konieczne, każda chwila może się stać nowym początkiem.

Minęło pięć miesięcy. To, co na początku było nieustanną walką, wypełniającą każdą minutę mojego życia, ciągłym zastanawianiem się, kiedy będę mogła coś zjeść, nadal wypełnia moją świadomość. Ale nie przypomina już tego heroicznego boju, jaki toczyłam w styczniu. To moja codzienność. Może pomaga mi doświadczenie właścicielki małego przedsiębiorstwa. Kiedy stawiam sobie jakiś cel finansowy, nie tylko ciężko pracuję, żeby go urzeczywistnić. Zawsze przygotowuję sobie plan działania. Nie jest to jakiś zawiły czterdziestostronicowy dokument, po sporządzeniu którego padnę z wyczerpania. Po prostu przejrzysty i zwięzły



konspekt, w którym obmyślam z góry, krok po kroku, jak chcę to osiągnąć. Daję sobie prawo wprowadzania zmian, jeśli jest taka potrzeba, lecz rezygnacja nigdy nie wchodzi w grę, zwłaszcza gdy zainwestowałam już pieniądze. W kwestii odchudzania postępuję podobnie: Moim zadaniem jest osiągnięcie zdrowej wagi i mogę modyfikować swój plan, jeśli czuję taką potrzebę, ale nie dam za wygraną.

Jedzenie o wiele mniejszych porcji staje się kwestią własnej dumy. Nie chodzę i nie rozpowiadam wszystkim dookoła: „Patrzcie, jak mało dziś zjadłam”. Jednak dla kobiety, która przywykła podjadać bezwiednie między posiłkami i jeść bez żadnych hamulców, świadome niejedzenie to coś nowego i ekscytującego. Jak baletnica chrupiąca z apetytem łydki selera, ponieważ tańczy w swoim wymarzonym zespole, spostrzegam, że w dyscyplinie, jaką sobie nałożyłam, jest wolność. Nie karzę siebie, jak myślałam na początku przemiany. Po prostu wybieram i za każdym razem, gdy jest to właściwy wybór, powtarzam sobie, że jestem wolna i mogę stać się inną osobą, niż byłam przez całe życie. Julie Andrews powiedziała kiedyś: „Niektórzy traktują dyscyplinę jako przykry obowiązek. Dla mnie to po prostu porządek, dzięki któremu czuję się wolna i mogę wzlecieć do góry”.

Jeszcze nie latam, ale kiedy pomyślę, ile już schudłam i jak dobrze się z tym czuję, momentami ledwo dotykam ziemi.

## 14. Sekret szczupłych dziewczyn

– Zdradź mi swój sekret. No, gadaj, co to takiego – dopytuje się Cindy.

Siedzimy z Cindy w moim pokoju w hotelu Marriott koło Pike Place Market w Seattle. Jest już późno. Podróżujemy razem z serią moich ogólnokrajowych zjazdów adresowanych do kobiet prowadzących drobną przedsiębiorczość. Uwielbiam Cindy. Jest inteligentna, pełna energii i bardzo wylewna. Brązowooka blond piękność jest byłą miss Oklahomy (czwarte miejsce!) i lubi trzepotać długimi sztucznymi rzęsami.

Przez lata pracowała w Tulsie jako prezenterka lokalnej telewizji, aż w wieku czterdziestu trzech lat wyrzucono ją na bruk i jej kariera legła w gruzach. Opowiadając o tym naszej publiczności, mówi, że liczyła na to, iż dotrwa w zawodzie do trzeciej operacji plastycznej. W tym miejscu zawsze następuje wybuch śmiechu. W ciągu kilku miesięcy wstyd z powodu zwolnienia w mieście, w którym wszyscy ją znali, w połączeniu z lękiem o własne zdrowie, okazały się fatalną kombinacją. Dziewczyna o wzroście stu sześćdziesięciu siedmiu centymetrów, która z gracją i pewnością siebie przechadzała się po scenie w szpilkach i kostiumie kąpielowym, przytyła piętnaście kilogramów. Nadwaga

strasznie ją irytuje i wciąż wchodzi w program strażników wagi – niestety, ze zmiennym szczęściem. Cindy przyznała mi się kiedyś, że chciałaby zrzucić dwadzieścia kilogramów, więcej niż waży nasz beagle. To Emma wpadła na takie porównanie. Kiedy kilka lat temu powiedziałam, że chcę właśnie tyle schudnąć, Emma zawołała: „To więcej niż waży Marly, mammo!”.

Poznałyśmy się z Cindy przez internet, kiedy przeczytała, że po zwolnieniu mnie z NBC News, zamierzam pożegnać się z pracą w korporacji i rozpocząć własny biznes. Zaprzyjaźniłyśmy się, pisząc do siebie e-maile na temat utraty pracy, a potem także na temat naszych zmagania z nadwagą. Podczas ostatnich zjazdów Cindy siedziała koło mnie od świtu do nocy i zauważyła, że się jakoś zmieniłam. Nie tylko fizycznie, bo chudnę bardzo powoli, lecz spostrzegła także zmiany w moim zachowaniu, na przykład to, że pomijam lunch i nie podjadam bezmyślnie, jak robiłyśmy to jeszcze rok wcześniej. Nie tykam również czekoladek miętowych York Peppermint ani czekoladek Hersheya o różnych smakach, które kładziemy na każdym stoliku jako drobną przegryzkę dla uczestniczek. Jako wielbicielce dietetycznej pepsi nie uszło też jej uwadze, że sama przestałam ją pić. „Co jest grane z tą wodą?” – nabazgrała mi na kartce podczas zjazdu w Nowym Jorku, akurat gdy Barbara Corcoran z programu *Shark Tank* rozśmieszała audytorium.

Teraz siedzi na moim hotelowym łóżku w spodniach od dresu i podjada świeże ciasteczka z czekoladą. Podarowała

mi je pewna rozkręcająca własną firmę cukierniczą kobieta z Oregonu, w nadziei, że zareklamuję jej produkt w telewizji. Cindy patrzy też tęsknym wzrokiem na butelkę wina, którą dostałam od organizatora przyjęcia w podzięcie za poprowadzenie spotkania. Pyta, czy może ją otworzyć.

– Jasne, częstuj się – mówię.

W pokoju nie ma kieliszków do wina, więc Cindy przynosi z łazienki plastikowe kubeczki i nalewa do nich chardonnay. Bierze łyk i mówi konspiracyjnym tonem:

– No, opowiadaj. Wyglądasz świetnie. Gadaj, co się dzieje. Muszę poznać twój sekret.

Widzę, że zżera ją ciekawość, ale obawiam się, iż będzie rozczarowana, gdy się dowie, że nie mam żadnej wielkiej tajemnicy, a cały sekret to tylko samodyscyplina i ciężka praca. Zanim odpowiem, pytam ją, jak bardzo zależy jej na schudnięciu. Zarzuca mnie gradem przysłówków: „strasznie”, „niesamowicie”, „bardzo bardzo”. Wydaje się, że mówi serio, ale chociaż jej szczerze życzę powodzenia, jestem wobec tych deklaracji sceptyczna. Znam Cindy. Spędziłyśmy razem wiele czasu w podróży, miałam więc okazję obserwować jej różne przyzwyczajenia. Wątpię, czy dojrzała do przemiany. Zaczynam więc od prostego i oczywistego w tej sytuacji pytania:

– Czy jesteś gotowa zrezygnować z picia?

Ups! Widzę, że ją zamurowało.

– To znaczy... masz na myśli, że mam przestać pić wino?

- Podnosi niby w toaście opróżniony już do połowy kubek.

Kiwam głową. Właśnie o to mi chodzi.

– No coś ty? Co to za wieczór bez białego wina wieczorem Mam się nie napić margarity, gdy spotykamy się z dziewczynami? – wypala bez zastanowienia.

– A więc nie myślisz serio o schudnięciu – mówię z lekceważeniem. To by było na tyle, jeśli idzie o te wszystkie „strasznie”, „niesamowicie” i „bardzo bardzo”.

Chyba ją uraziłam. Nie spodziewała się takiego pytania i natychmiast żałuję, że potraktowałam ją tak obcesowo. Zagalopowałam się. Ale nic na to nie poradzę, bo wiem, ile razy sama znajdowałam się w identycznej sytuacji. Z jednej strony okropnie chciałam schudnąć dwadzieścia kilogramów, a jednocześnie nie przyjmowałam do wiadomości (nie, właściwie udawałam głuchą i ślepa), że to wymaga wyrzeczeń. Aż do tego roku nigdy na serio nie brałam pod uwagę, że jeśli naprawdę zależy mi na schudnięciu, muszę położyć na szali absolutnie wszystko, wszystkie przyjemności i pyszności, które mnie w życiu cieszyły. W przypadku Cindy nie chodziło mi o to, że jestem przeciwniczką picia alkoholu. Nie mam nic przeciwko ludziom, którzy lubią się napić piwa, wina czy wódki. Problem polegał na tym, że brakowało jej gotowości, by zrezygnować ze wszystkiego. Dopóki nie zrozumiałam tej konieczności, każde moje działanie było z góry skazane na porażkę.

Zdaję sobie sprawę, że jeśli Cindy poważnie myśli o przeistoczeniu się w czterdziestokilkuletnią piękność, nie może sobie pozwolić na codzienny kieliszek wina ani koktajle owocowe podczas wieczornych wypadów na miasto z

przyjaciółkami. Podstawowa różnica między nami w tym momencie sprowadza się do stanu umysłu. Nie możesz rozpocząć tej podróży, dopóki nie jesteś gotowa, naprawdę gotowa, a nie gotowa na pół gwizdka. Dostrzegam w niej ten sam lęk i wahanie, które sama odczuwałam przed rozpoczęciem przemiany. Ważna zmiana działa obezwładniająco, ale decyzja sprowadza się często do wyboru między tym, co wolę, a tym, czemu daję pierwszeństwo. Ja, bez dwóch zdań, wolałabym jeść to, co chcę, i kiedy chcę – tak jak Cindy co wieczór chce napić się wina lub koktajlu. Jednak moim priorytetem jest zrzucenie wielu kilogramów, co oznacza, że musi on wziąć górę nad moim łakomstwem i ciągotami do jedzenia. Wszystko sprowadza się do pytania: Co jest dla ciebie najważniejsze i z czego jesteś skłonna zrezygnować, aby to osiągnąć?

Kilka dni później, w nowojorskiej WABC, wiodącej lokalnej stacji telewizyjnej w kraju, realizuję swój cotygodniowy program na żywo, w którym polecam zdecydowanie niedietetyczne ciasteczka. W swojej części prezentuję zalety różnych produktów lokalnych przedsiębiorców, począwszy od produktów spożywczych, poprzez przybory kuchenne, ubrania, aż po różnego typu akcesoria. Na scenie wita mnie trójka cienkich jak szczypiorki prezenterów: Liz Cho, utalentowana ślicznotka o pięknych rysach twarzy, z długimi ciemnymi włosami; David Novarro, jej sympatyczny partner antenowy; i Lee Goldberg, meteorolog. Z Lee nieustannie drocę się na antenie. Obsadziłam go w roli małego Mickeya,

chłopca z popularnej w czasach mojej młodości reklamy płatków śniadaniowych. Lee podjął grę i służy mi za królika doświadczalnego. Kiedy prezentuję produkty spożywcze, z zapalem próbuje wszystkiego, co mu podtykam: ciasteczek, s'mores (sandwiczów z czekoladą i piankami marshmallow), trufli, precli w czekoladzie, babeczek czy popcornu w karmelu. „Smakuję mu! Smakuję mu!” - krzyczę wtedy, jak bracia Mickeya w reklamie.

Spostrzegam jednak, że Lee i pozostała dwójka, chociaż próbują tego, co przynoszę ze sobą do programu, rzadko kończą ciastko, a nawet cukierki, gdy następuje przerwa na reklamy i znikają z wizji. Od ponad dwudziestu lat obracam się wśród ludzi występujących w telewizji i dopiero teraz mi świta: to dlatego są tacy szczupli.

Upodobania czy priorytet? Jestem przekonana, że większość prezenterów telewizyjnych wolałaby pochłonąć te wszystkie słodkie, podobnie jak ich koledzy niepojawiający się na wizji, gdy po zakończeniu programu rozdają im pozostałe smakołyki. Jednak prezenterzy i prezenterki zdają sobie sprawę, że telewizja należy do mediów wizualnych, a widzowie lubią oglądać na antenie ludzi zadbanych. Dlatego ich priorytetem jest troska o wygląd i utrzymanie pracy. Czy to takie trudne do pojęcia? Poświęcenie tego, co lubią robić na rzecz tego, co muszą, jest dla nich oczywiste. Teraz dotyczy to również mnie, nie tylko dlatego, że co tydzień pojawiając się przez trzy minuty w krajowej i lokalnej telewizji, ale też z tego powodu, że nie chcę spędzić reszty swojego życia jako gruba baba.

Prezenterzy w WABC do perfekcji opanowali umiejętność poprzestania na jednym kęsie. Ja sobie nawet na to nie pozwalałam, dopóki nie udowodnię, że potrafię schudnąć jeszcze więcej. Wymaga to ode mnie niemal religijnego poświęcenia, bo pokusy czają się na każdym kroku, ale ja – niby jakaś święta – trzymam się swoich zasad. Zgoda, moja silna wola jest poddawana nieustannemu testowi, ale to tak jak z mięśniami: im częściej ich używam, tym się stają silniejsze. Dawniej podczas stosowania różnych diet wyobrażałam sobie, że ciągle – świątek, piątek czy niedziela – będę potwornie głodna. To mnie zniechęcało. Kto chciałby się czuć niczym więzień w celi, schwyty w pułapkę nieustępliwej diety?

Teraz jednak widzę, że chociaż z początku miałam stromo pod górkę, z czasem jest coraz łatwiej. Wszystko zmieniło się mniej więcej po sześciu tygodniach, w lutym, tuż przed walentynkami. Przez całe lata święto stanowiło idealną wymówkę, aby najeść się czekoladowych przysmaków, zwłaszcza ogromnych truskawek w czekoladzie, które Peter kupował mi w sklepie Godiva, znajdującym się w pobliżu naszego biura. Oprócz tego w dowód miłości dorzucał z tuzin trufli. Teraz jednak taki prezent absolutnie nie wchodził w grę. Zamiast tego kupił mi wielki bukiet różowych róż z bilecikami: „Kocham cię. Tylko ich nie jedz!”. Właśnie kiedy je podziwiałam, do biura wparował kurier z trzema pudełkami zawierającymi – jak łatwo zgadnąć – truskawki w czekoladzie od firmy Shari's Berries, kolejny produkt do zaprezentowania w GMA. Kiedyś bez zastanowienia



zjadłabym dwie, trzy, a może i pięć bryłek owocowo-czekoladowego specjału. Lecz tym razem oparłam się pokusie, ponieważ znajdowałam się w innym punkcie. Dlaczego popsuć coś dobrego? Czy miałam na nie ochotę? Oczywiście. Czy stanie się jakaś tragedia, jeśli zjem troszeczkę? Pewnie nie. Pomimo to odmówiłam, bo nie czułam się jeszcze na siłach, aby sprawdzić, czy poprzestanę na jednej. Wiem, do czego jestem zdolna. Kilka tygodni później, podczas Wielkanocy, nie czułam już żadnego parcia, żeby kupować torby chrupiących czekoladowych jajeczek Cadbury w cukrowej polewie, co bez wahania czyniłam przez całe lata.

Przypuszczam, że dla narkomana podobnie wygląda odstawienie narkotyku. W szponach nałogu trudno wyobrazić sobie przeżycie choćby sekundy bez kolejnej działki. Kiedy jednak mija paląca konieczność zażycia narkotyku, długi okres wydaje się bardziej znośny. Po drugiej stronie panuje spokój. W piątym miesiącu przemiany czuję się całkiem silna. Silniejsza, niżbym przypuszczała.

Po powrocie do domu, wieczorem mój iPhone daje mi sygnał, że mam wiadomość. To e-mail od Barbary. „Wyglądasz fantastycznie. Mam nadzieję, że dobrze się czujesz. Umówmy się wkrótce na śniadanie lub lunch”. Kilka miesięcy potrafi zdziałać cuda. Kolejne śniadanie, jakby pierwsze nie wystarczyło! Ale prawda jest taka, że darzę Barbarę wielką sympatią i jestem szczęśliwa, iż zauważyła zmianę, gdyż to ona wypchnęła mnie w tę podróż, która już tak wiele mi dała.

---

# PRZEMIEN SIĘ

## Zaufaj przemianie

Ja siebie nie karzę, tylko dokonuję wyborów.

Z każdym właściwym wyborem jestem wolna i mogę stać się inną osobą, niż  
byłam kiedyś.

Zapamiętaj cytaty z Julie Andrews: „Niektórzy traktują dyscyplinę jako przykry  
obowiązek. Dla mnie to prostu porządek, dzięki któremu czuję się wolna i mogę  
wzlecieć do góry”.

---

# MIESIĄC SZÓSTY

## 15. Sabotażysta

E-mail od Barbary daje mi napęd do dalszego działania i przywraca wiarę w sens podjętych wyrzeczeń. Jednak nie każdy rozumie i akceptuje moje zaangażowanie. Mój przyjaciel Scott jest wysokim facetem, ma ponad metr osiemdziesiąt wzrostu i rozbrajający uśmiech. Jest miłośnikiem różnych sportów, ale ma też bzika na punkcie jedzenia: śledzi programy kulinarne, grilluje, wypróbowuje nowe przepisy, przeszukuje internet pod kątem różnych dań, ciekawi go wszystko, co się wiąże z jedzeniem. Poznaliśmy się kilka lat temu, gdy w pośredniaku na Bronxie prowadził czat na żywo na temat poszukiwania pracy. Potem spotykaliśmy się w sprawach związanych z pracą i poza nią, bardzo się ze sobą zaprzyjaźniliśmy.

O jego braku akceptacji dla przemiany przekonuję się podczas wspólnego wyjazdu do Alabamy. Proszę go o pomoc przy sprawdzeniu kilku miejsc, w celu zorganizowania w nich swojej konferencji Spark & Hustle. Peter musi akurat pozostać w Nowym Jorku i proponuje, żebym pojechała ze Scottem.

Całą niedzielę spędzamy pracowicie na oglądaniu sal konferencyjnych, aż po południu zatrzymujemy się w restauracji na spóźniony lunch. Żadne z nas przez cały dzień nic nie jadło, ale tylko ja nie marudzę. Scott zamawia sushi na przystawkę, a do tego małe z parmezanem i risotto z homarem. Ja biorę sałatkę i trzy kawałki sashimi z tuńczyka w pikantnym sosie. Kiedy on rzuca się na swoje owoce morza i zaczyna wcinać, ja grzebię niemrawo w swoim talerzu. Nagle przechodzi do ataku:

– Nie mów, że nie dasz rady tego zjeść – zaczepia mnie prowokująco.

– Przecież jem – protestuję, dając mu jednoznacznie do zrozumienia, żeby wyluzował. Ale tak naprawdę dłubię w potrawie. Stałam się specjalistką od dłubania, zwłaszcza podczas przyjęć. Zamiast wkładać jedzenie do ust, przesuwam je po talerzu, z prawa na lewo i z powrotem. Przeważnie część zostawiam. Jak zauważyłam, robi tak wiele szczupłych i zdrowych ludzi, ale nikt na nich nie zwraca uwagi ani tym bardziej nie robi z tego afery. Chyba jeszcze nie dołączyłam do ich grona, przynajmniej nie dla mojego kumpla Scotta.

– Dzwonię do Petera – straszy. – To śmieszne. Nie schudniesz, powstrzymując się od jedzenia.

Chce mi się śmiać – przecież właśnie w ten sposób się chudnie – dopóki sobie nie uświadomiam, że go poniosło i na serio mnie ochrzanił. Nawet domyślałam się, z jakiego powodu: widział, jak kilkoro jego przyjaciół i krewnych tak się przejęło różnymi dietami, że sobie tym zaszkodzili. Ma

swoją teorię dietetyczną, która mówi, że jądanie tego, co się lubi w rozsądnych porcjach to najlepszy sposób, aby schudnąć i utrzymać prawidłową wagę. Może to i prawda, ale zawsze brakowało mi dyscypliny, aby jeść to, co chcę w rozsądnych ilościach i właśnie dlatego jestem gruba. Lecz zamiast wdawać się z nim w kłótnię, uśmiecham się, bo chce dobrze, a z tej sprzeczki nikt nie wyjdzie zwycięsko. Poza tym wiem, że akurat w tym przypadku to ja mam rację, w czym mnie utwierdza waga łązienkowa.

W samolocie do Nowego Jorku rozmyślałam o tym, jak kiedyś jadłam: musiałam się napchać. Prawie wylizywałam talerz do czysta, niczym dziecko z czasów wielkiego kryzysu, niepewne, kiedy dostanie następny posiłek. Albo gruby dzieciak z Miami Beach przyzwyczajony do obżarstwa. Teraz jem, aż poczuje się syta albo aż uznam, że mi wystarczy. Ogromna różnica.

Na początku lata Scott spędza z nami weekend w naszym domu poza miastem, kiedy jego żona z synem są na wakacjach. Na obiad Peter serwuje grillowane steki i warzywa: paprykę, cebulę i cukinię, a do tego świeżą sałatę. Jemy o zachodzie słońca na patio przy basenie.

– Pojedźmy do Twin Cone – rzuca pomysł Peter i całą trójką, niewiele myśląc, wskakujemy do hondy i Mountain Road zjeżdżamy do trasy nr 17.

Twin Cone to lodziarnia dla zmotoryzowanych, ciesząca się w okolicy sporą sławą. Słynie z długachnych kolejek i ogromnego wyboru lodów. Swoją nazwę zawdzięcza dwóm

gigantycznym różkom z lodami, umieszczonym na dachu w charakterze reklamy. Przez piętnaście lat w okresach letnich niewiele było weekendów, żebym nie zamówiła sobie jakichś lodów: cytrynowych, spienionych czekoladowych z czekoladową posypką albo czekoladowo-miętowych z kawałkami ciasteczek brownie. Wypad po słodki przysmak należał do tradycji.

Tego wieczoru Peter zamawia dla siebie różek z dwiema wielkimi porcjami lodów truskawkowych i czekoladowych. Scott wybiera wafelek lodów śmietankowych z wiórkami czekoladowymi. Ja zdecydowanie odmawiam.

Peter obwozi nas po miasteczku i po godzinie jesteśmy z powrotem. W domu wyciągam scrabble, ale widzę, że brakuje kilku płytek z literami. W pobliskim Middletown jest centrum handlowe i Scott wpada na pomysł, żebyśmy pojechali i kupili nową grę. Peter zostaje w domu, bo po pierwsze nie znosi scrabli, a po drugie nie może się doczekać lektury *Upadłego anioła*, ostatniego thrillera szpiegowskiego Daniela Silvy, który kupił podczas naszego wypadu na lody. Ni stąd, ni zowąd Scott wpada w ponury nastrój. Też coś. Trudno mi uwierzyć, żeby brak paru płytek ze scrabli wytrącił go z równowagi. Jednak w samochodzie szybko się orientuję, co go gryzie.

– Jak ty się odżywasz, stek ledwo nadgryzłaś. I kto to słyszał, żeby nie skusić się nawet na porcyjkę lodów – piekli się, gdy zjeżdżamy z góry do miasteczka.

Wyraźnie go to męczy. Ale tym razem, zamiast zbyć go uśmiechem, po prostu mu przerywam. Wcale mnie to nie

bawi i nie mam zamiaru słuchać dłużej jego głupiej gadki.

– Zamknij się – walę prosto z mostu, wściekła. – Czy wyglądam na chorą lub zagłodzoną kobietę? Odczep się wreszcie ode mnie.

Kiedy dojeżdżamy do sklepu, Scott kupuje nową grę. W drodze powrotnej znów gędzi, że wiele bliskich mu osób schudło w za krótkim czasie, co spowodowało katastrofalne skutki.

– Odchudzanie może się łatwo wymknąć spod kontroli. Powinnaś uważać – powtarza, jakbym była niespełna rozumu.

– To mi nie grozi. Po prostu jem same zdrowe rzeczy i mniej niż kiedyś – odpowiadam już spokojniej.

W domu z dziką satysfakcją dokopuję Scottowi w scrabble i obrażony odmawia rozegrania drugiej partii. Ha!

Później w naszej sypialni na górze Peter zaśmiewa się, kiedy mu opowiadam o sprzeczce w samochodzie. Obejmuje mnie mocno, żebym mu się nie wyrwała i szepcze mi do ucha: „Jedz, mój mizeraczku. Zanim się obejrzę, znikniesz mi”.

Myślałam, że na tym się skończy zainteresowanie Scotta moim odżywianiem, ale nic z tego. Mijają kolejne miesiące i nie ma dnia, żeby nie spytał (czasem kilkakrotnie), co jadłam. Sam uwielbia gotować, eksperymentuje z nowymi przepisami i po prostu lubi jeść. Nie ma w tym nic złego, szczególnie że jest w formie. Tęsknię za tym samym i w tym kierunku zmierzam.

– Nie schudniesz, powstrzymując się od jedzenia – powtarza mi raz za razem z podobną regularnością, z jaką pyta „jak się masz?”.

Wiem, że chce dla mnie dobrze, ale nieustannie się o to sprzecząmy. Często wolę go okłamać, niż bronić swoich racji. Jeszcze sześć tygodni temu uczepliłabym się tych jego wątpliwości i miała doskonałą wymówkę. Machnęłabym ręką na odchudzanie i zaczęła od nowa żreć. O, to prawdziwy przyjaciel. Jak się o mnie troszczy. Może i głupio robię, przecież on się na tym zna. Chrzanić dietę. Muszę coś wrzucić na ruszt!

Ale teraz nic i nikt nie jest w stanie osłabić mojej determinacji. Bardzo lubię Scotta. Mam nadzieję, że zawsze będziemy przyjaciółmi, ale nigdy nie był na moim miejscu. Wreszcie chudnę. Jestem z siebie dumna. Kiedy się zmieniasz, inni też się zmieniają: czasem ich to irytuje, stają się krytyczni albo sabotują twoje działania. Ze sceptykami i pesymistami sprawa jest beznadziejna. Rób swoje i olewaj ich.



## 16. Mogę (jeść wszystko), ale nie chcę

– Jeden deser cię nie zabije – mówi moja księgowa Dora w restauracji koło biura. Właśnie zamówiła kruche ciasto z truskawkami i wyraźnie ją denerwuje, że odpuściłam sobie poobiedni przysmak.

– Pewnie masz rację, ale dzisiaj spasuję – odpowiadam. Przyzwyczaiałam się udzielać podobnych odpowiedzi, kiedy ludzie starają się mnie skusić, żebym się przełamała. Zupełnie jakby nieświadomie drażnili grubaskę, by się przekonać, czy uda im się sprowadzić ją na manowce. Czy Dora i inni starają się sabotować mój sukces? Czy zazdroszczą mi samodyscypliny? To nedorzeczne. Nie jestem w stanie uwierzyć, i nie uwierzę w to, że byliby zdolni do czegoś takiego. Tak jak trudno mi uwierzyć, że ktoś chciałby mieć trzeźwiejącą alkoholickę szklaneczką szkockiej.

Jednak wiem, że tak się zdarza, zwłaszcza jeśli dany człowiek ma problem z piciem i nie chce się do tego przyznać. W jakiś pokrętny sposób odczuwa ulgę, gdy pojawi się ktoś, kto sprowadzi go na złą drogę. Spoglądając wstecz, widzę, że właśnie tak postępowałam wobec Petera, kiedy oboje byliśmy na diecie Kirscha i on chudł szybciej ode mnie.

Zżerała mnie zazdrość i tak mu wierciłam dziurę w brzuchu, iż w końcu zniszczyłam to, co udało mu się osiągnąć. Dora ma rację: jeden deser mnie nie zabije. Naprawdę bardzo ją lubię, jednak ten rodzaj myślenia towarzyszył mi przez te wszystkie lata. Po co mam sama siebie kusić, skoro mi tak dobrze idzie? Upodobania albo priorytet.

Przez długi czas moja waga była sprawą prywatną, wręcz intymną. Teraz muszę się przyzwyczaić, że ciągle jestem pod ostrzałem cudzych spojrzeń. Ludzie przyglądają się temu, co jem, albo komentują zmiany w moim wyglądzie. Jeśli chodzi o przyjaciół czy koleżanki, mogę to zrozumieć, ale w przypadku nieznajomych czuję zażenowanie. Na przykład kelnerka z Seven's, tureckiej restauracji niedaleko naszego biura. Kiedy przychodzimy całą rodziną na obiad, niemal za każdym razem rzuca się na mnie.

– Ile schudłaś? – pyta głośno.

Zwykle tylko się uśmiecham.

– Dziesięć kilogramów? Piętnaście? – nie odpuszcza.

– Coś koło tego. – Wzruszam ramionami.

Albo gdy Joyce, Chinka, właścicielka studia paznokci po drugiej stronie ulicy, biegnie za Peterem, gdy ten przechodzi koło jej zakładu.

– Ile Tory schudła?

Na Facebooku, gdzie wrzucam codziennie parę myśli, ludzie jeszcze mniej przejmują się tym, co wypada, a co nie i walą prosto z mostu: „O, sporo zrzuciłaś. Ile? I jak to zrobiłaś?”.

Nigdy by mi nie przyszło do głowy, żeby zadać komuś takie pytanie, nawet gdybym widziała, że schudł o połowę. Nigdy, choćbym umierała z ciekawości. Ale uczę się z tym żyć, a poza tym lepsze to niż miażdżące spojrzenia, które mi ludzie zwykle posyłali, a które mówiło: „O, bebecz urósł, co?” albo, nie daj Boże: „Przytyłaś czy spodziewasz się dziecka?”. Teraz komentarze na temat mojej wagi przybrały odmienny ton.

Z Robin Roberts i innymi kobietami z top listy *Good Morning America* biorę udział w Jedenastym Dorocznym Lunchu Kobiet, Którym Nie Jest Wszystko Jedno, wspierającym stowarzyszenie na rzecz osób z porażeniem mózgowym. Robin ma na nim otrzymać nagrodę od wiecznie młodej piękności, projektantki Diane von Furstenberg. Lunch odbywa się na Czterdziestej Siódmej Ulicy, w Cipriani, imponującym budynku zwieńczonym kopułą niczym katedra. Podczas tych wymyślnych spotkań łatwo wykręcić się od jedzenia, bo wszyscy rozmawiają, a przy naszym stoliku każdy się rozgląda, kobiety pokazują sobie to tego, to tamtego. Skubię grillowanego kurczaka, a potem ląduje przede mną deser. Zamiast jednak jako jedyna podziękować za niego, postanawiam go po prostu zignorować. Nagle Robin odwraca się w moją stronę i szepcze mi do ucha: „Nie wiem, co robisz, ale wyglądasz fantastycznie”. Komplement z jej ust jest zaskakujący, a swoją słodyczą bije na głowę stojący przede mną dekadentcki czekoladowy smakołyk.

Teraz, czekając na swoje wystąpienie w *GMA*, gdy

zawszad docieraja do mnie kuszace aromaty dan przyrzadzonych przez Emerila Lagassego, przypominam sobie slowa Robin. Ranek spdzony w studiu *GMA* przy Times Square ma jeszcze dodatkowy plus: mozna tu spotkac ronych celebrytow. Zawsze lubiam slynnych kucharzy, czsto pojawiajacych sie na antenie: Emerila, Wolfganga Pucka, Mario Bataliego, poniewaz to przemili i zabawni ludzie, no i – uwielbiam je.

Jednak po przemianie stale opieram sie pokusie sprbowania apetycznych stekow z grilla, kalorycznego lasagne czy wartych grzechu deserow, ktore krza na talerzach po studiu, zeby kazdy mogl skosztowac. Kiedy Karen Pickus, stylistka zywnosci w *GMA*, podtyka mi porcje salatki ziemniaczanej Emerila, moja realizatorka, Laura Zaccaro, ktora wie, ze staram sie utrzymac prosty kurs, przyglada sie z obawa, jak sobie poradze. Odmawiam, mowiac, ze nigdy nie jem przed swoim wystepem, ale Karen nie jest glupia. Kiedy zabiera talerz, mowi po cichu: „Jeste wspaniala. Musisz mi zdradzic swój sekret”.

No coz, Karen, mój sekret jest bardzo prosty: uruchomilam swoja wewnetrzną Nancy Reagan i po prostu powiedzialam „nie”. Czsto jednak kusi mnie, by powiedziec „tak”, wcale nie dlatego, ze mam ochote cos zje. ale aby uniknac nieuchronnych pytan typu: „Jeste na diecie?”. Moze czasem latwiej byloby mi ustapic i zrobic innym przyjemnosc, ale wowczas powtarzam sobie, ze to nie oni musza nosic na sobie te ciężary. I tak wszystko sie znowu sprowadza do jednego: chwili zastanowienia, co jest upodobaniem, a co

priorytetem i odróżnienia jednego od drugiego.

Z początku poświęcenie aż boli, jest nieustanną udręką. Tak jak dobrze rokująca sportsmenka, aktorka czy piosenkarka ma chwile zwątpienia i chce zrezygnować z kariery, tak i mnie, potencjalną czempionkę w dyscyplinie utraty wagi, w środku dnia albo nocy potrafią dopaść wątpliwości, czy gra jest warta świeczki. Lecz kiedy pomyślę o tym, jakie mam wyjście alternatywne - zmarnowanie tego, co udało mi się osiągnąć, powrót do niezdrowego trybu życia, bycie kiepskim wzorem dla moich dzieci, utrata fuchy w *GMA* - poświęcenie od razu staje się bardziej znośne.

Pomaga myślenie o różnicy między dwoma czasownikami: „nie chcę” i „nie mogę”. W przeszłości trzymałam się zasad ustalonych przez dietetyków, którzy narzucali, co mogę, a czego nie mogę jeść. Kiedy umawiałam się z przyjaciółką na obiad lub na lunch, a ona proponowała jakąś zakazaną dla mnie potrawę (powiedzmy - zjedzenie na spółkę porcji carbonary z masłem, serem i boczkiem, liczącej sobie, bagatela, trzy tysiące kalorii), zawsze mówiłam bez zastanowienia: „Odpada. Tego nie mogę jeść”.

Wierzyłam w to z całego serca, ale w głębi duszy nienawidziłam tego. No bo kto lubi, żeby za niego decydowano, że nie może jeść pewnych dań? Myślę, że właśnie dlatego się buntowałam: powiedzieli, że mam iść prosto, szłam w lewo - z czystej przekory.

- E tam, możesz - odpowiadała na to moja przyjaciółka, zupełnie jak dziecko, które stara się przekonać inne, żeby

zrobiło coś, czego mama kategorycznie zabroniła. W takich sytuacjach najczęściej się poddawałam i z apetytem zabierałam się do upragnionego spaghetti albo sernika. Nikt mi nie będzie mówił, czego mam nie jeść!

Zajęcie stanowiska „nie chcę” w miejsce „nie mogę” daje mi siłę niezbędną do konkretnych wyrzeczeń. W trakcie przemiany mogę jeść, co mi się tylko zamarzy, ale nie chcę. Nie muszę oszukiwać, bo po prostu nie jem pewnych rzeczy. To mój wybór, nikt za mnie nie zdecydował. Mogę przejść koło piekarni i zamiast narzekać: „O, ja nieszczęsna, zjadłabym dziesięć babeczek, ale dieta mi na to nie pozwala”, mam zgoła inne nastawienie: „Mogłabym zjeść dziesięć babeczek, ale nie chcę”. Mam misję do wypełnienia.

Kilka miesięcy po narodzinach Emmy i Jake’a inne matki ciągle mnie pytały, jak daję sobie radę z dwójką niemowląt, gdy one same ledwo radzą sobie z jednym. Z początku nie wiedziałam, jak mam reagować, ale później znalazłam odpowiedź: „Znam tylko opiekę nad dwójką dzieci. To moja rzeczywistość”. Przypominam sobie o tym, gdy zastanawiam się nad moim obecnym wyzwaniem. Na początku postrzegałam siebie jako męczennicę, która mówiła „nie” wszystkiemu, co smaczne i co mogło sprawić przyjemność. Pewnie wciąż tkwiłam w fazie „nie mogę”. Ogromną rolę w opieraniu się pokusom odegrała silna wola i świadomość celu, do którego zmierzam. Teraz, kiedy przebyłam już długą drogę, dokonywanie słusznych wyborów nie jest poświęceniem. Robię to dla swojego dobra. To moja nowa codzienność, w której jest mi o wiele łatwiej radzić sobie z

każdą mijającą chwilą. Troska o siebie - to moja nowa rzeczywistość.

## 17. Trzy duże piątki

Jest tuż po siódmej rano i troszkę zasnęłam. Budzę się jednak z nadzieją: mam przeczucie, że niebawem czeka mnie dobra wiadomość. Odrzucam pościel i idę dziarsko do łazienki. Moja biała waga znajduje się tam, gdzie zwykle. Ściągam T-shirt i wciskam na wieszak do ręczników. Staję na wadze, najpierw lewą nogą, co jest odwrotnością przesądu o zaczynaniu wszystkiego prawą i obietnicy złożonej Jake'owi, że na pokład samolotu będę wchodzić prawą nogą. Cieszyłam się z każdego, nawet najmniejszego, półkilogramowego zwycięstwa, wdzięczna za każdy kawałek tłuszczu znikający z mojego ciała. Tym razem ma to być duży kawał.

– Hura! – krzyczę do Petera, otwierając drzwi łazienki. Głos mnie zawodzi, stanowi dziwne połączenie wrzasku z piskiem. Jestem tak podniecona, że prawie zapominam okryć się ręcznikiem, a przecież nigdy nie latam po domu na golasa, zwłaszcza w świetle dnia.

Zaniepokojony Peter zbliża się od strony holu. Choć mój krzyk nie zwiastował jednoznacznie dobrych wieści, wyraz twarzy stanowi już oczywistą wskazówkę.

– Mów, kochanie. – Uśmiecha się do mnie. Spodziewał się tej chwili i wie, ile ona dla mnie znaczy.



– Jest dobrze. Naprawdę dobrze.

– No, dawaj.

Nie mogę tego z siebie wydusić, nigdy nie osiągnęłam takiego wyniku.

– Piętnaście kilogramów. Trzy wielkie piątki!

Chce mi się płakać z emocji. Peter przytula mnie mocno i trwa to dłużej niż zwykle, jakby chciał mi w ten sposób przekazać, że dla niego ta chwila też wiele znaczy. Przede mną jeszcze długa droga, ale jestem dumna z siebie, że udało mi się tyle zrzucić. Pod prysznicem rozmyślałam o biżuterii, mam ochotę zaszaleć i kupić sobie coś naprawdę cennego, aby upamiętnić sukces. W kółko noszę te same świecidełka i rzadko rozglądam się za czymś nowym, ale piętnaście kilogramów! – pierwszy raz udało mi się tego dokonać. Liczba jest imponująca i chcę wręczyć sobie nagrodę.

Peter jednak wiedział, że ta chwila jest bliska, i postanowił mnie uprzedzić. Kiedy jestem już ubrana i gotowa do wyjścia, robi mi niespodziankę w postaci delikatnej, złotej bransoletki z brylantami. Zdaję sobie sprawę, że to cacko słono go kosztowało.

– Jestem z ciebie dumny – mówi, zakładając mi ją na rękę. Doceniam ten gest i to, że kupił bransoletkę bez żadnych aluzji z niczyjej strony – mojej, Emmy czy mamy. Przeciągam palcami po brzegach bransoletki i podziwiam nie tylko jej proste piękno i to, jak pasuje do tej na drugiej ręce, ale i to, iż jest tak doskonałym wyrazem mojego małego zwycięstwa. Sam jej widok wzmacnia moją determinację, aby kontynuować przemianę.

– Dziękuję za to, że przez ostatnie pół roku stałeś przy mnie murem. Bardzo mi tym pomogłeś. Nigdy do końca nie wierzyłam, że mi się uda – szepczę, trzymając jego twarz w dłoniach. – Podarowałeś mi bransoletkę, ale ty sam zasłużyłeś na medal.

– Wpisz go na listę zakupów – odpowiada i całuje mnie.

Jestem tak nakręcona, że chcę dać z siebie jeszcze więcej, lepiej się odżywiać i wreszcie rozpocząć jakieś ćwiczenia. Na pewno potrzeba mi czegoś więcej niż codzienne spacerki. Utrata paru kilogramów to jedno, ale jeżeli mam mieć realną szansę na osiągnięcie wymarzonej wagi i utrzymanie jej, będę musiała ruszyć tyłek. Regularnie ćwiczyc. Co więcej, mam już prawie czterdzieści dwa lata i sporo się naczytałam na temat wysokiej śmiertelności z powodu chorób serca, która dotyczy zwłaszcza kobiet z nadwagą, prowadzących siedzący tryb życia. To o mnie. Regularne ćwiczenia mogą tę tendencję odwrócić. Chcę jeszcze trochę pożyć.

---

## PRZEMIENÍ SIĘ

### Zaufaj przemianie

Kiedy się zmieniam, inni też się zmieniają – czasami ich to irytuje, stają się krytyczni albo sabotują moje działania. Nie pozwalam, aby sceptycy i pesymiści podkopali moją determinację.

Podczas przemiany mogę jeść wszystko, co chcę, ale nie jem.

Ciesz się z każdego, nawet najmniejszego, półkilogramowego zwycięstwa.

---

# MIESIĄC SIÓDMY

## 18. Przemiany w moim małżeństwie

Wraz z przemianą wyrzekłam się potraw, za którymi przepadałam. Nie znam nikogo, kto lubiłby słodczy i czekoladę bardziej ode mnie, jednak przez całe miesiące nie wzięłam ani gryza. Czy zdarzały się wieczory, kiedy marzyłam o fettuccine Alfredo, makaronie z serem i śmietaną? Albo pieczonym ziemniaku z masłem, wielkości piłki futbolowej? Jasne. Ale takie atrakcje kulinarne nie są mi teraz pisane - a może już nigdy. Nauczyłam się jednak obywać nie tylko bez czekolady, spaghetti czy ziemniaków.

W ponure, deszczowe dni jak ten uwielbiałam chodzić do kina. Peter nie potrzebuje żadnego pretekstu, może chodzić ciągle - w dzień i w nocy. Nic go tak nie kręci, jak klapnąć w ciemnej sali kinowej, najlepiej w skrajnym fotelu i odpłynąć. Jednak gdy w ten niedzielny poranek zaproponował, żebyśmy poszli na *Facetów w czerni III*, nie zareagowałam entuzjastycznie.

- Co ci się porobiło ostatnio z kinem? - pyta Peter. - Nie pamiętam, kiedy ostatnio oglądaliśmy coś razem. A ty?

Też nie pamiętam i chyba nadszedł czas, aby odkryć karty, wyjawić prawdziwą przyczynę tego, czemu nie wybiorę się z nim dzisiaj do kina, a może i w ogóle w najbliższym czasie. Moja determinacja jest ogromna, jednak ma swoje granice.

– Możesz powiedzieć, że jestem głupia, ale nie jestem w stanie wysiedzieć w kinie bez popcornu. I absolutnie nie mam ochoty znęcać się nad sobą, słuchając, jak wszyscy dookoła ciamkają i chrupią, a ja nie mogę sobie na to pozwolić.

Gapi się na mnie, jakby nie do końca zrozumiał.

– Wiem, uważasz, że mam nierówno pod kopułą. Ale tak to wygląda – oznajmiam.

Peter zaczyna rzucać pomysłami, które według niego są do przyjęcia. Znajdziemy zaciszne miejsce z dala od ludzi. Mogę zabrać ze sobą kilka ogórków, może nawet parę kawałeczków sera i prażone migdały, żebym chrupała głośniej od innych. Ma dobre intencje, ale myśl o siedzeniu przez dwie godziny, w czasie których ludzie pakują w siebie wiaderka maślanego popcornu i chrupek czekoladowych, wydaje mi się nieznośna. Na każdy nowy pomysł tylko kręcę głową.

– W porządku – mówi Peter, szczerze zdziwiony, że to dla mnie jakiś problem. – Nie pogniewasz się, jak pójdę z Jakiem?

W następnych miesiącach chłopcy oglądają razem wiele filmów, a ja z Emmą zajmujemy się swoimi sprawami. I wszyscy są zadowoleni.

W moim małżeństwie widać też inne zmiany. Leżymy w łóżku, Peter - nago. Śpi na golasa każdej nocy, odkąd jesteśmy razem. Ja mam na sobie swój standardowy nocny strój: T-shirt w serek i czarne, luźne welurowe spodnie. Wczoraj o jedenastej, podczas wieczornych wiadomości, Peter pocałował mnie i widziałam, że bez specjalnych starań z mojej strony mogliśmy posunąć się dalej. Nie wykazałam jednak inicjatywy, a on nie nalegał. Teraz dzieciaki już śpią, Peter też, a pod lekką, letnią kołdrą jest bardzo miło. Wyskakuję z ciuchów, przytulam się do jego pleców i delikatnie całuję go w łopatki. Obejmuję jego ciepłe ciało, sięgam dłońmi do piersi i brzucha, a palcami zaczynam rysować na nich małe kółka i ósemki. Jego skóra jest zawsze delikatna jak jedwab i może rywalizować ze skórą niemowlęcia. Gdy czuję, że się porusza, moja ręka wędruje w dół. W ślad za nią idą moje usta i za chwilę jestem na nim. Kiedy wschodzi słońce, jesteśmy najszczęśliwszymi ludźmi na Zachodniej Osiemdziesiątej Szóstej Ulicy.

W tym okresie często się kochamy, ale teraz jest inaczej niż zwykle. Peter miał zawsze bardzo zdrowe potrzeby seksualne, prawdopodobnie było to jedyne pole, na którym nie dorównywałam mu apetytem. Nasza historia intymna jest satysfakcjonująca: ja chciałam go zaspokoić, a on z zapalem się odwdzięczał. Jednak przez lata, w trakcie osiemnastoletniego małżeństwa, konieczność pokazania się nago własnemu mężowi budziła we mnie lęk i zażenowanie. Czulałam się bezbronna. Wstręt wobec własnej tuszy często mnie powstrzymywał przed podjęciem inicjatywy. On to

wyczuwał i też nie inicjował seksu tak często, jakby chciał. Wiem o tym, bo odkąd rozpoczęłam przemianę i schudłam, rozmawialiśmy na ten temat. Tak jak w łazience zawsze rozbierałam się przy zamkniętych drzwiach, tak w sypialni nalegałam, abyśmy kochali się po ciemku. Obawiałam się, że jeśli Peter zobaczy, jak naprawdę wyglądam, przestane go pociągać.

Jakby po zgaszeniu światła natychmiast tracił pamięć. Niemal dwadzieścia lat nagości we wspólnym łóżku – choćby i w absolutnej ciemności – dało mu raczej dokładne wyobrażenie o moim ciele. Na nic się zda ciągle powtarzanie, że nie ma dla niego znaczenia, czy jestem gruba, czy chuda, że niepotrzebnie się tym zamartwiam i wkładam tyle wysiłku w zakrywanie ciała. Lubił się ze mną kochać i za każdym razem starał się rozwiązać moje obawy. „Teraz mi się pokaż” – powtarzał. Ale większość próśb trafiała w próżnię. Czułam się niezgrabna i nieatrakcyjna. Po prostu nie mogłam uwierzyć, że mogę go pociągać.

Przed miesiącem wszystko się zmieniło. Na tydzień musieliśmy się rozdzielić. On jechał z Seattle do Chicago i tam mieliśmy się spotkać. Wysiadł z chevroleta suburbańskim z moim ogromnym zdjęciem i kolorową grafiką promującą objazdowe konferencje naszej firmy Spark & Hustle. Samochodem przewoził przez cały kraj materiały niezbędne do organizowania spotkań i podróż bardzo go cieszyła, bo miał okazję obejrzeć stany, w których nigdy nie był. Ja w tym czasie między dwiema konferencjami poleciałam do Nowego Jorku, żeby zobaczyć się z dziećmi i wystąpić w *GMA*. Na

lotnisku O'Hare wylądowałam bardzo wcześnie, miałam jeszcze trzy godziny do przyjazdu Petera.

Zatrzymaliśmy się w luksusowym hotelu James tuż przy Magnificent Mile, postanowiłam więc przejść się po słynnym centrum handlowym i pooglądać wystawy. Spacerując Aleją Michigan, zatrzymałam się w Victoria Secret, żeby obejrzeć biustonosze i bieliznę, ale skończyło się na tym, że kupiłam tylko koronkową koszulkę nocną z gatunku tych, w jakich nie przesypia się całej nocy, jeśli wszystko idzie zgodnie planem. Ale do nocy było jeszcze daleko. O pierwszej powitałam Petera w hotelowym łóżku przy zaciągniętych roletach i aromatycznej świecy o zapachu fig i miodu.

– Hej, lalczko – powiedział, wchodząc. Zostawił torbę przy drzwiach, zrzucił buty i rozpiął spodnie, które opadły na podłogę. – Czemu zawdzięczam taką niespodziankę?

– Możesz ją nazwać moją cudowną dwudziestką – odparłam. – Niewiele mnie dzieli od tej magicznej liczby i mam ochotę się z tobą kochać.

Niewiarygodne, ale mój lęk i wstyd się ulotniły. Z każdym zrzuconym kilogramem mam większe zaufanie do swojego ciała. Swobodnie ubieram się i rozbieram przy Peterze. Teraz, gdy się kochamy, nie przejmuję się już najbardziej drażliwym punktem mojego ciała i nie zakrywam go ze wstydem rękami, pozwalam mu patrzeć na swój brzuch. Jak dotąd – mój mąż nie uciekł.

Nie zrozum mnie źle: wciąż mi wiele brakuje, abym całkowicie zaakceptowała swoje ciało, ale ten dzień już majaczy na horyzoncie. Jednak, gdy przeglądam się w

lustrze, cieszę się, widząc zarys szyi i talii. Na pewno nie pokazałabym się na ulicy w krótkich spodenkach odkrywających pośladki albo w koszulce bez rękawów. Za żadne skarby nie włożyłabym wśród nieznanym kostiumu kąpielowego. Nad ramionami i udami muszę jeszcze solidnie popracować. Jednak sam fakt, że mogę wyobrazić sobie dzień, kiedy będę miała pozytywne wyobrażenie o swoim ciele, jest dla mnie prawdziwym zwycięstwem. Całymi latami przecież podobna myśl wydawała mi się tak nieprawdopodobna, że zaliczyłam ją do dziedziny czystej fantazji. Dodatkową nagrodą za zrzucenie sporego ciężaru jest ożywione życie seksualne.

Przypominam sobie dzień naszego ślubu. Czułam się szczęśliwa, a jednak nawet przy takiej okazji i w gronie najbliższych osób ubrałam się w granatowy kostium. Przekonałam samą siebie, że przyzwoitość wymaga, abym zaprezentowała się światu maksymalnie okryta. Czasami chciałabym cofnąć się w czasie i porozmawiać z dwudziestotrzyletnią sobą, powiedzieć jej, żeby się nie przejmowała i włożyła białą suknię. Powiedziałabym jej, że poślubiony właśnie mężczyzna kocha ją miłością, która nie osłabnie. Chciałabym jej pogratulować dobrego wyboru i przekonać ją, że od niej zależą również inne wybory, których w życiu dokonuje: co je i jak często się rusza. Pragnęłabym przekazać dwudziestotrzyletniej sobie dar przemiany. Nakłoniłabym ją, aby zrobiła co w jej mocy, żeby lepiej się czuć i wyglądać. Zapewniłabym ją, że rozmiar sukienki to nie wyrok i że wszystko może się zmienić, choćby miało to trwać



przeróżliwie długo. Ale mogłabym jej tylko podziękować. Mając takie, a nie inne karty, zagrała najlepiej jak mogła – pod względem fizycznym, psychicznym i emocjonalnym. Wybrała sobie męża, który stał się jej partnerem i najlepszym przyjacielem.

Kiedy przechodzimy z Peterem od intymnych szeptów do rozmowy na temat codziennej logistyki, która jest sednem życia małżeńskiego, uświadamiam sobie, że we mnie kochającej wciąż tkwi młoda dziewczyna. Wprawdzie nie umiała schudnąć, ale potrafiła rozpoznać prawdziwą miłość.

---

## PRZEMIEN SIĘ

### Zaufaj przemianie

Każdy zrzucony kilogram wzmacnia twoją pewność siebie.

---

# MIESIĄC ÓSMY

## 19. Nie ma tak wysokiej góry

Nigdy nie planowaliśmy kupna domu na wsi. O wszystkim zadecydował przypadek. W pobliżu naszego mieszkania Peter poznał kobietę o imieniu Judy, która wyprowadzała na spacer swojego labradora.

- Ładny piesek - powiedział i wkrótce się zaprzyjaźnili. Rok później przyznała się mu, że nie stać jej już na utrzymanie domu w Catskill i chce go sprzedać.

- Duży dom? - zapytał Peter.

- Nie, zwykły wiejski domek - odparła Judy.

Petera zaintrygowało, że dom ma dwie sypialnie wychodzące na jabłoniowy sad, rozpościera się z niego widok na dolinę i znajduje się nad prywatnym jeziorem. Zapalił się, żeby go obejrzeć, i zaaranżował spotkanie w najbliższy weekend. Przejechaliśmy ponad sto kilometrów i pomyślałam, że Peter oszalał.

- Właściwie po co tam jedziemy? - zapytałam.

- Spokojnie, jeżeli to jakaś nora, przynajmniej spędzimy dzień na wsi - powiedział.

Gdy w Bloomingburg skręciliśmy w drogę Altamond, naszym oczom ukazał się uroczy biały domek w otoczeniu przepięknych klonów. Na trawniku przed domem Judy bawiła się z Oliverem, a na oszklonej werandzie siedział starszy mężczyzna.

– Bierzemy – powiedzieliśmy jednocześnie i po miesiącu staliśmy się właścicielami. Podczas tego weekendu oboje zakochaliśmy się w tym wiejskim domu, a Peterowi trafił się specjalny bonus. Judy przedstawiła nam swojego przyjaciela, którego akurat gościła, aktora Abe’a Vigodę. Abe zagrał Tessia w *Ojcu chrzestnym* (ulubionym filmie Petera) i Fisha w serialu telewizyjnym *Barney Miller*. W ciągu szesnastu lat odnowiliśmy kuchnię, dodaliśmy łazienki i sypialnie. Wyburzyliśmy ścianki działowe, zyskując otwartą przestrzeń salonu, gdzie wspólnie spędzamy czas. To nasz kawałek nieba, dokąd uciekamy od szaleńczego tempa wielkiego miasta.

W pewien sierpniowy dzień nieoczekiwanie odnajduję się na obcym jak dotąd terytorium. Jesteśmy z Peterem w małym parku nieopodal naszego domu. Stoimy naprzeciw siebie na jednym z kortów tenisowych, pomiędzy nami smętnie zwisa podniszczona siatka. Korty pamiętają lepsze czasy: zielona nawierzchnia popękała tu i ówdzie, a w szczelinach plenią się chwasty. Zgodziłam się na grę tylko dlatego, że poza nami nie ma nikogo i z powodu nacisków Petera. Dobrze się składa, że przyniósł wielkie plastikowe wiadro pełne żółtych piłeczek tenisowych, bo dużo z nich ląduje za płotem w wysokiej trawie. Ale ku zdumieniu Petera (i mojemu) całkiem

dobrze sobie radzę z odbijaniem.

– Ej, nieźle ci idzie – krzyczy do mnie. Jest pod wrażeniem, że moje piłki przelatują nad siatką i odbijam jego uderzenia; to umiejętność, którą zdobyłam jako dziecko na obozie letnim. Przez całe lato przychodzimy tu wielokrotnie, na przemian się wygłupiamy i gramy na serio; ja częściej podchodzę do tego poważnie. Fajnie, że nie gramy na punkty: Peter jest naprawdę dobry – nie miałabym szans.

Przed kilku laty zbudowaliśmy w domu elegancki basen, to nasza najbardziej luksusowa inwestycja, ale nigdy nie korzystałam z niego inaczej, niż unosząc się godzinami na wodzie. Teraz postanowiłam trochę się w nim poruszać. Robię okrążenia, a na głębszej wodzie pływam w miejscu, rozmawiając jednocześnie z Peterem. Michael Phelps nie padłby zapewne z wrażenia, ale dla mnie to o niebo więcej niż zwykła kąpiel w większej wannie.

– Nie poszłabyś ze mną do sklepu z artykułami metalowymi? Potrzebuję paru rzeczy – mówi do mnie Peter. Leżę na brzegu basenu, czytając magazyn „People”.

– To prawie pięć kilometrów – mówię bez entuzjazmu.

– Dziesięć, jeśli liczyć w obie strony. Moglibyśmy się przejść. W ogóle nie chodzimy na spacer po okolicy – naciska.

Istotnie. Wszędzie jeździmy samochodem, nawet nad jezioro, chociaż znajduje się w odległości czterominutowego spaceru... w dodatku z górki. Nigdy nie przyszło nam do głowy, żeby gdzieś pójść. Godzinę później schodzimy do podnóża góry i drogą Winterton zmierzamy w kierunku

wioski. Wybieramy boczne dróżki i chociaż trasa prowadzi w dół, zdarzają się strome miejsca, a czasem nawet musimy podejść pod górę. Widzę domy, stodoły, spostrzegam detale, obok których przejeżdżałam dziesiątki razy, ale nie zwracałam na nie uwagi. Za każdym razem, gdy Peter odwraca się i widzi moją twarz, zaczerwienioną z wysiłku w letnim upale, pociesza, że jesteśmy prawie na miejscu. Ale odległość (czy też czas, jakiego potrzebujemy na jej przebycie) okazuje się większa, niż sądziliśmy. Jest prawie południe, słońce praży, a żadne z nas nie pomyślało, żeby zabrać z sobą wodę.

– Moglibyśmy się przejść – dyszę ostatkiem sił do Petera.

– Jeszcze kawałek – odpowiada.

Nie włożyłam skarpetek, nigdy ich nie noszę i czuję, że robią mi się pęcherze. Peter natychmiast ściąga swoje i daje mi je.

Zaraz się przewrócę. Katastrofa totalna. Dlaczego żaden z mijających nas kierowców nie orientuje się, że jestem bliska padnięcia i nie zaoferuje nam podwiezienia, zanim dostanę udaru słonecznego?

Wreszcie tuż po dwunastej docieramy do sklepu z artykułami metalowymi. Peter kupuje rzeczy, po które przyszliśmy, a ja osuwam się na ławkę na przystanku autobusowym, gdzie kilka razy dziennie zatrzymuje się autobus do Nowego Jorku. Siedzę jak sparaliżowana, gapiąc się tępo przed siebie, gdy wraca Peter z dwiema butelkami zimnej wody.

– Nie ma mowy, żebym weszła z powrotem pod górę – zapowiadam. Jest za gorąco i czuję się kompletnie wykończona. Mam przepoconą koszulę, a na głowie mokrą włoszkę. Niektóre kobiety specjalnie się starają, aby osiągnąć ten efekt. Ja do nich nie należę.

– Nie ma sprawy – mówi Peter, wskazując na naszą zaparkowaną nieopodal hondę. Na weekend przyjechał z wizytą mój brat David z Julie i malutką Charlotte. Przy śniadaniu Peter wtajemniczył ich w swój plan. Mieli pojechać wcześniej i zostawić nasz samochód, żeby na nas czekał. Mój mąż cholernie dobrze wiedział, że zejdem z góry, ale nie będę w stanie wrócić.

– Co powiesz na to, żebyśmy pojechali do Twin Cone? – pyta, gdy ja ustawiam dysze klimatyzacyjne tak, żeby dmuchało mi na twarz.

– Żeby szlag trafił to, co udało mi się spalić podczas tego morderczego marszu? – reaguję ze złością. Wkurza mnie jego dobry humor, aluzja, żebyśmy pojechali na lody, cała ta koszmarnie wyczerpująca wędrówka i w ogóle wszystko. – Nie mam ochoty na takie eksperymenty.

Jednak podczas kolejnych weekendów, kiedy odwiedzają nas David i Julie, Peter namawia mnie, żebyśmy znów zeszli na dół, a potem dzwoni do Davida, aby nas odebrał. Raz to Julie jest kierowcą i proponuje odwrotny kierunek. Pyta mnie najpierw, czy nie mam nic przeciwko temu. Potem zwozi nas na dół, a my wracamy górską drogą nachyloną pod kątem trzydziestu stopni.

– Nigdy więcej – mówię zdyszana, kiedy wreszcie

jesteśmy w domu. Osuwam się do basenu i siedzę nieruchomo przez parę godzin. Ale w końcu, po kilku trudnych eskapadach, przyzwyczajam się i nawet zaczynam niecierpliwie czekać na nasze weekendowe wyprawy. Odkrywamy inne trasy i przemierzamy leśne szlaki. Zostawiam w domu iPhone'a, na co rzadko mogę sobie pozwolić. Dzięki temu nikt nam nie przeszkadza w rozmowach. Z czasem stajemy się specjalistami na rynku nieruchomości, oceniając walory każdego mijanego domu: do rozbiórki, do przebudowy, do remontu kapitalnego.

Kto by pomyślał, że zamienię się w turystkę? Sama na pewno bym na to nie wpadła. Nagle wszystko wydaje się możliwe. Pobyt na wsi sprawia mi radość, jakiej wcześniej nie znałam. Przez długi czas, odkąd kupiliśmy dom, wieś to był azyl, w którym mogłam się wyłączyć, odprężyć i generalnie nic nie robić. Teraz staje się oazą zdrowia na łonie natury; uczę się tu życia na otwartej przestrzeni.

## 20. Dzisiaj mam rozmiar M

Tydzień później przechodząc w mieście obok szkoły tańca nowoczesnego Alvina Aileya na Zachodniej Pięćdziesiątej Piątej Ulicy, widzę grupę kobiet biorących udział w zajęciach i myślę sobie: „A gdyby?”. Jeżeli mogę chodzić na piesze wycieczki i grać w tenisa, dlaczego nie mogłabym zostać tancerką? Nie każda jest chuda jak patyk, jednak w obcisłych legginsach wyglądają pięknie i mają ruchy pełne gracji. Chcę być taka jak one, skupiona na tym, co robię. Nie mam ochoty myśleć obsesyjnie, jak wyglądam w dopasowanym stroju i tańczyć niezdarnie, gdy pozostałym kobietom nie sprawia to żadnego trudu. Nadal nie chodzę na siłownię ani na gimnastykę, bo nie chcę być tą gamoniowatą babą z tyłu, która pasuje do reszty jak wół do karety. Myślę, że kiedyś będę mogła ćwiczyć bez skrępowania w jakiejś grupie, ale jeszcze nie czuję się gotowa.

Z głową wypełnioną marzeniami o tańcu wracam do biura, gdzie czeka już na mnie niecierpliwie Gianna. Czuwa nad koordynacją moich występów telewizyjnych i mówi, że pewna firma chce mi przysłać zakiet. Zależy jej, żebym wystąpiła w nim na antenie.

- Mają rozmiary od XS do XXL.
- Dzięki Bogu nie potrzebuję już XXL - odpowiadam. -



Ale na wszelki wypadek poprosi, żeby przysłali XL.

W tym momencie Dora, nasza księgowa, patrzy na mnie zdziwiona i mówi:

– Wciąż ci się wydaje, że jesteś ogromna, co? To znaczy... nigdy nie byłaś ogromna... – Widać, że się trochę zaplątała, ale za chwilę podejmuje przerwany wątek. – Na pewno nie jesteś XL, a nawet L. Na mój gust powinnaś zamówić M.

Gianna wyczuwa, że temat jest dość drażliwy i natychmiast włącza się do rozmowy. Proponuje, że zamówi kilka rozmiarów i za trzy godziny pojawia się goniec, a dla mnie nadchodzi chwila prawdy. Zaczynam od XL, ale okazuje się, że się w nim topię.

– A widzisz – triumfuje Dora, teraz już z pełnym przekonaniem. – Daj sobie spokój z L i przymierz M, tak jak ci od razu powiedziałam.

Postanawiam jej posłuchać i okazuje się, że M leży jak ulał.

– Masz wypaczony obraz swojego ciała – stwierdza bez zastanowienia Dora.

– Słucham? – Nie rozumiem, o co jej chodzi.

– Kiedy schudłam, wciąż wydawało mi się, że ważę więcej, niż ważyłam w istocie – tłumaczy Dora. – Zauważyłam to samo u ciebie. Trzymasz się kurczowo tego, co było, a nie tego, co jest. Wciąż myślisz, że jesteś gruba, a to już nieprawda.

Zaczyna do mnie docierać, że mogłabym chodzić do

szoły tańca Alvena Aileya, że moje wyobrażenie o sobie jest gorsze od rzeczywistości. Zawsze byłam optymistką i tego powinnam się trzymać. Zdaję sobie sprawę, że w biznesie czarnowidztwo zaprowadziłoby mnie donikąd, w pracy odnoszę sukcesy dzięki pozytywnemu myśleniu. Jeśli zastosuję tę logikę również do siebie, na pewno lepiej na tym wyjdę.

Ostatecznie w przymierzalni sklepu Banana Republic przekonuję się, że to wszystko prawda. Wkładam czarne bawełniane spodnie do pół łydki w rozmiarze dziesięć<sup>1</sup>, chociaż świetnie wiem, że korzystniej wyglądam w spodniach normalnej długości. Nogi wydają się dłuższe i przy stu sześćdziesięciu centymetrach wzrostu wyglądam na wyższą. Tak jak żakiet w rozmiarze XL, który przymierzałam w biurze przed kilkoma dniami, spodnie są na mnie za duże. Jestem zdumiona. Coś musi być na rzeczy.

– Mogę w czymś pomóc? – pyta mnie zza drzwi ekspedientka.

– Prawdę mówiąc, tak. Czy mogłaby mi pani przynieść ósemkę<sup>2</sup>? – mówię to niemal szeptem, bo w podobnych sytuacjach zawsze odmawiałam jakiegokolwiek pomocy. Wstydziłam się swojego rozmiaru, nie miałam ochoty rozgłaszać go wszem i wobec. Kto chciałby poprosić szczupłą dziewczynę – bo zawsze są szczupłe – żeby przyniosła mu większy rozmiar? Albo co gorsza, przymierzałam największy rozmiar i stwierdzałam, że nie mogę się w nim dopiąć. Na samą myśl o tych upokarzających sytuacjach, jakich wiele przeżyłam, dostaję gęsiej skórki.

Teraz jestem pod wrażeniem, że sytuacja uległa odwróceniu. Ku memu zaskoczeniu, nawet ósemka jest za luźna. „Niemożliwe” – myślę. Już mam zamiar je kupić, przekonując samą siebie, że skurczą się w praniu, ale nagle postanawiam pójść na całość. Proszę sprzedawczynię, by przyniosła szóstkę<sup>3</sup>. Robię to jednak w sposób godny politowania, jakbym podświadomie sama siebie chciała ukarać.

– Na pewno nie będą pasować, po prostu chcę zobaczyć różnicę – tłumaczę się jak idiotka. Ile razy słyszała taki żaloszny kawałek? Kiedy stoję przed trójdzielny lustrem i przymierzam spodnie, łzy ciekną mi po twarzy. W swoim dorosłym życiu nigdy nie zbliżyłam się nawet do takiego rozmiaru. Zdaję sobie sprawę, że Banana Republic szyje dla wszystkich, na pewno nie są to luksusowe ciuchy, ale rozmiar sześć to zawsze sześć! Nie mogę się doczekać, kiedy zacznę rozgłaszać dobrą nowinę. Chcę to wykrzyknąć na Facebooku, zatweetować; myślę, że chwila jest godna, by ją uwiecznić na Instagramie. Sklep powinien zamieścić oficjalny komunikat na swojej stronie internetowej: „Grubaska zmieściła się w spodnie numer sześć!”.

Płacę za spodnie, z rozmachem przeciągając kartę kredytową AmEx przez czytnik i uśmiecham się do siebie pod nosem, niepomna, że jestem w miejscu publicznym. Kiedy wychodzę ze sklepu na rozpalony słońcem Broadway, atakują mnie wspomnienia. Widzę siebie, jak maszeruję przez miasto, przecznica za przecznica, choć tak naprawdę wolałabym wziąć taksówkę. Potem, zupełnie jakby jakaś siła

wyższa postanowiła mi pogratulować, mijam okno tandetnego fitness klubu P90X, a w nim wyblakły poster przedstawiający supermodelkę Kate Moss i motto. Nie sądziłam, że takie słowa będą się kiedykolwiek odnosić do mnie. „Jak dobrze być szczupłym”.

Tydzień później dostaję kolejny dopingujący e-mail od Barbary: „Wyglądasz fantastycznie. Kawa albo lunch. Co Ty na to?”.

Jeszcze w styczniu w życiu bym nie uwierzyła, gdyby ktoś mi wmawiał, że latem będę dostawała liściki z komplementami od szefowej sekcji talentów z ABC News, że będę chodziła po górach, wspinając się i schodząc (no dobrze, głównie schodząc) i że zmieszczę się w ciuchy, które nigdy na mnie nie pasowały.

---

<sup>1</sup> Odpowiednik europejskiego rozmiaru 40 (przyp. red.).

<sup>2</sup> Odpowiednik europejskiego rozmiaru 38 (przyp. red.).

<sup>3</sup> Odpowiednik europejskiego rozmiaru 36 (przyp. red.).

## 21. Wyłom w przemianie

Nasza rodzina się rozdzieliła.

Siedzimy z Emmą w samolocie linii American Airlines i lecimy do Los Angeles. Peter z Jakiem pojechali na Cape Cod na ryby i golfa. Kiedy ostatnio z nimi rozmawialiśmy, zatrzymali się na lunch w przydrożnym barze na Rhode Island.

To był pomysł dzieciaków. Pomędzy trwającym cały miesiąc obozem a napiętym programem moich wyjazdów Emma stwierdziła, że za mało się widzimy. Oprócz tego kilka miesięcy temu bliźniaki skończyły piętnaście lat i moja córka wymyśliła, że wspaniałym zwieńczeniem lata byłaby jakaś fantastyczna podróż. Ja pojechałabym z Emmą w jej wymarzone miejsce, oczywiście w granicach rozsądku, a Peter zabrałby Jake'a tam, gdzie syn by chciał. Charaktery bliźniąt są tak różne, że każde ląduje na innym wybrzeżu.

Mam na koncie taką liczbę wylatanych kilometrów, że zamawiam bilety w biznes class, a moja córka ze swoją obsesją na punkcie celebrytów modli się, żebyśmy miały miejsca koło jakiejś Kardashian czy Jenner. Zamiast tego siedzimy w sąsiedztwie kilku starszych panów, którzy czytają gazety, pracują na laptopach albo drzemią. Emma prosiła mnie, a właściwie błagała, żebym na czas naszej

czterodniowej podróży dała sobie spokój z dietą i po prostu dobrze się bawiła.

– Oczywiście – odpowiadam bez namysłu. Mam poczucie winy. Tego lata pracowałam więcej niż zwykle, ciągle byłam poza domem i obiecałam córce, że podczas tego wyjazdu dostanie ode mnie wszystko, czego zapagnie. Ale mówię jej, że nie jest tak, jak się wydaje. Celebrytki nie pozwalają sobie na jedzenie wszystkiego, na co tylko mają ochotę.

– Myślisz, że Britney Spears miałaby takie ciało, gdyby codziennie jadła fast foody w Sonic? Na pewno ćwiczy przez wiele godzin.

Emma olewa moje uwagi.

– Wydaje mi się, że mówiłaś co innego. Miałaś się zgadzać na wszystko.

– Zgadzam się, kochanie – mówię, odkrawając kawałek polędwicy wołowej, którą zamówiliśmy na lunch. Na deser Emma wybiera lody z gorącą czekoladą, orzechami i truskawkami. Ja rezygnuję, ale zerkam pożądliwie na jej deser.

Na drodze 405 do Beverly Hills posuwamy się w gęstym strumieniu samochodów. Emma słucha stacji Z100 i bez przerwy opowiada, jak się cieszy i jakie nas czekają atrakcje. Po raz enty powtarza, co dokładnie będziemy robić, godzina po godzinie. Jej euforia zaczyna mi się udzielać, a wraz z nią ulatniają się moje postanowienia.

Skrećamy w Sunset Boulevard i zatrzymujemy się na podjeździe prowadzącym do hotelu Beverly Hills. Piętrowy,

stuletni, różowy hotel jest miejscem, w którym zatrzymują się największe gwiazdy. Słynie z kultowej restauracji Polo Lounge, nazwanej tak w latach czterdziestych na cześć grających w golfa gości, którzy zostawiali w niej swoje trofea. Przechadzając się wśród bujnej, tropikalnej roślinności, mijamy legendarne bungalowy i same czujemy się jak celebrytki.

Mamy apartament z salonem, wielki telewizor, osobną garderobę i ogromną łazienkę z dwiema umywalkami i wanną, w której zmieściłybyśmy się we dwie. Natychmiast rzuca mi się w oczy waga. W jednej chwili postanawiam ją zignorować. Po raz pierwszy od ośmiu miesięcy nie będę się ważyć tuż po wstaniu z łóżka. Waga tak czy inaczej wygląda na starą i nieco rozklekotaną, więc wskazania nie będą miarodajne. A może sobie to po prostu wmawiam. Może potrzebuję przerwy od ważenia, a może przerwy w ogóle. Bóg mi świadkiem, że zachowywałam się nienagannie przez czas, który wydaje mi się całą wiecznością. Jestem dumna z siebie i swoich wyników. Jeśli trochę wyluzuję, świat się nie zawali. Przyrzekam sobie spełnić każde życzenie Emmy, ale nie mam zamiaru całkiem stracić kontroli; w końcu to ja jestem dorosła.

Przechadzamy się po terenie hotelu i zaglądamy na basen, ale panuje tam spokój, tylko kilka osób opala się na brzegu. Potem idziemy do restauracji Ivy przy bulwarze North Robertson, która zawdzięcza swą nazwę okrywającemu zewnętrzne mury bluszczowi. Restauracja jest ulubionym miejscem spotkań gwiazd i tydzień w tydzień

przyciąga setki sławnych osób. Przed wejściem kręci się o każdej porze dnia i nocy mnóstwo paparazzich z aparatami w pogotowiu, polujących na sławy wysiadające z mercedesów, hummerów i beemek. To w tej restauracyjce Johnny Travolta i Danny deVito spotykają się na lunchu w filmie *Dorwać małego*. W *Bodyguard* Kevin Costner i Whitney Houston wychodzą z Ivy, kiedy mała dziewczynka ze swoją mamą proszą o autograf. Tutaj kręcono sceny do serialu HBO *Ekipa*. Ale dzisiaj nie widać żadnych znanych gwiazd. No trudno.

Bierzemy z Emmą sałatkę warzywną i do spótki specjalność Ivy: cudownie chrupkie krążki cebulowe w lekkiej panierce, smażone w głębokim tłuszczu. Karygodny wybór. Od dawna nie próbowałam niczego smażonego ani keczupu – czystego cukru o smaku pomidorów. Ach, jak mi brakowało Heinza. Kiedy wychodzimy z restauracji, przez chwilę żałuję, że najadłam się tych boskich krążków cebulowych, ale potem myślę: „Jeśli mam być niegrzeczna, niech to się stanie w pierwszy dzień. Jutro będę się bardziej starała”.

Resztę dnia spędzamy na zakupach, zaglądając do butików na Robertson i w najbliższej okolicy. Kusi mnie, żeby na dziś dać sobie spokój i wrócić do hotelu – na wschodnim wybrzeżu jest już prawie północ – ale do zachodu słońca zostało jeszcze trochę czasu i raczej nie mam szans, by przekonać do tego Emmę. Moja córka ma mnóstwo energii, a i ja czuję, że najgorsze, co mogłabym zrobić po tych wszystkich krążkach cebulowych, to położyć się spać. Lepiej



się poruszać.

Ponieważ późno jadłyśmy lunch, proponuję, żebyśmy odpuściły obiad i przeszły prosto do deseru. Myślę, że bardzo sprytnie to obmyślałam: jeśli zjemy obiad, Emma i tak będzie domagać się deseru; jak na jeden dzień to prawdziwa katastrofa kaloryczna. Jak przystało na typową nastolatkę, przychyła się do deseru. Kierujemy się więc do Millions of Milkshakes przy bulwarze Santa Monica. Dla Emmy to obowiązkowa pozycja na liście miejsc, które koniecznie trzeba zaliczyć, bo czytała, że często wpadają tam różne znakomitości na shake'a według własnego pomysłu. Ale popularny lokal świeci pustkami. Zza kontuaru jakiś facet wita nas głośnym „Cześć, dziewczyny” i łapie za blender.

– Nutella, masa ciasteczkowa, cukierki czekoladowe z masłem orzechowym, draże Kit Kat – recytuję z pamięci, jakby w moim menu nic się nie zmieniło. Od ponad siedmiu miesięcy nie spróbowałam ani kawałka czekolady, ani kawałka, i wizja rozkoszy podniebienia wyzwala we mnie gwałtowny przypływ sprzecznych emocji. Podobne odczucia towarzyszą ci, gdy masz zrobić coś, czego nie powinnaś robić, ale nie możesz się powstrzymać (zresztą tak naprawdę wcale nie chcesz się powstrzymać). Sama myśl o tym, że łamię zasady i ulegam pokusie, sprawia, iż tracę głowę.

– Z bitą śmietaną?

Kiwam głową, jakbym chciała dać do zrozumienia, że to głupie pytanie.

Przeczytałyśmy na jakiejś stronie internetowej, że typowy napój w tym lokalu ma tysiąc sto kalorii, ale nasz

shake liczy sobie bez wątpienia dwa razy tyle; wysączamy go do ostatniej kropelki. W drodze powrotnej do hotelu nie odzywam się ani słowem i Emma sonduje mnie, czy coś się stało.

– Nic mi nie jest, kochanie. Po prostu myślałam o pracy – kłamię gładko. Ale naprawdę bicuję się w duchu, wyzywając się od idiotek. Mogłyśmy zjeść zdrowy obiad i nawet gdyby Emma miała ochotę na deser, ja mogłam po prostu odmówić. Czy matka ma ślepo ulegać dziecku naciskającemu, aby jeść wszystko, co się zamarzy? Ale właśnie tak robię, i to mnie irytuje. Posmakowałam wolności i po długotrwałym odmawianiu sobie wszystkiego zachciało mi się rozluźnić trochę reżim.

Dzwoni Peter i mówi, że byli z Jakiem w Harwich i spędzili dzień na łowieniu ryb. Nałapali mnóstwo wielkich skalników. Właśnie wrócili z obiadu. Wybrali się do Rookies, ulubionej od dzieciństwa pizzerii Petera.

– Pizza dobra jak zawsze – relacjonuje. – A skoro mówimy o jedzeniu, jak ci idzie? – zahacza niezobowiązująco.

– Nie pytaj – odpowiadam i oboje wybuchamy śmiechem. Jestem zbyt wykończona, żeby się dodatkowo obwiniać.

Kilka minut później Jake przesyła mi zdjęcia, na których trzyma w ręce rybę sięgającą mu do pasa. „Mamo, sama zobacz. Jutro gramy w golfa. Kocham Cię”. Widać, że moi chłopcy całkiem nieźle się bawią.

Następnego dnia objeżdżamy okolicę, podziwiając z

samochołu piękne widoki. Jedziemy na północ autostradą Pacific Coast do Malibu, gdzie oglądamy ekskluzywne domy na plaży. Stamtąd wracamy do Hollywood i fotografujemy się na tle legendarnego napisu. Pytam Emmę, czy chce się przespacerować Aleją Gwiazd, ale gdy spostrzega zbudowany w hiszpańskim stylu kolonialnym hotel Roosevelt, kolejne słynne miejsce, postanawiamy zjeść tam lunch. Emma ma ochotę na hamburgera z frytkami, ja zresztą też, ale pomna wczorajszej rozmowy z Peterem, zamawiam dla siebie hamburgera bez bułki i z sałatką zamiast frytek. Nauczyłam się już rozmawiać z kelnerami. Proszę, aby zabrali ze stołu chleb, ale zostawili grzanki do sałatki, albo – jeśli uznam za stosowne – zmieniam zamówienie. W większości są bardzo uczynni. Pamiętam pewien obiad, kiedy chciałam zamówić szpinak ze śmietaną, ale gdy zapytałam o składniki, kelner powiedział, że danie zawiera mąkę. Tym razem kelnerka odchodzi od naszego stolika po tym, jak zrezygnowałam z bułki i frytek, a Emma posyła mi spojrzenie, które mówi: „rozchmurz się!”. Daję jej sygnał, żeby się nie martwiła. Kiedy kelnerka przynosi jej talerz, który wygląda bardziej zachęcająco niż moja goła porcja z jakąś zieleniną, podbieram jej frytki. I to by było na tyle w kwestii pilnowania się.

Wieczorem idziemy do pokoju się przebrać, a potem schodzimy do Polo Lounge, gdzie umówiłam się z moją przyjaciółką Melissą na drinka. Zamawiam dla siebie wodę, a dla Emmy koktajl Shirley Temple. Podoba mi się atmosfera w tym zatłoczonym barze, dopóki nie zobaczę kobiety, która

gapi się na mnie ukradkiem i nerwowo się uśmiecha. Trwa to przez kilka minut, wreszcie podchodzi i mówi, że zna mnie z *GMA* i bardzo lubi mój program.

– Jeżeli jesteś tu, mam, jedyną rozpoznawalną osobą, to mamy problem – mówi Emma i coś jest na rzeczy. Moja córka przyszła tutaj, żeby pogapić się na sławy, a nie na kobiety, dla których to jej matka jest sławna.

Później jemy obiad w Wolfgang's Puck Steakhouse, znajdującym się w westybulu hotelu Beverly Wilshire. To tutaj rozgrywa się akcja jednego z moich ulubionych filmów, *Pretty Woman*. Ponieważ wielokrotnie wspominałam w *GMA* o restauracjach Pucka i przedstawiałam ich ofertę kulinarną, zadzwoniłam do przedstawiciela firmy z prośbą o zarekomendowanie mi jednego z lokali. Był niezwykle uprzejmy, zaproponował właśnie to miejsce i zarezerwował stolik. Sądziłam, że na tym poprzestał, ale gdy podaję kierownikowi sali swoje nazwisko, okazuje się, że zaaranżował iście królewskie przyjęcie.

Kelner zachęca nas, abyśmy wszystkiego próbowaliśmy. „Na koszt firmy” – mówi z uśmiechem. Doceniam ten gest, ale zamiast rzucić się na jedzenie, zamawiamy tatar z tuńczyka na przystawkę, a potem filet z truflami i szpinakiem. Ale kiedy co kwadrans stawia przed nami koszyk chlebowy z coraz to nowymi smakołykami, nie wytrzymujemy i zaczynamy się częstować. Te maślane precle... o, mój Boże.

Mamy miejsce, z którego wszystko doskonale widać, a po chwili zjawia się Danny DeVito i siada w pobliżu. Emma natychmiast go rozpoznaje i ma nadzieję, że to pierwsza

jaskółka zmiany. Na razie widok aktora, który mógłby być jej dziadkiem, nie robi na niej większego wrażenia. „On się nie liczy, mamó. Chcę zobaczyć jakąś gwiazdę poniżej sześćdziesiątki”. Niełatwo zadowolić moje dziecko.

Kiedy wracamy do pokoju, przychodzi esemes od Scotta z Nowego Jorku. Píše, że widział nasze zdjęcia na Facebooku i wygląda na to, że nieźle się bawimy.

– A w ogóle coś jecie w tym bajkowym świecie? – pyta.

– Więcej niż myślisz – odpisuję.

– Super – odpowiada Scott, anioł stróż mojej diety.

Leżę koło Emmy na wielkim królewskim łożu i czuję się napakowana po obfitym obiedzie – niezwykle i zapomniane wrażenie po miesiącach skrupulatnego pilnowania się podczas każdego posiłku. Na moment wpadam w panikę, kiedy uświadamiam sobie, ile razy przekroczyłam granicę.

– Śpij, mamó – szepcze Emma, więc wyłączam telewizor i zasypiam.

Na trzeci dzień, po zakupowych szaleństwach proponuję, żebyśmy na lunch wzięły sobie jakieś sałatki.

– Jak już tu jesteśmy, chodźmy do In-N-Out Burgera. Żyje się tylko raz, mamó – kusi Emma, więc jedziemy.

– Kocham cię, mamó – mówi znienacka po chwili. Przestała poruszać ustami do jakiejś piosenki One Direction, zerka na mnie zza swoich przeciwsłonecznych lotniczych raybanów i na ciemnografitowym fotelu ze skóry wygląda jak drugi pilot. Cieszy się jak dziecko. Jestem szczęśliwa.

W In-N-Out postanawiam odwołać się do klasycznej sztuczki dietetycznej i zamówić burgery w sałacie, których normalnie nie ma w menu, ale podają je na specjalną prośbę klienta. Emmie podoba się ten pomysł, jednak żeby zrekompensować sobie brak bułek, zamawiamy frytki po wiejsku z majonezem, sosem tysiąca wysp, serem i grillowaną cebulą. Niewinne kilka tysięcy kalorii.

Po południu zatrzymujemy się w Sprinkles Cupcakes, cukierni na bulwarze Santa Monica. Lubię tę firmę, kilka tygodni wcześniej w *GMA* poznałam jej właścicielkę, Candace Nelson – bardzo sympatyczną i inteligentną kobietę. Emma zamawia czerwone lody w aksamitno-czerwonej babeczce, a ja lody o smaku czekoladowego espresso, moje pierwsze w tym roku. Scott byłby ze mnie dumny.

Jesteśmy pod wrażeniem stojącego na zewnątrz automatu Sprinkles, z którego można kupić ciastka o każdej porze dnia i nocy. Obiecujemy sobie, że wrócimy tu o północy. Jednak tego nie zrobimy, bo zdaję sobie sprawę, że to już graniczyłoby z obżarstwem. I tak stąпам po cienkim lodzie: z jednej strony martwię się, że za dużo jem, a drugiej nie chcę za mocno kontrolować tego, co jemy, żeby nie drażnić Emmy. W żadnym wypadku nie jem tyle, co przed przemianą, ale o wiele więcej niż ostatnio. Przyrzekam sobie, że w najbliższym czasie będę się bardziej pilnować.

Ostatniego dnia jemy lunch w Joan's on Third. Na początek zamawiamy chleb focaccia z kurczakiem, brie i grillowaną cebulą; ser apetycznie rozpływa się na kanapce i ścieka na

boki. Następnie próbujemy różnych sałatek z makaronem i dyni piżmowej. Na deser bierzemy cappuccino i ciasto czekoladowo-kawowe do spółki. Jesteśmy najedzone, ale po kilku godzinach Emma może kontynuować, w dodatku zostało nam do zaliczenia jeszcze jedno miejsce z jej listy. Zastanawiam się, czy nie zaproponować czegoś innego: „Co powiesz na przechadzkę Aleją Gwiazd? Może tam spotkamy kogoś sławnego?”. Ale zanim otworzę usta, Emma mówi, że idziemy do Lemonade. Popularny lokal na bulwarze Beverly to coś pośredniego między stoiskiem z lemoniadą a stołówką w podstawówce. Pełno tam mam z córkami, a my do nich dołączamy. Emma jednak czuje się rozczarowana, że żadna z tych mam nie jest sławna. Stoimy w kolejce i widzę, że wszyscy są szczupli, nie ma ani jednej osoby z nadwagą, nawet wśród sprzedawców. Może więc te lemoniady nie są takie złe? Czy staram się usprawiedliwić kolejne szaleństwo?

Zamawiamy lemoniadę truskawkową, a do tego różne dodatki: brukselkę z ricottą, pieczonego kalafiora, czerwoną kapustę i kawałek czerwonego tortu z mrożonym serkiem śmietankowym. Zwłaszcza torcik smakuje mojej córce, ale ja go nie tykam. Co nie znaczy, że nagle zrobiłam się taka święta, po prostu nie przepadam za tym ciastem. W głębi duszy cieszę się, że Emma je wybrała, dzięki temu mnie nie kusi. W ostatnich dniach naprawdę przegięłam, straciłam wszelkie hamulce. Wiem, że przyjdzie mi za to zapłacić. I to szybko.

Szkoda, że nie wzięłam ze sobą bransoletki Nike Fuelband, która monitoruje aktywność fizyczną i spalanie

kalorii. Nauczyłam się na niej polegać, bo pokazuje mi czarno na białym, kiedy spędziłam cały dzień za biurkiem i ile chodziłam. Dzień, w którym zrobiłam dwa tysiące kroków, jest fatalny - można powiedzieć, że go przesiedziałam; powyżej dziesięciu tysięcy jest dobrze, oznacza, że byłam w ruchu. Teraz na pewno wiele mi do tego brakuje.

Na ostatni obiad wybieramy relatywnie zdrową, japońską kuchnię: edamame z niedojrzałych strąków soi, sałatę i sashimi z tuńczyka. Emma przez cały posiłek się rozgląda. Niestety, nie widać żadnych sław. Jak to możliwe, że poniosłyśmy klęskę na całej linii? Widziałyśmy tylko DeVito, ale według mojej córki on się nie liczy. Jutro rano mamy samolot, wracamy więc do hotelu, żeby się spakować. Cieszę się ze zmęczenia, bo uda mi się szybko zasnąć i nie będę myśleć o tym, co mnie czeka: o spotkaniu z wagą łazienkową. Zасыpiam zadowolona, że Emmie się podobało, ale zmartwienia związane z moją wagą kładą się cieniem na podróży. Zachowywałam się bardzo niegrzecznie.

W drodze na lotnisko rozmawiamy o tym, jak było fantastycznie, że przeżyłyśmy wspólnie coś fajnego, o czym zawsze będziemy pamiętać. Rzeczywiście, dla nastolatki ze Wschodniego Wybrzeża z obsesją na punkcie Los Angeles spełnienie marzeń stanowią znane hotele, kultowe restauracje i zakupy. Na ostatniej wspólnej fotografii pozujemy z szerokimi uśmiechami na tle słynnego napisu Beverly Hills, rozświetlonego w serialu *Bogate biedaki*.

W samolocie mówię do Emmy:



– Z celebrytami kompletna kłapa, ale poza tym dobrze się bawiłaś, słonko, prawda?

– Wszystko było niesamowite i strasznie ci dziękuję. Jesteś najlepszą mamą na świecie – odpowiada z zachwytem, nachyla się i całuje mnie w policzek. Samolot zaczyna się wznosić. Wiem, że jest szczerą i serce mi rośnie. To jedna z tych chwil, dla których warto żyć. Podczas lotu układa się wygodnie w fotelu na małą drzemkę. Przepięlna miłością, patrzę, jak moja córeczka śpi.

Emma drzemie, a ja zaczynam myśleć o sprawach, na które podczas podróży machnęłam ręką: ile roboty będę miała w przyszłym tygodniu. Ale to wszystko nic, kiedy uświadamiam sobie, co ja najlepszego zrobiłam. No dobrze, może nie oszalałam zupełnie, nie obżerałam się bezmyślnie, jak robiłam to zawsze na wakacjach w czasach przed przemianą. Zachowywałam się zdecydowanie bardziej powściągliwie, tym niemniej zboczyłam z kursu. W kategoriach dietetycznych stanowi to ekwiwalent lotu z Nowego Jorku do Miami przez Minneapolis albo – powiedzmy – Kolumbię Brytyjską. W porządku, dzieliłyśmy się niektórymi daniami, ale zapuściłam się głęboko w niebezpieczną strefę, nie zważając na węglowodany, tłuszcz i śmieciowe żarcie, czyli to wszystko, czego udało mi się unikać przez wiele miesięcy. Jestem sobą tak rozczarowana, że wpadam w przygnębienie.

Potem przychodzi mi do głowy, że jednak sporo z Emmą chodziłyśmy i nie siedziałam tyle, co normalnie w biurze. Może wszystko będzie dobrze.

Pozostawanie z dala od domu nie usprawiedliwia mataczenia w kwestii odżywiania, bo w ostatnim czasie udowodniłam, że jestem w stanie godzić obie rzeczy. Od początku roku wylatałam samolotami sześćdziesiąt sześć tysięcy kilometrów, przemieszczając się w tę i z powrotem pomiędzy osiemnastoma miastami, w których organizowałam spotkania i konferencje dla swojej Spark & Hustle. Czekałam na lotniskach, na których królują fast foody i podróżowałam międzystanowymi autostradami, gdzie wcale nie jest lepiej. W takich wypadkach jadałam poza domem i przy każdym posiłku mogłam bez trudu wpakować się w kłopoty. Czy ktoś by mnie za to potępił?

Ale pomimo to udało mi się schudnąć w podróży: starałam się wybierać zdrowe jedzenie, a unikać śmieciowego żarcia i więcej się ruszałam niż podczas pracy za biurkiem. Kiedy musiałam się już zatrzymać w jakiejś ociekającej tłuszczem jadłodajni, zamawiałam samego burgera, bez pieczywa. Często korzystałam z pomocy serwisów Yelp i Urbanspoon, dzięki którym wyszukiwałam znajdujące się na uboczu lokalne restauracyjki ze zdrowszym jedzeniem. Podczas naszych spotkań celowo podawaliśmy na lunch sałatki z kurczakiem, ponieważ przekonałam się, że sprawdziły się w moim przypadku. Obsługa też się zgodziła, że wszyscy je lubią. Sama byłam tak zajęta prowadzeniem tych imprez, że trzymanie z się z dala od wykładanych na stołach słodczy nie sprawiało mi żadnych problemów. To samo dotyczyło ciepłych ciasteczek owsianych i

czekoladowych, które podawaliśmy popołudniami.

Nasuwa mi się hasło, które pomagało mi przez ostatnie osiem miesięcy: upodobanie albo priorytet. Moim priorytetem jest wierność przemianie, ale tym razem wolałam cieszyć się ze wspólnej podróży z moją córką, zamiast obsesyjnie liczyć kalorie. Mogę tylko mieć nadzieję, że ten jeden krok w tył nie podkopie moich dotychczasowych dokonań.

## 22. Powrót do rutyny

Nie mogę się doczekać, kiedy z powrotem wpadnę w rytm. Emma śpi obok mnie, a ja wyciągam dziennik, który prowadziłam podczas ostatniej trasy Spark & Hustle. Przerzucam strony i przypominam sobie wszystkie interesujące kobiety, które wystąpiły na naszych zjazdach. Mam wpis z dwudziestego drugiego maja z Nowego Jorku: założycielka firmy kosmetycznej Carol's Daughter, Lisa Price, mówiła o zaletach introspekcji - przyglądaniu się temu, co robi się dobrze, a co źle. Zapisałam: „Swoim wystąpieniem przykuła uwagę pięciuset kobiet na sali i wygłosiła jedno z najbardziej inspirujących zdań w tym dniu: »Kiedy pojawiają się problemy, nie bój się skierować lustro na siebie. Świadomość, że każdy z nas może naprawić to, co mu się nie udało, naprawdę dodaje sił«”. Całkowicie się z tym zgadzam, ponieważ mam zamiar przywrócić równowagę zaburzoną przez nadmierne obżeranie się.

Podczas tego samego zjazdu Barbara Bradley Baekgaard, współzałożycielka firmy Vera Bradley, opowiadała o potędze serdeczności. „Nie musimy mówić zatrudnianym, sympatycznym ludziom, że mają być sympatyczni. Wystarczy, że po prostu zatrudnimy sympatycznych ludzi”. Uświadamiam sobie, że dzięki przemianie stałam się miłsza, bo jestem teraz bardziej

zadowolona z siebie i szczęśliwa. Czeka mnie jeszcze po drodze tyle przyjemnych chwil i osobistych powodów do świętowania, że uśmiecham się na samą myśl.

Natrafiam na wpis zrobiony tydzień później w Los Angeles, w którym zastanawiam się nad definicją lęku w ujęciu specjalistki od poczucia własnej wartości, Jess Weiner: „To zaliczka na poczet długu, którego może wcale nie masz”. I mój dopisek: „Pozwalam sobie na słuchanie lęku, ale nie daję zgody na to, żeby mnie paraliżował”. Tyle razy w życiu lęk blokował moje działania, zwłaszcza lęk przed porażką w stosowaniu jakiejś diety. Wracałam do obżarstwa i szybko traciłam nadzieję. Tym razem się nie dam.

Jednak moje wysiłki wypadają blado w porównaniu z opowieścią Anastasii Soare o tym, jak stała się wiodącą specjalistką w zakresie pielęgnacji brwi. Zanotowałam: „Przed dwudziestu laty przyjechała do naszego kraju z Rumunii; nie miała żadnego wsparcia ani nie знаła języka. Żartowała, że nie wiedziała nawet, jak się wypisuje czek. Teraz jej salony pielęgnacji brwi są wszędzie. Jest prawdziwym uosobieniem amerykańskiego snu i twierdzi, że każdy może zrealizować swoje marzenia. »Przygotuj się na ciężką pracę« – tak to ujęła. Ja też na to wpadłam”. Miesiąc później w Waszyngtonie założycielki Georgetown Cupcake zaimponowały mi, ostrzegając słuchaczki, że jeśli zamierzają wyczekiwać idealnego momentu do działania, to taki moment może nigdy nie nadejść: „Kiedy Katherine i Sophie sobie to uświadomiły, zobaczyły piękno tkwiące w chaosie. Muszę rozwinąć tę myśl” – zapisałam.

Siódmego czerwca w Minneapolis olbrzymie wrażenie zrobiła na mnie tryskająca energią Rhoda Olsen, dyrektorka Great Clips, sieci salonów fryzjerskich. Zanotowałam: „Jest chyba najbardziej wysportowana ze wszystkich kobiet znajdujących się na sali. Swój nadzwyczajny sukces w biznesie przypisuje w dużym stopniu doskonałej kondycji fizycznej. Ćwiczy codziennie, a w swojej firmie organizuje zawody w robieniu pompek. Tym większy budzi zachwyt, że jest już po sześćdziesiątce”. Jeżeli to mnie nie zmotywuje, żeby ruszyć tyłek, to nie wiem, co może mi dać kopa.

Najlepiej podsumowała targające mną przez ostatnie osiem miesięcy odczucia Gigi Butler. Dwudziestego siódmego czerwca w Nashville opowiedziała nam, jak w dziewiętnastu stanach rozwinęła sieć swoich franczyz cukierniczych i otworzyła ponad sześćdziesiąt punktów o obrotach sięgających trzydziestu milionów dolarów. Na dodatek urodziła dziecko i sama je wychowywała. „Wtedy wstała pewna kobieta i zapytała ją, jak udało jej się tego dokonać i nie zwariować. Gigi przez chwilę się wahała, chociaż nie sądzę, aby to pytanie ją wytrąciło z równowagi, bo zaraz odparła: »Po prostu musisz zacisnąć zęby i już«. To teraz moja nowa mantra. Niesamowicie mi się podoba”.

Nie jęczę z tego powodu, że muszę się obywać bez ulubionego jedzenia. Radzę sobie z tym, bo nie mam innego wyboru. Spodobało mi się też przesłanie Pam Turkin, właścicielki firmy cukierniczej Just Baked, która wystąpiła dwudziestego szóstego lipca w Detroit. „Powiedziała: »Skuteczność biznesplanu ocenia się na koniec dnia«.

Prawda. To samo mogę powiedzieć o swojej przemianie. Jeżeli nie będę się jej trzymać, cały plan weźmie w łeb. Tak mnie to podkreśliło, że nie tknęłam ani jednej z dwunastu muffinek, które od niej dostałam”.

Na koniec, kilka tygodni temu w Phoenix, Chris Freytag, ekspertka od zdrowia i dobrej kondycji, skłoniła mnie do długiego spaceru o zachodzie słońca. Zanotowałam: „Poradziła: »Znajdź czas na to, co jest dla ciebie najważniejsze. Nawet ludzie bardziej od ciebie zapracowani potrafią o to zadbać«. Ponieważ zostało mi jeszcze trochę czasu do odlotu, po usłyszeniu tych słów założyłam trampki i pod koniec spotkania wymknęłam się na godzinkę. Kiedyś zdrzemnęłabym się albo weszła na Facebooka, a później narzekałabym, że nie mam czasu na ćwiczenia. Powieszę sobie tę myśl nad biurkiem”.

Podczas czytania dziennika uspokajam się nieco, ale gdy jesteśmy na miejscu, dzwoni Peter i próbuje mnie namówić, żebyśmy spotkali się na obiedzie. Ucinam jednak szybko rozmowę i mówię mu, że nic z tego. Zanim zapyta o powód, wyjaśniam, że rozmawiam na drugiej linii z mamą i nie mogę gadać.

Nie mam jednak nikogo na drugiej linii, ale tuż przed telefonem Petera pomyślałam, że nadszedł czas, aby wypić piwo, którego nawarzyłam. Biała waga znajduje się w tym samym miejscu, w którym ją zostawiłam – pod umywalką w łazience. Wyciągam ją i wchodzę, najpierw lewą nogą, później prawą.

Cholera!

Podczas naszej fantastycznej, trwającej dziewięćdziesiąt sześć godzin wyprawy na Zachodnie Wybrzeże przytyłam prawie trzy kilogramy, rujnując tym samym cały miesiąc starań. Jedna zła wiadomość wystarczy, ale kiedy zaczynam sikać, widzę, ile zaprzepąściłam. Jedną z rzeczy, która pomaga mi utrzymać wytyczony kurs, jest Ketostix, kupowane w aptece, małe plastikowe paski testowe, badające stężenie ciał ketonowych w moczu. Odkryłam je podczas stosowania diety Atkinsa. Przeczytałam wtedy, że obecność ketonów w moczu oznacza, że organizm pozyskuje energię ze spalania tłuszczu, bo nie dostaje odpowiedniej ilości węglowodanów. Uznałam zatem, że lepiej tłuszcz spalać, niż go magazynować. Od stycznia nie pominęłam ani jednego dnia – sikałam na sztywny paseczek wykrywający stężenie ciał ketonowych. Po piętnastu sekundach odczytywałam kolor: na jednym końcu skali jest fiolet, oznaczający maksymalne spalanie tłuszczu, jeżeli organizm nie ma do dyspozycji węglowodanów. Ale jeżeli małe pole zabarwiło się na beżowo, to znaczy, że przekroczyłam swój limit węglowodanów i powinnam się pilnować<sup>1</sup>. Nawet gdy wiem, że mieszczę się w normie, zawsze czuję dreszczyk emocji na widok pojawiającego się koloru bakłażana. Z uporem przestrzegam tej procedury, ponieważ pomaga mi być uczciwą w stosunku do siebie.

Chociaż trzy kilogramy odarły mnie ze złudzeń i podejrzewam, że na pasku ukaże się złamana biel, chcę ją zobaczyć na własne oczy. Jestem zdruzgotana – kolor jest tak blady, że nie ma w nim ani śladu różu. Najgorsze z



możliwych wskazań. Nie żałuję czasu spędzonego z Emmą, ale pluję sobie w brodę, że nie zabrałam ze sobą pasków. Być może sprawy nie wymknęłyby mi się całkowicie spod kontroli. Jak mogłam zaniechać czegoś, dzięki czemu tak długo trzymałam się w ryzach?

Emma już wisi na swoim iPhone, z przejęciem opowiadając przyjaciołom o podróży, a ja siedzę w sypialni i zadręczam się ogromem swojego przewinienia. Za ten prawdziwy wyłom w przemianie mogę winić tylko siebie. Zastanawiam się, czy nie zadzwonić do Petera i zgodzić się na wspólny obiad. Ale zaraz myślę: „Nie ma mowy. Jedno potknięcie nie oznacza, że mam się poddać i zacząć od nowa żreć. Nie pozwolę, aby jedna fuszerka przekreśliła wszystko, co do tej pory z takim trudem osiągnęłam”.

Wciąż mówię kobietom, jak ważne jest, aby w swojej pracy być odpornym na niepowodzenia. Opowiadam, że gdy na horyzoncie pokazują się czarne chmury, lubimy uciekać od problemów, zamiast dalej robić swoje. Powtarzałam nieskończoną ilość razy, jak wyczerpujące są w biznesie wszelkie przeszkody, jak kuszą, aby się poddać; że sprawą najwyższej wagi jest je rozpoznać i mieć świadomość, iż mogą udaremnić sukces. Nawijałam bez opamiętania, że najistotniejsze jest, abyśmy parły do przodu i w żadnym wypadku nie dawały za wygraną. Nie ma dla nas rzeczy niemożliwych, bo wszystko jest do ogarnięcia.

Uświadamiam sobie, że za kilka miesięcy stanę w Austin przed ogromnym audytorium, złożonym z siedmiu tysięcy wiwatujących kobiet. Organizatorzy dorocznej Teksaskiej

Konferencji dla Kobiet poprosili mnie o wystąpienie, uznając widocznie, że mam coś ważnego do powiedzenia kobietom. Okazałabym się hipokrytką, gdyby wyszło na jaw, że: „Kiedy jest ciężko, Tory odpuszcza”. I gdy tak rozmyślam nad swoimi grzechami z ostatnich kilku dni, takie rozwiązanie wydaje mi się kuszące, ale wiem, że postąpię inaczej. Jestem to winna sobie, swojej rodzinie i wszystkim kobietom, którym doradzam. Muszę odzyskać entuzjazm, determinację i nie dać się pokonać.

Słyszę piknięcie swojego iPhone'a: to e-mail od mojej przyjaciółki Mindy z Orlando. Mam wrażenie, że to jakiś okrutny żart, przedziwna koincydencja, bo właśnie ten moment wybrała sobie, żeby mi powiedzieć, kogo jej przypominam: pulchną Natalie z sitcomu *Facts of Life* z lat osiemdziesiątych. Od dawna nikt mi tego nie mówił. Jako nastolatka za każdym razem wpadałam w popłoch, kiedy ktoś z moich rówieśników zauważał to podobieństwo. Zgoda, Natalie ma zdrowe podejście do siebie, jest bystra i ma poczucie humoru, ale wolałabym, żeby porównywali mnie do ładnej Blair z tego serialu, a nie grubej Natalie, bez względu na jej pewność siebie czy inne walory. Kiedy byłam dzieckiem, takie komentarze popychały mnie wprost do pełnego smakołyków piekarnika („Ona mówi, że wyglądam jak Natalie”). W obliczu obelg, wstydu, zmartwienia i strachu zawsze uciekałam w jedzenie.

Ale teraz, w trakcie przemiany, kiedy pojawiają się znajome bodźce, natychmiast wtórują im głośne dzwony. Zdaję sobie sprawę, że najmniejsza, najbardziej błaha rzecz

pod słońcem może mnie sprowadzić na manowce. Może to być przyjaciel lub członek rodziny, który powie w dobrej wierze: „Daj spokój, tylko ten jeden raz”; niedozwolone dania serwowane podczas specjalnych okazji: na urodzinach, weselach czy wakacjach; jakaś zniewaga, zły dzień, wstrętne pogoda. Jeżeli tylko wyczaiłam pretekst do jedzenia, zawsze z niego korzystałam i płaciłam za to swoją tuszą. Ale to już przeszłość.

Ponieważ bardzo mi zależy na złapaniu równowagi, najpierw przypominam sobie, dlaczego w ogóle weszłam na tę drogę. Wyobrażam sobie, że siedzę w bufecie ABC i czekam na Barbarę. Chcę jej opowiedzieć o fiasku, jakie poniosłam w Los Angeles, kiedy to z całych sił starałam się zapewnić córce dobrą zabawę.

„No dobra, spaprałaś sprawę” – słyszę w wyobraźni jej słowa. Ale zanim cokolwiek odpowiem, dodaje: „Wielkie mi rzeczy. Ogarnij się i rób nadal to, co zaczęłaś”.

Jestem już gotowa, żeby zostawić to zdarzenie za sobą i ruszyć dalej. Resetuję się i zaczynam od nowa – już! Nie jutro, nie w przyszłym tygodniu, nie od początku miesiąca. To znowu mój dzień pierwszy.

Wyobraź sobie kobietę, która od pięciu miesięcy nie zapaliła ani jednego papierosa. Idzie na wesele i zanim się zorientuje, pali ze starymi przyjaciółmi już piątą fajkę. Następnego ranka kupuje paczkę i po czterdziestu ośmiu godzinach znowu wpada w szpony nałogu. Alkoholiczka rzuca w Nowy Rok picie, a potem wybiera się na przyjęcie po finałowym meczu Super Bowl, gdzie popija sobie margaritę.

Kolejnego dnia wypija do obiadu trzy kieliszki wina. Jeżeli jesteś obzartuchem, też prędzej czy później przeżyjesz coś w tym rodzaju. Może stanie się to podczas jakiegoś spotkania albo obiadu na mieście, a może po prostu najesz się raz, a dobrze w zaciszu domowym. Jeżeli prowadzisz jakąkolwiek długotrwałą walkę, istnieje duże prawdopodobieństwo, że się potkniesz i wpadniesz w stare nawyki. Nic ci nie przyjdzie z obwiniania się. Powrót do dawnych przyzwyczajzeń jeszcze bardziej cię zrani i zdołuje. Zaakceptuj to, że błędzisz jak każdy, że nieraz spadniesz z piedestału, na którym sama siebie ulokowałaś. A kiedy tak się stanie, nie rozpamiętuj swojego upadku. Następnego ranka wstań z łóżka i po prostu zacznij od nowa.

---

## PRZEMIEN SIĘ

### Zaufaj przemianie

Przypomnij sobie, co lubiłaś robić w dzieciństwie: skakać na skakance, grać w tenisa, jeździć na wrotkach. Popołudniami oddawaj się swojej ulubionej aktywności fizycznej.

Potknięcia będą się zdarzać. Nie rozpamiętuj ich. Natychmiast zacznij wszystko od nowa, bo w każdej z nas tkwi siła, aby naprawić to, co się zepsuło.

Słuchaj lęku, ale nie pozwól mu się paraliżować.

---

<sup>1</sup> Paski testowe mają zastosowanie tylko w przypadku odchudzania się za pomocą diet niskowęglowodanowych. Obecność ciał ketonowych w moczu informuje jedynie o stopniu stosowania się do założeń tego typu diety, czyli o ograniczaniu spożycia węglowodanów, a nie o nasileniu spalania tkanki tłuszczowej organizmu, któremu nie musi odpowiadać intensywność zabarwienia się paska (przyp. red.).

# MIESIĄC DZIEWIĄTY

## 23. Sukienka

Dla większości kobiet kupno sukienki to pestka. Jeśli chodzi o mnie, ostatnio miałam na sobie kieckę prawie trzy dekady temu, w 1983 roku, na bar micwie kolegi. Znajdowałam się wówczas w szponach okresu dojrzewania i czułam się niedźwiedzio wato w mało gustownej sukience, podczas gdy koleżanki z klasy popisywały się na parkiecie swoimi zgrabnymi figurami w obcisłych kreacjach. Bardziej im zazdrościłam, niż ich nienawidziłam. Z przyjemnością założyłabym którąś z tych krótkich sukieneczek, gdybym tylko miała pewność, że ludzie nie będą się śmiali. Odtąd na eleganckich imprezach pojawiałam się w spodniach i jakimś swetrze albo bluzce i marynarce.

Przez długi czas nie znosiłam przymierzalni, zważywszy, jakich wysiłków wymagało ode mnie znalezienie odpowiedniego stroju, ale teraz to jedno z moich ulubionych miejsc. Stoję pod lampą dającą światło ani za ostre, ani za słabe – samo w sobie na pewno nie wpływa pozytywnie na nastrój, a ekspedientka przynosi mi różne rozmiary, coraz to mniejsze. Chciałabym sobie kupić sukienkę na wesele, na

które idziemy w przyszłym tygodniu. Zaproszenie dostaliśmy dwa miesiące temu i od tej pory nie mogę się doczekać. Lara jest jedną z moich najbliższych przyjaciółek i bierze ślub z Jamesem w winnicy na Long Island.

Latem zaczęłam się zastanawiać, czy mogę zaryzykować i włożyć sukienkę i czy nie będę w niej śmiesznie wyglądać. Kiedy mimochodem wspominam o tym Peterowi, mówi bez wahania, żebym spróbowała.

– Zobaczysz, będziesz przyjemnie zaskoczona.

Po tym, jak przytyłam trzy kilogramy podczas podróży z Emmą, martwiłam się, że trudno mi będzie odzyskać siłę woli. Ale wcale nie. Bardzo szybko wróciłam do równowagi i kiedy tylko skupiłam się na celu, waga zaczęła spadać, chociaż dość powoli. Postępy widać w obwodzie mojej talii, ale i w ogólnym nastawieniu, skoro nie sprawia mi przykrości rajd po sklepach odzieżowych. Zawsze lubiłam się stroić, jednak kiedyś polowałam na ubrania, w które mogłabym się też wcisnąć. Teraz wielką przyjemność sprawia mi widok zmniejszających się rozmiarów moich ubrań i czuję nieznany dreszczyk emocji, bo nareszcie mogę wybierać spośród eleganckich ciuchów, które wcześniej nie wchodziły w grę. Zdaję sobie sprawę, że jeżeli znów coś zepsuję, każda z tych nowych możliwości pewnie się ulotni. To mnie dodatkowo motywuje, żeby trzymać się wytyczonego kursu.

Czekam na ekspedientkę i przyglądam się swemu odbiciu w lustrze. Kładę prawą rękę na klatce piersiowej i powoli przesuwam w górę. Dotykam kości znajdującej się pomiędzy szyją a barkiem. To dla mnie coś zupełnie nowego, coś,

czego wcześniej nie wyczuwałam. W życiu nie myślałam o swoim obojczyku, bo nie wiedziałam, że tam jest, zagrzebany pod zwałami tłuszczu. Nie tylko tłuszcz znika z ciała, ale wyłaniają się całkiem ładne jego fragmenty. Zaczynam się do tego przyzwyczajać.

Odkąd pamiętam, mój profil przypominał damski wariant słynnej wycinanki przedstawiającej gruszkopodobny zarys postaci Alfreda Hitchcocka, z brzuchem wystającym zdecydowanie bardziej niż piersi. Ale teraz, kiedy stanę bokiem, widzę, że mam jakąś figurę, a brzuch nie jest najbardziej wysuniętą częścią ciała. Jest przyjemnie spłaszczony, chociaż jeszcze niezupełnie płaski. (W końcu nie od razu Kraków zbudowano). Nawiasem mówiąc, wcale nie mam małego biustu, noszę całkiem okazałe miseczki C i często kupowałam biustonosze czterdzieści C, żeby czuć się w pełni komfortowo. Teraz, gdy pozbyłam się tłuszczu, rozmiar spadł do trzydziestu sześciu.

Skurczyły mi się piersi i szyja, więc gdy spojrzę w dół, nareszcie widzę palce u nóg. Inne części mojego ciała także przeszły subtelną metamorfozę. Mam smuklejsze palce, powoli znikają z nich malutkie, pulchne poduszeczki i musiałam oddać do zmniejszenia pierścionki. Dopasowane buty już mnie nie cisną i bez uczucia dyskomfortu mogę je nosić przez cały dzień. Twarz jest wyraźnie szczuplejsza, na tyle, że kiedy mówię, widać kości policzkowe. Na pewno trudno ją nazwać mizerną, ale w końcu zyskała naturalny wyraz. Przestała być sztucznym konturem stworzonym dzięki różowi do policzków i pudrowi.

Niegdyś w takich przymierzalniach jak ta zawsze stawałam przodem do lustra, nigdy zaś bokiem, żeby nie widzieć półeczki biegnącej od biustu do talii. Nie miałam kobiecych kształtów, z wyraźnie zaznaczoną linią piersi, talii i bioder jak u każdej kobiety o przeciętnej sylwetce. Od podwójnego podbródka do pasa widniała bezkształtna, klockowata figura. Normalnie przymierzyłabym coś luźnego, jakąś dużą bluzkę z miękkiego materiału, która ukryłaby ciało. Dzisiaj jest to dopasowana czarna sukienka z cienkiej wełenki. Zakładam, że Emma, która przymierza ciuchy w sąsiedniej kabinie, będzie wobec mnie szczerą jak zawsze, gdy w grę wchodzi sprawy związane z modą.

Ekspedientka wraca z sukienką: rękaw trzy czwarte, wycięcie w serek, podwyższona, zwężająca się talia, do kolan. W niczym nie przypomina mojego standardowego uniformu. Kiedy ją wkładam, jestem nie tyle zdziwiona, ile stoję jak wryta, oszołomiona, że po pierwsze, rozmiar sześć na mnie pasuje, a po drugie – wyglądam bosko.

– Myślę, że się dopnę – mówię głośno ze wzrokiem wbitym w swoje odbicie w lustrze.

– Co ty tam robisz? – pyta podejrzliwie zza ściany Emma.

– Chodź tutaj – wołam ją, nie ukrywając podniecenia.

– Mamo, wyglądasz po prostu cudownie. Nigdy nie widziałam cię w sukience! – mówi z zachwytem na mój widok i pomaga mi zapiąć suwak. – Tata padnie z wrażenia. Kup ją koniecznie.

Kiedy Emma wychodzi, zmieniam się w egocentryczną, zakochaną w sobie nastolatkę, która nigdy nie ma dość



przeoglądania się w lustrze. Patrzę na siebie z zachwytem, przyjmuję różne pozy, wydymam wargi, jak gdyby czekał na mnie Justin Bieber, a ja chciałabym z całych sił seksownie wyglądać. Wybucham śmiechem na myśl, jaki to musi być zabawny obrazek. Jeżeli sklep rzeczywiście zatrudnia pracowników monitorujących przymierzalnie za pomocą ukrytych kamer albo weneckich luster (jak zawsze podejrzewałam), to muszą myśleć, że trafiła im się prawdziwa świruska.

Nie mogę się doczekać, kiedy będziemy w domu i zaprezentuję się Peterowi. Każę mu zamknąć oczy i kiedy je otwiera, na jego twarzy pojawia się wyraz niekłamanego zachwytu. Jestem w siódmym niebie.

– Skarbie, wyglądasz fantastycznie – mówi z szerokim uśmiechem i całuje mnie. – Teraz będę mógł się pochwalić swoją chudą żoną.

Podczas ceremonii zaślubin, gdy Lara i James składają przysięgę małżeńską, siedzimy na białych krzesłach ustawionych koło bujnej winorośli. Bawię się swoją obrączką i jestem cała w skowronkach, że zdecydowałam się na kieckę, bo poza jednym wyjątkiem wszystkie kobiety mają sukienki. Mówię o tym Peterowi. Pozwalam mu się też zaprosić do tańca i po raz pierwszy od niepamiętnych czasów poddaję się rytmowi muzyki, nie zważając, co inni pomyślą o moich tanecznych ruchach. Jestem jeszcze jedną kobietą na przyjęciu, która się dobrze bawi. Gdybym włożyła spodnie, bardzo bym się wyróżniała i to nie w pozytywnym sensie. Tak to zawsze wyglądało w moim przypadku, ale gdy wreszcie

udało mi się wyrwać z tej matni, czuję trudną do opisanía ulgę. Jesteśmy z Peterem zaszczytleni, że bierzemy udział w tej ważnej dla naszych przyjaciół uroczystości, w dodatku w luksusowym otoczeniu, gdzie wszystko zaplanowano w najdrobniejszych szczegółach. Ale poza tym czuję, że ten wieczór będzie należał do moich ulubionych z powodu nowo odkrytej pewności siebie. Nie rozglądam się dookoła, porównując się z innymi, na swoją zresztą niekorzyść. Nie unikam fotografa ze strachu, że zrobi mi zdjęcia, na których wyjdę okropnie. Wcale nie chcę urwać się wcześniej. Jestem szczęśliwa.

Następnego dnia po weselu Emma macha swoim iPhone'em i namawia mnie, żebyśmy zrobiły sobie sesję zdjęciową: fotki, na których jesteśmy razem.

– Ja i moja sexy mama!

– Bez przesady. – Uśmiecham się. – Ale idę w dobrym kierunku.

W tej chwili dzwoni telefon, więc wychodzę z kuchni i rozmawiając, przyglądam się fotografiom na ścianie. To cała galeria: są tu oprawione w ramki zdjęcia rodziny i przyjaciół oraz kilka moich, na których pozuję z kobietami podczas różnych spotkań. Wiszą w całym korytarzu.

Zawsze czułam się nieswojo – mówiąc eufemistycznie – przed obiektywem aparatu. Moja niechęć datuje się już od fotografii z dzieciństwa, przedstawiających grubą Tory. Odtąd każdy, kto robił mi zdjęcie, budził we mnie niepokój i czujność. Unikałam aparatów podczas przyjęć i uroczystości rodzinnych. Jeśli nie dało się od tego wymigać, starałam się

przejąć kontrolę. Czasami dochodziło do żenujących sytuacji, bo zabierałam sprzęt i fotografowałam wszystkich pozostałych. Uczestniczki konferencji lubiły robić sobie ze mną zdjęcia na pamiątkę, co uważałam za sympatyczny gest i sama je do tego zachęcałam. Ale tak bardzo się bałam, aby moje „grube” fotki nie krążyły w sieci, że podejmowałam specjalne kroki, by temu przeciwdziałać. Niby żartobliwie prosiłam kobiety, żeby nie fotografowały mnie spod sceny, czyli od dołu i pod kątem, „bo na takich zdjęciach widać mój podwójny podbródek i będę niepokieszona, jeśli w takiej postaci trafię na Facebooka albo Twittera”. Mówiłam szczerą prawdę, a moja prośba niezmiennie wywoływała wybuchy śmiechu znajdujących się w pobliżu kobiet. Ale w kilku sytuacjach nikt się nie roześmiał, miałam wtedy ochotę uciec i schować się do mysiej dziury. Stałam na scenie i starałam się robić dobrą minę do złej gry, chociaż w środku cała się trzęsłam. Wiedziałam, co sobie myślą: „Gdybym ważyła tyle co ona, też bym się bała fotografować”.

Rozmawiam przez telefon z Gianną z mojego biura i patrzę na zdjęcie z konferencji w Los Angeles z 2010 roku, na którym jestem z dwiema kobietami. Pamiętam, jak wieszalałam tę fotografię na ścianie, bo w tym czasie wydawało mi się, że dobrze na niej wyszłam. Teraz widzę tam grubą Tory. Przyglądam się rodzinnym fotkom. Tutaj ukrywam się za Peterem, pokazując prawy profil: wówczas wydawało mi się, że moja twarz wygląda w ten sposób na szczupłą. Na innym trzymam Emmę i Jake’a, jeszcze jako noworodki, i mam na sobie czarny golf, który spełnia swoje

zadanie: nie widać na nim mojej grubej szyi, w ogóle nie widać, że mam szyję. Oglądam zdjęcie za zdjęciem i uświadamiam sobie, że przy każdym zrobiłam coś, żeby ukryć tuszę. Przez lata miałam wrażenie, że sztuczka mi się udaje i wyglądam jak szczupła kobieta. Nie wiem, kto – oprócz mnie – dał się na to nabrać.

Kiedy sięgam do zamrażarki po kostki lodu, jestem zażenowana swoimi wysiłkami, aby wyglądać „normalnie”. Przez ułamek sekundy mam ochotę wyrzucić wszystkie zdjęcia, ale wiem, że tak naprawdę to dla mnie bardzo cenne memento: mają przypominać osobę, którą nie chcę się znowu stać. Zachowam je tam, gdzie są, i jeśli odczuję choćby najmniejszą pokusę, aby wrócić do złych nawyków, zmuszę się, by na nie popatrzeć. Niektórzy używają wyciętych z czasopism obrazków albo zdjęć do wizualizacji przedmiotów, które chcieliby mieć lub miejsc, w których chcieliby się znaleźć. Obrazy luksusowych samochodów, egzotycznych miejsc czy drogocennej biżuterii motywują ich do starań. Na mnie działa coś odwrotnego: jeśli chcę uciec od przeszłości, wystarczy, że sobie przypomnę, jaka była straszna. Moje najgorsze zdjęcia, takie, które normalnie drę na drobne kawałeczki albo usuwam, działają na mnie najbardziej mobilizująco. Nie chcę znowu tak wyglądać i żadna pizza, spaghetti ani ciasto nie są warte ryzyka powrotu do tych okropnych czasów.

– No chodź, mamo! – woła ze swojego pokoju Emma. Czeka na mnie od chwili, gdy zadzwoniła Gianna. Tym razem chętnie wezmę udział w sesji, ponieważ zdążyłam się już

trochę oswoić z obiektywem aparatu.

– Jestem – mówię, stając w drzwiach i zabieramy się do dzieła. Emma łapie swojego iPhone'a, wyciąga rękę z aparatem przed siebie i strzela nam zdjęcie za zdjęciem pod różnymi kątami, a my pozujemy jak supermodelki. Raz za razem słysząc dźwięk migawki. Na zmianę uśmiechamy się, szczerząc zęby, robimy poważne miny, pękamy ze śmiechu, wciągamy policzki i je rozdymamy. Świetnie się bawimy, a ja nie zadręczam się każdą fotką. Pewnie, że chcę dobrze wyglądać, ale pozbyłam się lęku przed obiektywem, bo nie jestem już gruba. Takie chwile dają mi napęd do dalszego działania.

## 24. Inny pomysł na urodziny

Wczoraj w gronie rodziny i przyjaciół obchodziliśmy moje czterdzieste pierwsze urodziny. Zaplanowaliśmy jedną z największych nowojorskich atrakcji: rejs dookoła Manhattanu statkiem wycieczkowym Circle Line, ale pogoda była niepewna. Zamiast tego urządziliśmy w domu grecką ucztę. Wiedzieliśmy, że goście nie odpuszczą nam tortu, więc dla nich go przygotowaliśmy, ale dla mnie przyszykowaliśmy inny smakołyk. Po dziewięciu miesiącach i utracie dwudziestu kilogramów mogę sobie ufać. Potrafię się oprzeć pokusie i nie rzucę się na otaczające mnie słodczyce. Tort urodzinowy nie wchodzi w grę, jednak na niektóre słodkości mogę sobie pozwolić; rzecz jasna, z umiarem i na pewno nie codziennie, powiedzmy raz w tygodniu,.

Odkryłam dwa cudowne, stosunkowo niewinne, smakołyki. Makaroniki czekoladowe Hail Merry mają po sześćdziesiąt pięć kalorii i pięć gramów węglowodanów każdy. W ich skład wchodzi: naturalny syrop klonowy, wiórki kokosowe, gorzka czekolada, wanilia bourbon z Madagaskaru i sól morską. Smakują jak czekoladki Godiva, a nawet lepiej. Podobnie jak draże kakaowe Sweetriot w gorzkiej siedemdziesięcioprocentowej czekoladzie, sprzedawane w puszkach. Są mniejsze niż kruszona czekolada używana do wypieków, mniej więcej wielkości tic

taków. Każda zawiera tylko dwie kalorie i jak na swój mały rozmiar potrafią dać niezłego kopa. Tego wieczoru, gdy wszyscy raczą się tortem, jeden makaronik i kilka kakaowych draż w zupełności mnie zadowala.

Chwilę po wyjściu gości Peter wręczył mi małe pudełeczko. W środku znajdowała się cieniutka obrączka z brylancikami. Na dołączonym bilecie przeczytałam: „Kocham cię w szczuplejszym wydaniu. Ale jeszcze bardziej w nowej wersji: jako szczęśliwszą i bardziej pewną siebie kobietę”.

Zmiany w moim życiu trwają już trzy czwarte roku, a ja dopiero teraz uświadamiam sobie, jaki wpływ ma przemiana na moje ja. Dzięki temu, że stałam się trochę bardziej samolubna, jestem o wiele szczęśliwsza. To natomiast przekłada się na szczęście otaczających mnie ludzi: Petera, dzieciaków, moich pracowników. Gretchen Rubin pisze w swoim bestsellerze *Projekt szczęście*: „Przekonanie, że nieszczęście oznacza brak egoizmu, a szczęście jest skupieniem się na sobie, to wielkie nieporozumienie”<sup>1</sup>. Wszystkie badania pokazują, co sama odkryłam w tym roku, że szczęśliwsi ludzie są bardziej wspaniałomyślni, są lepszymi szefami i nawiązują silniejsze więzi społeczne. Kiedy jesteśmy nieszczęśliwi, kulimy się w sobie. Szczęście rzeczywiście sprawia, że zwracamy się ku światu i chętniej o nim myślimy. Właśnie dlatego Gretchen mówiła na moich konferencjach Spark & Hustle: „Powinniśmy być egoistyczni z całkiem altruistycznych powodów”. Mogłabym sparafrazować jej powiedzenie: „Powinnaś się zmienić,

najpierw dla siebie samej, aby skorzystali z tego wszyscy ci, których kochasz”.



<sup>1</sup> G. Rubin, *Projekt szczęście*, tłum. M. Walendowska, Nasza Księgarnia, Warszawa 2011.



## 25. „Czyżbym widział chudsza Tory Johnson?”

Dwudziesty pierwszy września to data, której nigdy nie zapomnę. W czasie trwania mojego programu *GMA*, gdy jesteśmy na wizji, Sam Champion wygłasza niezaplanowany komentarz, który mnie ostatecznie przekonuje, że jestem na właściwej drodze i gdybym się wycofała, wyszłabym na idiotkę. Jest rześki jesienny poranek i przed studiem na Times Square zebrał się już spory tłum z plakatami. Mam na sobie rozpinaną, czarną atłasową bluzkę z galerii Lafayette 148 i czarne dopasowane dżinsy. Dzięki obłądnie wysokim platformom Stuarta Weitzmana jestem prawie o dziesięć centymetrów wyższa. Prowadzę swój program z Elizabeth Vargas, która zastępuje Robin Roberts, dochodzącą do siebie po transplantacji szpiku. Ostatnią propozycją w moich *Promocjach i okazjach* jest zestaw szczególnie dużych męskich zegarków. Kiedy zaczynam je zbierać ze stolika, wyrasta obok mnie Sam i zakłada jeden na rękę. „Czyżbym widział chudsza Tory Johnson?” - mówi nagle bez zastanowienia przy włączonej kamerze. Mam ochotę schować się pod stołem. Modlę się, żeby kamerzysta przerwał filmowanie, ale Sam jeszcze nie powiedział ostatniego słowa: „Wyglądasz wspaniale!” - dodaje.

Wręczam mu spontanicznie wszystkie zegarki, jakbym chciała mu się odwdziaczyć za komplementy, a może po to, żeby się wreszcie zamknął. Kiedy w końcu zaczynają się reklamy, Sam obejmuje mnie i mówi: „Nie wiem, czy to miało być zamierzone, czy to przypadek, ale bardzo schudłaś i fantastycznie ci z tym”. Uśmiechamy się do wspólnych zdjęć, a jedno z nich zamieszczam na Facebooku. W ciągu kilku minut zalewa mnie lawina e-maili, komentarzy na Facebooku i Twitterze, wszyscy chcą poznać mój sekret. „Sam ma rację. Wyglądasz niesamowicie”. „Tory, chudniesz w oczach”. Powiedz nam, jak to zrobiłaś”.

Pozytywna reakcja sprawia mi wielką frajdę. Z początku, gdy ludzie komentowali moją zmieniającą się figurę, czułam się zażenowana, upokorzona, a nawet trochę przerażona ich zainteresowaniem, o które się wcale nie prosiłam. Wyobrażałam sobie, co musieli sobie kiedyś myśleć o moim ciele i że tylko wrodzona grzeczność kazała im trzymać język za zębami. Teraz jednak, odkąd o wiele bardziej siebie lubię, jestem im wdzięczna za miłe słowa. Trzeba umieć przyjmować komplementy, a poza tym, która z nas nie lubi usłyszeć, że dobrze wygląda, zwłaszcza że mocno się starała, aby ten cel osiągnąć? Podczas realizacji każdego trudnego zadania musisz się często zatrzymywać i analizować, co ci się udaje. Pozwól, aby komplementy inspirowały cię i motywowały do dalszego działania, a nie hamowały czy zawracały z obranej drogi.

Aż do tej chwili uciekałam nawet od prywatnych rozmów na temat swojej wagi czy przemiany, a co dopiero, jeśli

chodzi o publiczne roztrząsanie tych kwestii w telewizji. Zawsze traktowałam podobne sprawy bardzo osobiście i chciałam, aby tak zostało. Ale te wszystkie przejmujące wypowiedzi kobiet, komentujących moje zdjęcie z Samem, plus lawina e-maili, przypominają mi, że walka z nadwagą jest nieustającym problemem dla milionów kobiet. Przez lata poprzez swoje programy telewizyjne starałam się pomóc kobietom znaleźć zatrudnienie, rozkręcić własny biznes i zaoszczędzić pieniądze. Dlaczego teraz nie miałabym podzielić się z nimi swoją wieloletnią walką z nadwagą i pokazać, jakie kroki podjęłam, by ją pokonać. Dlaczego w tym też nie miałabym im pomóc? Tamtego wieczoru postanowiłam, że napiszę tę książkę.

Zawsze lubiłam pracować z kobietami, pomagać w urzeczywistnieniu ich zawodowych celów. Doradzałam im w książkach, artykułach i przemówieniach, podczas konferencji, a nawet telefonicznie. W ciągu tych lat stałam się ekspertką od znajdowania pracy i spełniania się w świecie drobnej przedsiębiorczości. Ale żadna rada, jakiej udzieliłam, nie budzi we mnie takich emocji jak ta kwestia. W pisaniu o swoich zmaganiach z nadwagą dostrzegam też motyw czysto egoistyczny: sądzę, że pozwoli mi zachować uczciwość i zainspiruje do prowadzenia zdrowego trybu życia. Kto przy zdrowych zmysłach napisałby książkę o tym, jak schudnąć, a potem by przytył? Na pewno nie ja.

Wiem, że nie mogę pozwolić, aby euforia wynikająca z dzisiejszego sukcesu podkopała moje postępy. Zawsze się tak działo, kiedy trochę schudłam. Docierałam do pewnego

punktu i odczuwałam potrzebę, żeby dać sobie za to nagrodę. Dlaczego chciałam sama siebie pochwalić? Ponieważ to ulubiony temat różnych dietetycznych guru. Wszyscy głoszą, że dobrym sposobem na utrzymanie motywacji jest nagradzanie się za każdy sukces. Wielu naucza, że najlepiej to zrobić za pomocą jakiegoś zabronionego dania. Może na niektórych to działa, ale na mnie nigdy. Nie mogłam zrozumieć, jak Jared mógł aż tak schudnąć na samych sandwiczach Subway. Wszyscy słyszeli o kobiecie, która zrzuciła prawie pięćdziesiąt kilogramów na jednej z takich diet i powiedziała, że udało jej się wytrwać wyłącznie dzięki pizzy kilka razy w tygodniu. Pizza! Niech jej wyjdzie na zdrowie, ale wydaje mi się, że tacy ludzie należą do wyjątków. Oszukańcze posiłki i tym podobne sztuczki stosowałam na różnych dietach rutynowo i zawsze sprowadzały mnie na manowce. Wystarczyło, że schudłam pięć kilogramów i nagradzałam się za to zabronionym daniem z deserem, na które sobie „ciężko zapracowałam”. Mijało kilka dni i z powrotem się objadałam. Osoba uzależniona od jedzenia, która w trakcie wychodzenia z nałogu nagradza się za pomocą jedzenia, przypomina alkoholika świętującego miesiąc trzeźwości w towarzystwie jednej czy dwóch butelek piwa. To nie działa.

Przemiany nie ma jak świętować, bo przemiana nie ma końca - to zadanie na całe życie. Nie wystarczy, że na dłuższą metę kontroluję to, co jem i jak dużo ćwiczę, oprócz tego muszę przez cały czas motywować się do dalszego działania. Pierwszym bodźcem do odchudzania był dla mnie

strach przed utratą pracy w *GMA*, ale z czasem tracił on na znaczeniu. Dopingujące e-maile i sekundujące komentarze ze strony kolegów z *GMA* i widzów niesłuchanie podnoszą moją pewność siebie. Wiem, że nie ma dla mnie powrotu, więc staram się znaleźć natchnienie, gdziekolwiek się da.

Przeglądam dzienniki, które nieregularnie prowadziłam przez lata. Szczególnie ciekawią mnie wpisy, gdzie piszę o radości, jaką sprawiły mi pewne ważne chwile i zwykłe drobiazgi. Widać w nich, jak mi zależy, aby wieść szczęśliwe, obfitujące w przyjemności, długie życie. Dzięki tym zapiskom wracam pamięcią do tego, jak Emma i Jake stawiali pierwsze kroki, wspominam zapał, który popchnął nas do kupna domu na wsi. Ale widzę też wpisy, w których czytam, jaka jestem przygnębiona i nieszczęśliwa z powodu swojej nadwagi oraz skarżę się, że brak mi silnej woli, aby coś z tym zrobić i jak mnie to gnębi. „Kiedy wreszcie coś z tym fantem zrobię?” – napisałam w lipcu 1999 roku, gdy wróciłam zdołowana z przyjęcia w restauracji koło plaży, na którym wszystkie kobiety poza mną miały na sobie sukienki bez rękawów. „W życiu nie pójdę na kolejne spotkanie, na którym mam być grubą babą” – napisałam w 2008 roku po udziale w konferencji dla kobiet. „Jaką mam pewność, że Emma nie będzie równie otyła jak ja?” – zadaję sobie pytanie w 2010 roku. To smutne, ale takich wpisów jest wiele, przerzucam dziennik i wszystkie czytam. Przypominają mi, że nie chciałabym przeżywać tego od nowa. Nigdy.

---

# PRZEMIEN SIĘ

## Zaufaj przemianie

Osoba uzależniona od jedzenia, która w trakcie wychodzenia z nałogu nagradza się za pomocą jedzenia, przypomina alkoholika świętującego miesiąc trzeźwości w towarzystwie jednej czy dwóch butelek piwa. To nie działa.

Przemiany nie da się świętować, bo przemiana nie ma końca – to zadanie na całe życie.

---

# MIESIĄC DZIESIĄTY

## 26. Odlotowe wieczory w rodzinie Johnsonów

– Ruszaj się jak Jagger! – krzyczy Emma. – Szybciej, szybciej, mamo! Dawaj!

Myślę, że gdyby Em się przyłożyła, bez trudu mogłaby być tancerką rezerwową dla jakiej gwiazdy pop. Sama przez większość życia stroniłam od parkietów, więc tym bardziej podziwiam u niej doskonałą koordynację ruchów i wrodzone poczucie rytmu. Kiedy zaproponowała mi wspólne tańce u siebie w pokoju, z początku podeszłam do tego sceptycznie, ale stopniowo je polubiłam. Puszczamy sobie dziesięć naszych ulubionych kawałków i do nich tańczymy. Są wśród nich takie przeboje, jak: *Sexy and I Know It* w wykonaniu LMFAO, *Dynamite* Taio Cruz, *Whistle* Flo Ridy, *Dance Again* Jenifer Lopez z Pitbullem, *Single Ladies* Beyonce, *Forget You* Cee Lo Greena i *Firework* Katy Perry. Dopóki gra muzyka, nie zatrzymujemy się ani na chwilę – to trzydzieści minut nieprzerwanego szaleństwa. Emma czuwa nad tym, żebyśmy nie miały przestojów, więc kręcimy pupami kilka razy w

tygodniu.

Z głośnika iPoda leżącego na biurku Emmy wydobywa się podkreślone na cały regulator *Ridin' Solo* Jasona Derulo. Śpiewamy razem z nim i tańczymy jak opętane. Sesje taneczne stały jednym z moich ulubionych rytuałów. Za zamkniętymi drzwiami pokoju pozwalałam sobie na całkowity luz. Szalejemy tak, jakby to był sylwester, a my znajdowałybyśmy się na sali tanecznej najpopularniejszego nocnego klubu. W tańcu ulatnia się całodzienny stres i spostrzegam, że później wcale nie jestem głodna. A może i jestem, ale nie mam zamiaru pozwolić, żeby taki wysiłek poszedł na marne, tylko dlatego że spałaszuję obfity obiad.

Ćwiczenia wciąż są dla mnie wyzwaniem. Chciałabym powiedzieć, że jestem już w stanie wykonać forsowny aerobik albo chociaż przyzwoity, dość intensywny trucht na stacjonarnej bieżni, ale niechęć do oblewania się potem tkwi we mnie głęboko. Prawdopodobnie wynika to z nieprzyzwyczajenia do aktywności fizycznej. W głębi duszy pozostałam tą samą dziewczyną, która w liceum podrabiała zwolnienia lekarskie, żeby nie chodzić na gimnastykę. Kiedy nie udało mi się już uniknąć wuefu, nauczyciele często zmuszali mnie do ćwiczeń, które koncertowo oblewałam, a cała klasa przyglądała się, jak gruby dzieciak wywala się jak długi na sali gimnastycznej. Nic dziwnego, że mam do pokonania ciągnącą się przez całe życie traumę związaną z ćwiczeniami, a takiemu kanapowcowi tym trudniej przezwyciężyć stare nawyki. Powtarzam sobie: „Powoli, krok za krokiem, przyjdzie czas na poważne ćwiczenia”.



Mojej kolejnej ulubionej aktywności oddajemy się w piątkowe wieczory, kiedy świętujemy koniec tygodnia. Nazywamy je Odlotowymi Piątkowymi Wieczorami w Rodzinie Johnsonów. Przed przemianą Peter, Jake, Emma i ja pozwalaliśmy sobie na wysokokaloryczny posiłek w ulubionej restauracji. Ta forma spędzania czasu przeszła do historii, ale zamiast zrezygnować z rytuału, znaleźliśmy inne sposoby na wspólne bycie razem. Gramy w kręgle albo chodzimy do parku Randall's Island, gdzie jest boisko do mini-golfa. Spacerujemy po słynnym High Line, wąskim, półtorakilometrowym parku na West Side usytuowanym na wiadukcie, którym przebiegała niegdyś linia kolejowa. Czasami o zmierzchu, jak turyści, fundujemy sobie rejs Circle Line dookoła Manhattanu.

Po wieczornych dzikich tańcach biorę szybki prysznic. Peter przyrządza nam na obiad sałatkę z różnokolorowych świeżych warzyw. Na deser dostaję małą miseczkę borówek, co wiele dla mnie znaczy, bo to moje pierwsze owoce od miesiący. Jako mieszkanka Słonecznego Stanu uwielbiam owoce, ale do tej pory ich unikałam, skoro głupie jabłko zawiera ekwiwalent mojej dziennej racji węglowodanów. Teraz postanowiłam, że kilka razy w tygodniu mogę sobie pozwolić na różnego rodzaju owoce jagodowe: borówki, maliny, jeżyny albo truskawki, nie jakąś dużą miskę, ale niewielką garść. Po raz pierwszy od dawien dawna smakują mi bardziej niż ciasteczka. Wyrzeczenie może być słodkie.

## 27. Bieżnia stacjonarna nie jest moim wrogiem

Na początku roku, gdy psuła się winda i wielokrotnie w ciągu dnia musiałam pokonywać cztery piętra, by dostać się do biura, zawsze miałam twarz czerwoną z wysiłku i brakowało mi tchu. To mi brutalnie przypominało, chociaż i tak zdawałam sobie z tego sprawę, co powinnam zrobić: wreszcie wziąć się za siebie i zacząć ćwiczyć. Powoli wplatałam ruch w codzienną rutynę. Chodziłam pieszo do biura i z powrotem, jakieś trzydzieści przecznic - dwuipółkilometrowy spacer. W porze lunchu kręciłam się trochę po biurze, a popołudniami starałam się załatwiać jakieś sprawy, cokolwiek, żeby tylko nie spędzić całego dnia przy biurku. W centrach handlowych przestałam nawet gorączkowo krążyć w poszukiwaniu miejsca parkingowego blisko wejścia. Zamiast tego parkowałam w pierwszej wolnej dziurze i szłam na piechotę. Latem na wsi korzystałam z możliwości, jakie dawało mi przebywanie na świeżym powietrzu. Wiem: żaden zapalony sportowiec nie padnie z wrażenia, ale to zawsze coś.

Pierwsze nieśmiałe kroki w zajęciach fitness zawdzięczam swojej koleżance Alex, która jest maniaczką sprawności fizycznej. Spędziłyśmy cały dzień na konferencji

w Bostonie i wracamy razem do Nowego Jorku ekspresem Acela. Tuż przed odjazdem szybkobieżnego pociągu ze stacji Back Bay zatrzymujemy się przy stoisku z gazetami, żeby kupić na drogę jakieś czasopisma, wodę i orzeszki na przegryzkę.

– Jakaś ty grzeczna – mówi Alex.

Widzi, że oparłam się pokusie szerokiego asortymentu chipsów i śmieciowego żarcia, coś zupełnie niepodobnego do moich wcześniejszych zwyczajów. Przedtem wielokrotnie była świadkiem, jak w podróży, czy to pociągiem, samolotem, czy samochodem, chwyciłam za serowy popcorn, precelki Rold Gold albo batonik Kit Kat. Alex na bieżąco obserwuje, jak bardzo się staram wybierać odpowiednie jedzenie, ale jednocześnie zdaje sobie sprawę, że uciekam od każdej aktywności fizycznej jak diabeł od święconej wody.

– A jak ci idzie z ćwiczeniami? – pyta, kiedy zajmujemy miejsca w pociągu.

– Chciałabym więcej ćwiczyć i wiem, że powinnam, ale utknęłam – przyznaję się do porażki.

Alex podchodzi do tego ze zrozumieniem.

– Znam mnóstwo ludzi, którzy chcą wymodelować sylwetkę i zaklinają się, że będą spędzać godzinę dziennie na bieżni – mówi. – Ale jeśli masz przed sobą perspektywę sześćdziesięciminutowego treningu, bardzo łatwo powiedzieć nie. To ogromnie zniechęca.

– Pewnie, że tak. Ale jaki mam wybór? – pytam retorycznie.

– Nie zaczynaj od godziny, bo rzucisz to, zanim się na dobre rozkręcisz. Będziesz „zbyt zajęta” albo nie będziesz miała nastroju – odpowiada. – Jeśli sobie powiesz, że pochodzisz przez pięć albo nawet dziesięć minut, nie wyda ci się to takie przerażające. Jeżeli poświęcisz na bieżnię głupie pięć minut dziennie, sama się przekonasz, że stopniowo dojdiesz do dwudziestu, a potem trzydziestu minut, a to już jest coś, od czego można zacząć sensownie ćwiczyć. Po prostu trzeba zacząć. To lepsze niż nic.

– Pięć minut wydaje mi się realne – mówię jej. – Jeżeli moi szefowie hojnie szafują czasem antenowym, to trochę więcej niż długość mojego jednego programu.

– A więc od tego zacznij – namawia mnie Alex.

Jej rada wydaje mi się rozsądna i możliwa do realizacji. W przeszłości, przy każdej takiej rozmowie starałam się szybko zmienić temat i myślałam sobie: „Tak, ale...”. Tym razem czuję się raczej zachęcona niż wystraszona – to dobry znak. Poza tym potrzebuję czegoś, co pomoże mi osiągnąć kolejny kamień milowy w odchudzaniu, a regularne ćwiczenia na pewno ułatwią mi wejście na kolejny poziom. Jestem zdecydowana, żeby chudnąć więcej i szybciej.

Kiedy tego wieczoru wracam do domu, spotykam w windzie swoją sąsiadkę, Leesę, która jak zawsze ma na sobie wygodny strój do ćwiczeń.

– Chudniesz nam w oczach – szepcze mi do ucha. Jest bardzo piękną, niepracującą mamą, która sporą część dnia spędza na siłowni i ma zgrabną, szczupłą figurę. Przez lata, jako osoba bardzo zajęta, gardziłam odrobinę jej obsesją na

punkcie fitnessu, którą zrzucałam na karb dużej ilości wolnego czasu. „Niby co ma innego do roboty?” – myślałam. Teraz, gdy sama sobie cenię swoje zmieniające się ciało, zaczynam postrzegać Leesę i inne zafiksowane na jodze, pilatesie czy rowerze stacjonarnym kobiety w strojach treningowych w zupełnie innym świetle: wszystkie prowadzą tryb życia, który zapewnia im zdrowie i sprawność fizyczną, a oprócz tego wpływa dobroczynnie na psychikę. Jak można nie podziwiać takiej postawy? Leesa dba o swój wygląd, codziennie nad nim pracuje, i dobrze. Takie postępowanie z całą pewnością nie zasługuje na pogardę, jaką wcześniej odczuwałam i która niewątpliwie wypływała z małostkowej zazdrości.

– W najbliższym czasie wybiorę się z tobą na siłownię – mówię jej.

– Kiedy tylko będziesz chciała! – odpowiada zadowolona, iż chcę się do niej przyłączyć, i wiem, że naprawdę tak myśli.

Mój brat, David, zawsze udzielał mi różnych rad dietetycznych, ale teraz rozpoczął intensywny lobbing w kwestii sprzętu do ćwiczeń. Uparł się, żeby przekonać mnie do swojego ukochanego trenera narciarskiego.

Chociaż twierdzi, że musi się nieźle napocić, by utrzymać swoje osiemdziesiąt centymetrów w pasie, mam pewne wątpliwości. Myślę, że oprócz dyscypliny, jaką sobie narzucił, ma też po prostu dobre geny. Nieźle ciacho z tego mojego braciszka: wysoki chudzielec, bez grama tłuszczu. Więc kiedy mówię mu, że w końcu dojrzałam do jakiegoś sprzętu

fitness, na którym mogłabym ćwiczyć w domu (wciąż nie mam odwagi, by pójść na siłownię), bardzo chce pomóc i opowiada mi z entuzjazmem o zaletach NordicTrack: „Zobaczysz, że ci się spodoba. To bardzo proste”. Rozpływa się w pochwałach, aż wreszcie padają sakramentalne słowa: „Zrobisz na nim całościowy trening w dwadzieścia minut”. To mnie przekonuje, to mniej, niż trwa jeden odcinek teleturnieju *Va banque!*

– Nie będziesz na tym ćwiczyć, jestem pewien. – Peter jest pełen wątpliwości. Tłumaczy mi, że jako dziecko z północnych regionów Nowego Jorku, uprawiał z kolegami biegi narciarskie i wspomina je jako absolutnie mordercze. – Znam cię, to nie dla ciebie.

Ale ja się uparłam.

– Mój brat też mnie zna i uważa, że to dla mnie idealne. Przynajmniej chcę spróbować – oponuję.

W ten weekend Peter zaskakuje mnie prawie nowym trenażerem, który udało mu się kupić okazji na pchlim targu w centrum miasta.

Po wtaszczeniu go na górę i ustawieniu koło mojego łóżka, jedynym wolnym miejscem w naszym mieszkaniu, Peter mówi:

– Doceniam twoją inicjatywę, kochanie. Może się wciągniesz.

– Ale wciąż nie wierzysz, że będę ćwiczyć, prawda?

– Kocham cię – oznajmia, zmieniając temat.

Zawzięłam się i chcę korzystać z trenażera, choćby po to,

by udowodnić Peterowi, że się myli. W tym tygodniu w naszej sypialni trenuję narciarstwo trzy, może cztery razy, ale nigdy dłużej niż przez dziesięć minut. Peter miał rację, to strasznie wyczerpujące. Mam dość. Mój mąż też próbuje kilka razy, a potem daje urządzenie naszemu portierowi, który przyznaje, że chciałby poprawić swoją kondycję. (Kilka tygodni później, na chodniku, przy wyjściu z domu, stoi nasz trener, czekając na wywózkę. Widać Palmerowi też się nie spodobał).

Znowu konsultuję się z Dawidem i tym razem poleca mi rower eliptyczny, na punkcie którego mają bzika razem z moją bratową. „Ćwiczysz nie tylko nogi, lecz także ramiona. To trening całego ciała. W sam raz dla ciebie”.

– Tylko nie to – mówi ze sceptycyzmem Peter, kiedy jedziemy mostem George’a Washingtona. Polujemy na okazje, które znalazłam na serwisie ogłoszeniowym Craigslist. – Obiecuj mi coś. Tym razem, zanim kupimy jakiś sprzęt, poćwiczysz na nim trochę i powiesz, czy ci w ogóle odpowiada.

– Zgoda.

Sama na to wcześniej wpadłam i specjalnie włożyłam czarny dres.

Trafiamy na odpowiedni rower u pewnej kobiety, która mówi, że ćwiczyła na nim w garażu, ale teraz chodzi na siłownię. I dlatego chce się go pozbyć. Proponuje nawet, że za dodatkowe sto dolarów znajdzie kogoś, kto dostarczy nam sprzęt do domu. Umowa stoi.

Korzystam z roweru eliptycznego dwukrotnie więcej niż z

NordicTracka, przynajmniej osiem razy, i za każdym razem padam czerwona jak burak zaledwie po kilku minutach. Powoli zaczynam nienawidzić tej skomputeryzowanej wersji średniowiecznego koła tortur. Lepiej nadaje się na wieszak, myślę w duchu, i w końcu spada do takiej funkcji.

– Palmer, jeśli chcesz, mamy dla ciebie inny przyrząd do ćwiczeń – proponuje Peter, natykając się na korytarzu na naszego portiera.

– Jasne – odpowiada Palmer i puszcza do niego oko.

– A co to znowu, do cholery? – krzyczy Peter kilka dni później, potykając się o pudło, które ktoś postawił w drzwiach. Karton musi ważyć jakieś dziesięć kilogramów, bo ani drgnie.

– A, to pewnie hantle od Davida – mówię.

„Używaj ich codziennie, a będziesz miała mięśnie ze stali” – czytam liścik, który dołączył do nich mój brat. David nie odpuszcza, nie tylko zasypuje mnie pomysłami, lecz także prezentami, które mają mnie skłonić do ćwiczeń. Wygląda na to, że nie przestanie, dopóki coś nie zadziała. Tego wieczoru przychodzi w odwiedziny i w salonie zmusza mnie do wykonania serii ćwiczeń z ciężkimi hantlami. Wydają mi się całkiem łatwe, ale przecież powinnam trenować regularnie, również wtedy, gdy nie ma w pobliżu Davida. Jestem zawsze chętna, by spróbować czegoś nowego, po czym równie ochoczo rezygnuję z różnych przedsięwzięć. Zazwyczaj w rekordowym tempie.



Po kilku samodzielnych próbach dochodzę do wniosku, że taniec z Emmą jest łatwiejszy, a na pewno bardziej zabawny. Tak to już jest: hantle okazują się pierwszorzędnymi odbojami do drzwi, a Peter przejmuje kontrolę nad sytuacją. Idzie do sklepu sportowego i kupuje standardową stacjonarną bieżnię – nasz czwarty przyrząd do ćwiczeń w ciągu kilku tygodni.

– Bieżnia jest zupełnie inna – mówi Peter następnego ranka po inauguracyjnym biegu. – Bieganie jest łatwe i przez to nie będziesz miała wymówki, żeby codziennie chociaż trochę nie poćwiczyć. Nawet nie musisz biegać. Możesz na niej po prostu chodzić, gdy oglądasz telewizję, słuchasz muzyki albo rozmawiasz z Emmą.

– Tak, kochanie – odpowiadam niedbale i wracam do plotkarskiej Page Six w „New York Post”, gdzie czytam właśnie, jak Kim Kardashian i Kanye West poszukują domu w Miami. Chyba w gazecie nie mają lepszych tematów.

Peter wychodzi z pokoju, żeby wziąć prysznic. Widzę, że trening na bieżni nie wymagał od niego zbytniego wysiłku, w dodatku wciąż mam w pamięci rozmowę z Alex, więc postanawiam wypróbować piekielną maszynę. Ćwiczę przez osiem minut, co stanowi kompromis pomiędzy sugerowanymi przez przyjaciółkę pięcioma a dziesięcioma minutami. Może nie jest to imponujący wyczyn, ale to i tak całe lata świetlne od tego, co normalnie robię – a nie robię nic. Jeżeli rano będę biegać, a wieczorami tańczyć z Emmą, wydaje mi się, że wszystko razem będzie się liczyć jako pełny trening.

Po paru tygodniach (nie dniach) uprawiam szybkie

półgodzinne marsze na bieżni kilka razy w tygodniu. W miarę wydłużania treningu zawieram ze sobą pakt: mogę tylko dodawać minuty, nie wolno mi ich odejmować. Ustawiam szybkość pomiędzy sześć i pół a siedem kilometrów na godzinę, co oznacza, że trzydzieści minut stanowi ekwiwalent ponad trzykilometrowego marszu. Nie zamierzam wystartować w maratonie, ale powtarzam sobie, że liczy się każdy krok - i tak jest. Trening na bieżni staje się coraz bardziej znośny i po prostu to robię. Podczas marszu oglądam telewizję, a gdy chodzenie zaczyna mnie męczyć i nużyć, celowo myślę o niebieskich migdałach albo przypominam sobie, że Peter i dzieci powiedzieli coś śmiesznego: cokolwiek, byle tylko odciągnąć uwagę od swojego zadania. Najważniejsze, że w ogóle to robię.

---

## PRZEMIEN SIĘ

### Zaufaj przemianie

Jeśli chodzi o ćwiczenia, zacznij od czegokolwiek, ponieważ to lepsze niż nic. Nie bój się próbować, szukaj inspiracji, aż znajdziesz ćwiczenie, które będzie ci najlepiej odpowiadać.

Wyrzeczenie może być słodkie. Jedz jagody!

---

# MIESIĄC JEDENASTY

## 28. Wdzięczna za wszystko

Wzrost zaufania do własnego ciała sprawił, że stałam się nie tylko szczęśliwsza, lecz także bardziej gorąca, przynajmniej w łóżku. Po częstych porannych igraszkach zaczynamy dyskutować nad codzienną logistyką. Dziś nasza narada dotyczy Święta Dziękczynienia. Żegnaj, gorąca mamusiu; witaj współczesna rodzinno. Wiem, że to już mniej seksowny temat, ale w przyszłym tygodniu czeka nas najazd mniej więcej dwudziestu gości, więc bez planowania się nie obędzie.

Początkowo denerwowałam się na myśl o tegorocznym święcie, ale niespodziewanie poproszono, abym wystąpiła na żywo w *GMA* w świąteczny poranek i to mnie uratowało. Normalnie siedzielibyśmy już wszyscy w naszym domu na wsi i przygotowywali kolację dla rodziny i przyjaciół, którzy mieli do nas dołączyć w czwartek. Podczas samego próbowania tradycyjnych potraw zaliczyłabym jak nic dwa tysiące kalorii. Podjadałabym farsz z chleba kukurydzianego z szałwią, kiełbaskami i pieczonymi kasztanami, zapiekankę z fasolki szparagowej z tymi pysznymi, chrupiącymi krążkami

cebulowymi o wysokiej zawartości węglowodanów i wysokokaloryczny makaron zapiekany w sosie serowym. Ale w tym roku Peter pojechał z dziećmi na wieś w środę wieczorem i mieli od razu zabrać się do kucharzenia, a ja zostałam na Manhattanie, czekając na swój program.

Dołączam do nich w czwartek przed południem; wszystko jest już gotowe i zapięte na ostatni guzik. W domu pachnie smażonym bekonem, pieczonym indykiem i aromatycznymi świecami, które zapaliła Emma. Biorę głęboki oddech i wchłaniam wszystkie oszałamiające zapachy, po czym obiecuję sobie solennie, że się nie przejem i mam zamiar dotrzymać obietnicy. „Jedz rozsądnie” – mówię do siebie w duchu i kilka godzin później, kiedy wszyscy już są na miejscu, rzeczywiście mi się to udaje.

Ograniczam się do indyka, sałaty i odrobiny bezcukrowej galaretki limonkowej z orzechami, krojonymi jabłkami i kawałkami posiekanego selera naciowego, którą przywiozła Kate, moja szwagierka. Galaretka stanowi świetne połączenie intensywnego smaku i chrupkości. Patrząc na stojące na stole potrawy i widzę, że wszyscy biorą sobie dokładkę, niektórzy nawet dwie, ale ja przygotowałam się na ten dzień i ani nie odczuwam pokusy, ani nie jestem zazdrosna. „Niech świętują – myślę – ja też mam powody do radości”. W ubiegłych latach, kiedy starałam się „być grzeczna” w Święto Dziękczynienia, czułam się podle i podejrzewam, że moja rodzina również. Kto chce ucztować w takie święto z humorzastą osobą, która jest właśnie na diecie? Ale teraz nie zastanawiam się na tym, czy jestem

grzeczna, czy niegrzeczna, bo w przemianie w ogóle nie o to chodzi. Jestem natomiast na tyle zdyscyplinowana, by pamiętać, co normalnie jem i tego się trzymać. Chociaż pod względem kulinarnym Święto Dziękczynienia jest specjalnym dniem, dla mnie to po prostu kolejny czwartek, kiedy jak zawsze muszę wybierać, co będę jadła. To nic wielkiego, ponieważ tak sobie postanowiłam. To prawda, że w naszym domu jest większy wybór jedzenia niż zwykle, ale co z tego? Większy wybór jedzenia nie znaczy, że muszę się na nie decydować. Kilka miesięcy temu miałabym poczucie, że coś tracę, teraz pogodziłam się z rzeczywistością.

Tej nocy, kiedy goście już pojechali, w kuchni cicho pomrukuje zmywarka, a dzieciaki śpią na dole, leżymy z Peterem w łóżku i analizujemy miniony dzień. Gadamy o krewnych, z którymi widujemy się tylko kilka razy w roku właśnie przy takich okazjach, komentujemy, o czym mówili przy stole.

Znienacka Peter rzuca:

- Podziwiam cię, że zachowałam taki umiar w jedzeniu.
- Że co? – pytam. Nie bardzo rozumiem, o co mu chodzi.
- Mówię o tym, co jadłam.
- Dopiero teraz zauważyłeś, że zachowuję umiar w jedzeniu?
- Oczywiście, że nie, ale dziś miałem wrażenie, że osiągnęłaś wyższy poziom opanowania. Wszyscy się nieprzytomnie obżerali, a ty traktowałaś to zupełnie

zwyczajnie. Widziałem, że cię to ani ziębi, ani grzeje – tłumaczy Peter.

– Miałam świadomość, że jeśli przesadzę, nawet podczas święta, które kręci się wokół jedzenia, będę tego żałować. Nie warto zrujnować dnia, pakując w siebie węglowodany – mówię.

– Powiniennem wziąć z ciebie przykład. Czuję, że za dużo zjadłem – ocenia Peter, wskazując na swój brzuch.

– Ale ja też sobie pozwoliłam. Spróbowałam babeczki czekoladowej Davida i Julie; zjadłyśmy z Emmą na spólkę ciastko owsiane z czekoladą – przyznaję się. – Od ciasta dyniowego nietrudno mi się było powstrzymać, bo jak wiesz, nie przepadam za nim. Poza tym starałam się znaleźć sobie przez cały dzień jakieś zajęcia, żeby nie myśleć o czyhającym na każdym kroku jedzeniu.

Peter dopytuje się, jak udaje mi się zachować umiar, jak do tego doszłam, że wystarcza mi posmakowanie babeczki, kiedy normalnie zjadałam cztery.

– Muszę sobie wciąż powtarzać, że przyjemność, jaką będę miała ze spałaszowania całego talerza ciepłych babeczek czekoladowych, trwa bardzo krótko. A jutro wejdę na wagę i będę cierpiała katusze, gdy na własne oczy zobaczę skutki swojego obżarstwa. Jeden kęs mi nie zaszkodzi, jeżeli tylko na nim poprzestanę. Ale brak umiaru mnie zniszczy, dlatego się na to nie piszę – mówię mu.

– Czy to nie wspaniałe: pokonać coś, co ciebie zawsze pokonywało? – pyta retorycznie Peter.

- To najwspanialsze uczucie pod słońcem.
- Jesteś pewna? – Uśmiecha się, przyciągając mnie do siebie i wkładając mi rękę w majtki.

Następnego dnia po południu, kiedy wracamy do miasta, myślę o naszej wczorajszej rozmowie. Uderza mnie, że Peter jest dla mnie pełen podziwu, bo tak daleko zaszłam, ale to nie wszystko. Wyczuwam też u niego wdzięczność. Nie w tym sensie, że on nie jest już obarczony grubą żoną. Jest wdzięczny, że mnie nie przytłacza już problem mojej wagi. Jest szczęśliwy, że nie pozwalam, aby sprawa wagi dalej mnie zadręczała.

Zawsze grałam osobę pewną siebie i sędzę, że większość ludzi, którzy mnie znają, powiedziałyby tak: „Tory ma różne wady, ale na pewno nie cierpi na brak pewności siebie”. Ja jednak wiedziałam swoje. Dokładałam starań, aby ukryć swoją piętę achillesową. W popłoch wprawiało mnie, co pomyśleliby inni, gdyby się dowiedzieli, jak postrzega siebie prawdziwa Tory: nie jako bystrą i mądrą kobietę, ale grubą babę. Pod prezentowaną na zewnątrz pewnością siebie kryła się kobieta rozpaczliwie starająca się zamaskować własną słabość.

# MIESIĄC DWUNASTY

## 29. Witaj, świecie

Z każdym tygodniem dostaję coraz więcej dopingujących do dalszego działania, pozytywnych sygnałów od telewidzów. Kiedy kobiety zwracają mi uwagę na to, że schudłam, już się nie najeżam. Wysłuchuję ich opowieści i zapewniam je, że same też mogą tego dokonać. Czuję łączącą nas więź w ważnym obszarze życia. Zawsze czerpałam wielką satysfakcję, pomagając kobietom rozwijać się zawodowo czy podjąć ryzyko związane z rozpoczęciem własnej działalności. Całym sercem byłam z nimi. Jednak więź, którą nawiązuję z nimi na polu własnych długotrwałych zmagania, sprawia mi o wiele większą satysfakcję osobistą. Jestem poruszona, że kobiety, których nigdy wcześniej nie spotkałam, czują się na tyle swobodnie, aby bez skrępowania opowiedzieć mi o swojej osobistej walce. Na przykład Donna z New Jersey, która opisała siebie w e-mailu jako „bezrobotną, szczęśliwą żonę i matkę z uderzeniami gorąca”.

„Wszystko zaczęło się przed dwoma laty, kiedy straciłam pracę. Przechodzę naprawdę ciężki okres, próbując schudnąć i nabrać kondycji, ponieważ należę do tych, które



zajadają stres i, niestety, nienawidzę ćwiczyć. W dodatku przechodzę pełnoobjawową menopauzę. Uff!”.

Wcześniej zmaganie się z własną nadwagą sprawiało mi tyle trudności, że nie starczało siły, aby wziąć na barki cudze problemy. Kiedy kobiety pytały mnie w e-mailach, jak udało mi się schudnąć, peszyło mnie to tak bardzo, że nie byłam w stanie im odpowiadać. Ja miałabym mówić o swoich problemach z wagą? Nigdy w życiu. Ale teraz cała zamieniam się w słuch i zamiast ignorować e-maile, odpowiadam na nie i zachęcam do działania.

Wiem, jakie to trudne, więc pytam, co działało, a co nie i dlaczego? Najczęściej zgadzamy się, że wina nie leży w samej diecie, po prostu zbyt szybko rezygnowaliśmy albo nie miałyśmy do niej przekonania. Opowiadam, że w moim przypadku zadziałała kombinacja strachu i poczucia, że mam naprawdę dość swojej tuszy. I jeszcze to, że fundamentalną decyzję o przemianie podjęłam z absolutną świadomością, dzięki czemu miała moc, jakiej nigdy wcześniej nie udało mi się wykrzesać. Zawsze świetnie rozumieją, o co mi chodzi, a ja namawiam je, żeby dobrze wykorzystały obrzydzenie, jakie do siebie czują, i się trzymały planu.

Poznałam kobiety, których nigdy nie podejrzewałabym, że toczą jakąś samotną walkę z czymkolwiek, o zmaganiu z nadwagą nie mówiąc. Odkryłam, że moja koleżanka z nowojorskiej stacji radiowej WABC, meteorolożka Amy Freeze, wraz ze swym mężem, wygrali w 1999 roku sto tysięcy dolarów w konkursie *Body-for-Life*. Amy, zniechęcona brakiem postępów w zrzucaniu zbędnych kilogramów, które

pozostały jej po urodzeniu syna, wzięła z Garym udział w dwunastotygodniowym programie. Razem schudli dwadzieścia dwa kilogramy, a przybyło im dziewięć kilogramów masy mięśniowej.

– Życie nas uczy, że używając umysłu, możemy zmienić ciało, a potem wykorzystać tę fizyczną przemianę do odmiennego spojrzenia na swój własny potencjał – twierdzi Amy.

Mówi też, że utrata wagi pozwoliła jej dostrzec, iż zmiana ciała leży w zasięgu jej możliwości.

– Cieleśna metamorfoza działa niezwykle wyzwalająco, zaczynasz wierzyć, że możesz zmienić w sobie, co tylko zapragniesz, że w życiu nie istnieją żadne bariery.

Słowa Amy mocno we mnie rezonują, ponieważ przez całe życie głęboko wierzyłam, że jestem skazana na karę dożywotniego uwięzienia w pułapce ciała, którego nie znoszę.

Jest środek grudnia i panuje straszliwy ziąb. Do odcinka *GMA*, który ma się odbywać na świeżym powietrzu, muszę włożyć kurtkę. Dwa miesiące temu kazałam przerobić swoją ulubioną długą, czarną zamszową kurtkę – krawiec zwęził rękawy, poprawił ramiona i talię. Żartował, że z wyciętego materiału mógłby uszyć drugą.

Ale dziś, kiedy po raz pierwszy mam ją na sobie po zwężeniu, kurtka wydaje się zbyt obszerna. Evelyn Mason, stylistka fryzur, znajduje na to radę: przynosi duże metalowe

klipsy, jakich używa się do spinania plików zbyt grubych dla standardowych zszywek. Stoję przed lustrem w jej garderobie, a ona zbiera z tyłu nadmiar materiału, by nadać kształt mojej talii. Sześć mocnych klamerek ściska kurtkę z tyłu i nareszcie widać moją zgrabną sylwetkę.

– Za każdym razem, kiedy cię widzę, jesteś szczuplejsza – mówi z uśmiechem Evelyn.

– A ty coraz miłsza – odpowiadam, odwzajemniając uśmiech.

Gdy wychodzę na zewnątrz, jakaś kobieta z publiczności spostrzega klipsy na plecach i żartuje, że wyglądam jak przenośna szafka na materiały biurowe. Bardzo podoba się jej ten pomysł.

## 30. Idealny moment jest właśnie teraz

Zimowa kurtka, uformowana naprędce za pomocą metalowych klipsów, jest ostatnią rzeczą, jakiej będę potrzebować w słonecznym Miami Beach, gdzie zamierzamy spędzić Boże Narodzenie. Od lat nie jechaliśmy tam na święta, wybieraliśmy raczej podróże. W tym roku w domu moich rodziców oprócz Emmy i Jake'a zatrzymają się również David i Julie z Charlottą, więc postanawiamy z Peterem wynająć pokój w hotelu w South Beach, który będzie nam służył jako miejsce odosobnienia. Rano chodzimy na długie spacery po plaży, czego jako dziecko nigdy nie robiłam. Siedzimy też nad basenem, czytając i rozmawiając. Kilka razy po południu dołączają do nas dzieciaki, a co wieczór spotykamy się wszyscy na wielkim rodzinnym obiedzie.

Po posiłku w hiszpańskiej restauracji Aventura, kiedy wracamy do samochodu, mama odciąga mnie na bok.

– Jestem z ciebie dumna. Świetnie wyglądasz. Chciałabym mieć tyle determinacji co ty – mówi.

– Ależ masz, tylko jeszcze z niej nie skorzystałaś – odparowuję.

To nie jest dla nas nowa rozmowa. Od kilku miesięcy, prawie za każdym razem, gdy mama widzi mnie na antenie,

telefonuje, wysyła e-maile albo esemesuje, żeby powiedzieć, jak świetnie wyglądam i jaka jest ze mnie dumna. Ale prawda jest taka, że zawsze mnie chwaliła. Gdyby istniały medale olimpijskie dla Mam Dopingujących Swoje Dzieci, dostałaby złoto. Bardzo hojnie szafuje pochwałami. W jej oczach zawsze wyglądam doskonale. Ale mam świadomość, że problem wagi to temat dla niej drażliwy, bo sama nie potrafi sobie z tym poradzić. Kiedy więc poruszamy tę kwestię, nie zagłębiany się w nią zbyt, a tylko ślizgamy się po powierzchni, wymieniając banalne uwagi. Nie potrafię naciskać kogoś, kto nie jest gotowy, a w rozmowach z mamą zawsze pojawia się „tak, ale...”. Ostatnio przeszkodą jest stres, ponieważ u mojej babci zdiagnozowano niedawno chorobę Alzheimera i ciężar opieki spada w przeważającej mierze na mamę. Chociaż babcia ma całodobową opiekę u siebie w domu, mama bez przerwy się zamartwia. Jest troskliwą córką, która sama nie jest w stanie pomóc. Oczywiście ma w związku z tym dość problemów na głowie i pod wieloma względami potrafię zrozumieć, dlaczego choroba babci stanowi dla niej idealne alibi, aby traktować się wyrozumiale.

Kiedy teraz o tym myślę, widzę, że ja też przez lata korzystałam z licznych wymówek. Mówiłam sobie: „pewnie, że chcę być szczupłą, ale jestem strasznie przybita; w końcu wylali mnie z pracy, którą tak lubiłam. Tak, chciałabym schudnąć, ale kariera Petera w gazecie dobiegła końca i teraz to ja muszę utrzymać naszą rodzinę, więc akurat w tej chwili nie mogę się skupić na utrzymaniu diety. To

oczywiste, że chciałabym się zdrowo odżywiać, ale przestarzały system naboru do liceum w Nowym Jorku, cały proces związany ze zmianą szkoły moich dzieci jest dla mnie taką torturą i nieludzkim stresem, że naprawdę nie mam teraz czasu, żeby zająć się swoim zdrowiem...". Bla, bla, bla.

Jeżeli się nad tym zastanowić, lista pretekstów, tych wszystkich „tak, ale...”, dzięki którym ja sama i zresztą wszyscy mogą znaleźć dla siebie drogę ucieczki, jest praktycznie nieskończona. Zawsze trafia się podkrecona piłka: albo ją odbierzesz, albo pozwolisz, żeby cię ugodziła w czuły punkt – i wyeliminowała z gry. Jedno jest pewne – bez względu na to, ile stresujących czynników napotkasz, to od ciebie zależy, co wkładasz do ust. Nie mogę zmusić mamy, aby mnie naśladowała. Dlatego nie mam zamiaru stać się namolną córką, która ją nęka na każdym kroku, żeby zaczęła się odchudzać. Mama wie, że jej pomogę. Ale to ona musi zdecydować i powiedzieć mi, że już czas i że jest gotowa na zmianę. Mam nadzieję, iż przyjdzie taki dzień.

To mi przypomina, jaką nauczkę dostałam przed laty, kiedy Emma i Jake chodzili do przedszkola YMCA, znajdującego się w naszej okolicy. Traf chciał, że do tego samego przedszkola chodził też syn znanej aktorki Kelly Ripy, Michael. Był uroczym chłopcem i nasze dzieci bardzo się zaprzyjaźniły, a ja i Kelly też się polubiłyśmy.

Jeśli kiedyś oglądałaś *Live!*, wiesz, że show zaczyna się od rozmowy gospodarzy programu. Są to swobodne pogaduszki na różne tematy – od bieżących, istotnych wydarzeń po niezobowiązujące uwagi, co jedli wczoraj na

obiad. Na samym początku naszej znajomości powiedziałam Peterowi, że chcę poprosić Kelly, by wspomniała o zbliżającej się konferencji dla kobiet, którą miałam poprowadzić. „Świetny pomysł” – poparł mnie Peter. Obiecałam sobie, że zrobię to przy najbliższej okazji. Ale za każdym razem, kiedy nasze dzieci bawiły się w przedszkolu, w parku albo w mieszkaniu którejś z nas, tchórzyłam. Powtarzałam sobie, że poproszę ją, gdy nadejdzie dogodna chwila. Z perspektywy czasu widzę, że czekałam na jakiś idealny moment, który trudno mi nawet zdefiniować. Jakie warunki muszą zostać spełnione, aby uznać, iż to odpowiedni moment na rozpoczęcie czegoś? Mówiłam sobie, że kiedy ta chwila nadejdzie, rozpoznam ją. Jakbym czekała, aż w odpowiednim momencie rajskie ptaszki zaczną mi szczebiotać nad głową albo Kelly wyczuje – chyba telepatycznie, bo przecież będę milczeć w tej sprawie jak grób – że chcę jej coś ważnego powiedzieć. Minął miesiąc czajenia się, do konferencji pozostał tydzień. Peter zagroził, że jeśli nie przestanę ćwiczyć gadki przed lustrem i nie porozmawiam z Kelly wprost, on sam to zrobi. Poprosiłam ją więc tego samego dnia, a ona powiedziała, że jasne, nie ma sprawy. Załatwione. Następnego dnia Kelly i Regis Philbin, jej ówczesny współgospodarz programu, rozmawiali na antenie o mojej konferencji. Nauczyłam się wtedy, że czekanie na idealny moment to czysta strata czasu, bo tylko opóźnia działanie.

Zawsze przypominam sobie ten dzień, kiedy przyłapię się na tym, że chcę coś przeciągnąć albo czegoś uniknąć. Jest to

równie istotne teraz, jak i kiedyś. Zamiast skupiać się na wymówkach, myślę o rezultatach. Mam nadzieję, że moja mama też kiedyś to zrobi.

W ostatni dzień naszego pobytu w Miami, dostaję e-mail od Barbary z pytaniem, gdzie się zatrzymałam, ponieważ przeczytała na Twitterze, że jestem w South Beach. Okazuje się, że mieszkamy w sąsiadujących hotelach; umawiamy się przy jej basenie hotelowym. Na myśl o tym spotkaniu przez chwilę czuję niepokój. W ciągu ostatnich kilku miesięcy wpadłyśmy na siebie parę razy, ale zastanawiam się, czy na mój widok pomyśli, że wyglądam tak dobrze, jak mnie się wydaje? A może ją rozczaruję? „Przed Tory wciąż jeszcze długa droga”.

Mój stres znika w jednej chwili, kiedy Barbara obejmuje mnie serdecznie na powitanie. Mówi, jak bardzo się cieszy i jak świetnie wyglądam. Nigdy nie zapomnę pierwszego e-maila, którego wysłała mi w marcu („Wyglądasz fantastycznie”), i jakie to było wtedy dla mnie przeżycie. Barbara bez żadnych wstępów przechodzi do sedna: bała się, że po naszym porannym spotkaniu w bufecie znienawidziłam ją. Peter jej przerywa i zaczyna się z nią drażnić. Mówi, że przez cały rok ciskałam rzutkami w jej powiększone zdjęcie, które zawiesiłam w naszej sypialni. Wszyscy wybuchamy śmiechem. Rozmawiamy o tym, jak się sprawy potoczyły, i nagle Barbara mówi, że przeżyła szok, iż naprawdę coś zrobiłam.

– Dlaczego? – pytam.



– Przeprowadzam podobne rozmowy z ludźmi i spotykam się z zupełnie innymi reakcjami. Oni przeważnie nie rozumieją, co chcę przekazać. Nie widzą, że podsuwam im okazję do tego, aby się zmienili albo w jakiś sposób poprawili, albo są przekonani, iż wszystko gra. Problem w tym, że nie chcą usłyszeć, co im mam do powiedzenia – wyjaśnia.

Jej mąż, Andrew, kiwa przytakująco głową; słyszał to z pewnością już wiele razy.

– Ale czy oni nie martwią się tak jak ja, że stracą pracę?  
– pytam.

Odpowiada, że absolutnie nie i podkreśla, iż moja rola na antenie nigdy nie była zagrożona. Słowa te sprawiają mi niewymowną ulgę, ale i dziwią jednocześnie.

– Wiem, że nigdy mi wprost nie pogroziłaś, ale wciąż nie mogę wyjść z podziwu, jak delikatnie przekazałaś mi tę wiadomość. Nawet przez chwilę nie dałaś do zrozumienia, że mogę dostać wymówienie. Przez cały czas zakładałam, że po prostu wylecę, jeśli się nie poprawię – tłumaczę jej.

– Bardzo cię cenimy i zawsze ceniliśmy – mówi Barbara.

Zastanawiam się, czy to prawdziwa, czy dyplomatyczna uwaga, tym niemniej sprawia mi dużą przyjemność.

A tak na marginesie, czytelniczko: pamiętasz Sandy, stylistkę, z którą Barbara chciała mnie skontaktować podczas pamiętnej rozmowy? Nigdy więcej nie usłyszałam nic na ten temat, co stanowiło dostateczne potwierdzenie moich podejrzeń: wcale nie chodziło o mój strój czy fryzurę.

Chodziło wyłącznie o moją tuszę i dobrze, ponieważ skoncentrowanie się na ubiorze byłoby kolejną sztuczką odciągającą uwagę od prawdziwego problemu.

Po południu, podczas lotu do Nowego Jorku, rozmyślałam o Barbarze. Jej komplementy sprawiły mi wielką radość. Dzięki nim moje tegoroczne osiągnięcie wydaje mi się o wiele bardziej doniosłe. W końcu zaledwie rok wcześniej byłam gruba jak zawsze, mierzilo mnie to, jak wyglądam, i powoli zaczynałam się godzić z tym, że czeka mnie ciężka i mozolna droga. Świadomość, że w ciągu jednego roku naprawdę czegoś dokonałam, że obróciłam swoje życie o sto osiemdziesiąt stopni, jest jedną z najbardziej satysfakcjonujących rzeczy, jakie kiedykolwiek przeżyłam.

Przypomina mi się historia sprzed kilku miesięcy, która odbiła się szerokim echem, bo dotyczyła dwóch kwestii zawsze budzących w naszym kraju silne emocje: otyłości i znęcania się. W lokalnej stacji telewizyjnej w La Crosse, w stanie Wisconsin, znana prezenterka Jennifer Livingston, postanowiła się bronić w programie na żywo po tym, jak otrzymała od jakiegoś widza e-mail, w którym wyrzucał jej, że jest tłusta. „To prawda, że mam nadwagę” – przyznała Livingston. „Możesz powiedzieć, że jestem gruba, a według wartości BMI – może nawet otyła. Myślisz, że o tym nie wiem? Nie jesteś moim przyjacielem. Nie należysz do mojej rodziny... Nie wiesz o mnie nic, tylko to, co widzisz. Jestem czymś więcej niż liczbą na wadze”.

Livingston powiedziała, że bardziej niż komentarz na

temat jej wagi zirytował ją ton e-maila. Jego autor zarzekał się, że nie pisze po to, by dokuczyć prezenterce, ale ona tak to właśnie odebrała. Dodała, że znęcanie się nad innymi zalicza się do zachowań, które dzieci i ich rodzice powinni umieć rozpoznawać i zwalczać. „Takie zachowanie jest wyuczone. Przenosi się z pokolenia na pokolenie. Jeśli w domu mówisz głośno o tłustej prezenterce wiadomości, niech cię nie zdziwi, że twoje dzieci pójdą do szkoły i nazwą tłuściochem kogoś innego”.

– Brawo! – zawołaliśmy oboje z Peterem, gdy zobaczyliśmy ją w *GMA*. W ciągu niemal siedmiu lat pracy w tym programie otrzymałam garść listów od widzów na temat mojej wagi, ale każdy z nich dotknął mnie tak, jakby wypowiedziały się w tej sprawie miliony ludzi. Widzowie namawiali mnie, żebym kupowała od nich napoje dietetyczne, którymi handlowali, sugerowali zakładanie większej biżuterii, bardziej proporcjonalnej do moich obfitych kształtów, a kilka osób powiedziało wprost, że powinnam schudnąć. Wszystkie takie e-maile traktowałam jednakowo, klikałam „usuń”, a dobre rady ignorowałam.

Za to, że Livingston miała odwagę lubić siebie taką, jaka jest, potraktowano ją jak bohaterkę. Ja też podziwiam Jennifer. Sprawiała wrażenie szczerzej, a ja cieszyłam się, widząc w telewizji kogoś, kto przeciwstawia się ogólnonarodowej obsesji na punkcie wyglądu i szczupłego ciała. Ale jakaś część mnie rozpoznała w niej dawną Tory, która nie jest gotowa, aby stawić czoło realnym konsekwencjom wynikającym z otyłości.

Mogłabym się oburzyć, że Barbara miała czelność w ogóle się w tej sprawie odezwać. W końcu zawsze irytowały mnie nieproszone rady od mających dobre chęci widzów. Jednak prawdą jest, że byłam gotowa, aby wysłuchać tego, co ma mi do powiedzenia Barbara, do tego stopnia, że wystarczyło, by tylko zrobiła aluzję do mojego wyglądu. Zaakceptowałam to. Zamiast potraktować Barbarę jak despotkę, spojrzałam na nią jak na swoją wyzwolicielkę. Po raz pierwszy w życiu mogłam przyjąć pomoc. Byłam gotowa na przemianę.

Barbara uratowała mnie od siebie samej, od wiary, że moim przeznaczeniem jest żyć w ciele, którego nie lubię, i że nie ma dla mnie ratunku. W ciągu kilku minut pomogła mi zrobić krok w całkiem nowym kierunku. Odtąd Barbara stała się moim osobistym kibicem, kimś, kto obserwuje na bieżąco moje postępy i śle mi liściki, w których dzieli się swoim zadowoleniem – z mojego powodu. Nasze krótkie rozmowy dają mi energię potrzebną do zmiany. Do licha, nawet Scott szukający dziury w całym motywuje mnie do działania; staram się choćby po to, żeby mu udowodnić, że się myli. Kiedy tracę kilogram za kilogramem – powoli, ale na dobre – mam pewność, że nie płaczę za tą grubą dziewczyną, którą niegdyś byłam. Akceptuję dawną grubą siebie – to, że wyglądałam tak przez czterdzieści lat – i bardzo się staram, aby stać się kobietą, jaką chcę pozostać przez resztę swego życia. Nie ma dla mnie powrotu.

---

# PRZEMIENIĆ SIĘ

## Zaufaj przemianie

Koniec z wymówkami. Idealny moment na zmianę jest – i zawsze będzie – właśnie teraz.

---

## 31. Maraton, a nie sprint

Po powrocie z Miami w weekendowym wydaniu „New York Timesa” czytam wywiad z szefową działu personalnego Google’a, Karen May, dzięki któremu na nowo odżywa we mnie uznanie dla Barbary. Uświadamiam sobie, że dla niej rozmowa ze mną też nie była najłatwiejsza i stanowiła swoistą próbę sił między nami. May mówi, że podjęcie z pracownikiem jakiegokolwiek drażliwego tematu stwarza natychmiastowe napięcia i rodzi ryzyko „że będzie się czuł gorszy..., trudno powiedzieć komuś, że coś jest z nim nie tak”. Święte słowa.

A potem May opowiada się za tym, by mówić ludziom to, co powinni wiedzieć, a nie to, co chcieliby usłyszeć. „Jeśli coś robię nie tak jak należy i nikt mi nie zwróci uwagi, nie będę miała możliwości, by się poprawić” - stwierdza. „Jeżeli przekażesz mi informację, sam moment jej przekazywania może być nieprzyjemny, ale potem mam sposobność, żeby coś zmienić. Przekonałam się, że jedną z najważniejszych rzeczy, jaką mogę dla kogoś zrobić, jest powiedzenie tego, czego nikt wcześniej mu nie powiedział”.

W moim przypadku się to sprawdziło: powinnam usłyszeć to, o czym wszyscy tylko myśleli. May dodała, że siedemdziesiąt procent pracowników po wysłuchaniu krytyki

robi coś, aby zmienić zachowanie. Pozostali nie robią nic, bo: „albo nie chcą tego przyjąć do wiadomości, albo nie pasuje im to do obrazu samych siebie, są zbyt oporni, stosują mechanizm wyparcia lub nie mają dość motywacji do zmiany”. Ja więc chyba przeszłam już tyle etapów wyparcia, że osiągnęłam gotowość, by zasilić szeregi tych, którzy chcieli się zmienić.

W końcu May mówi - dla mnie ogromnie przekonująco - że „zmiana następuje powoli. Jeśli chcesz zaobserwować, jak ktoś się zmienia, musisz mieć świadomość, iż zmiana zachodzi stopniowo. To nie takie proste”. Po przeczytaniu tego jeszcze bardziej podziwiam Barbarę, gdyż własne doświadczenie musi jej podpowiadać, że ludzie nie zmieniają się z dnia na dzień. Nigdy ode mnie nie oczekiwała, że jeszcze przed Wielkanocą zrzucę ponad dwadzieścia kilogramów. Kiedy zaczęłam chudnąć, natychmiast mówiła coś miłego, a gdy nadal traciłam na wadze, wciąż słyszałam od niej przyjemne rzeczy.

Dwa dni później, w sylwestra, jak zwykle zostajemy w domu, ale w tym roku nawet do głowy mi nie przyjdzie, by podkreślać świętowanie jakimiś potrawami. Dokładnie rok temu moje myśli kręciły się wyłącznie wokół jedzenia, rozpaczliwie pragnęłam pieczonego ziemniaka z masłem i może jeszcze solidnego kawałka ciasta czekoladowego. Wprawdzie udało mi się zachować wstrzemięźliwość, ale pamiętam, jaka się czułam nieszczęśliwa. Jak daleko zaszłam przez ten rok! Peter przyrządza kotlety z kurczaka z

warzywami i jakąś sałatkę, nic szczególnego, całkiem zwyczajny posiłek, który wszyscy lubimy.

Kiedy leżę w łóżku, czekając aż na Times Square opadnie kula czasu, wstawiam zdjęcie na Facebooka. Jestem na nim z Emmą i obie mamy te odjechane, brokatowe okulary z plastiku w kształcie liczby 2013. Podpis pod fotką głosi: „Jedno z moich największych osiągnięć 2012 roku – pierwszy pełny rok bez słodzonych napojów. Wyłącznie H<sub>2</sub>O”. W ciągu godziny dostaję ponad dwieście lajków, wiele komentarzy z gratulacjami i mnóstwo pytań, jak udało mi się wytrwać.

Potem przychodzi esemes od mojej koleżanki Cindy z Oklahomy, która kilka miesięcy temu powiedziała mi, że bardzo chciałaby schudnąć, ale nie wyobraża sobie życia bez codziennego kieliszka wina.

„OK, jestem gotowa” – czytam.

„Na co gotowa?” – odpisuję. Wydaje mi się, że może jej chodzić o powitanie Nowego Roku podczas wielkiej imprezy sylwestrowej w Tulsie.

„Zrezygnuję z wina”.

Wyczuwam, że może rzeczywiście jest gotowa, więc naciskam dalej.

„A co z dietetycznym napojem Dr Peppera?”.

„Tak, to też”.

Zdecydowała się, więc przyrzekam, że będę jej kibicować.

„Chcę się sama przekonać, co jest warta ta twoja cała przemiana” – pisze na pożegnanie. „Rób ze mną, co chcesz,



złotko, jestem twoja”.

**Na kilka minut przed północą mój iPhone sygnalizuje nadejście nowej wiadomości. To e-mail od Nicka z życzeniami szczęśliwego Nowego Roku.**

Piętnaście lat temu, kiedy byłem nastolatkiem, w naszej lodówce i szafkach kuchennych znajdowało się wszystko, czym lubi się raczyć dorastający chłopak: gotowe przekąski do podgrzania Hot Pockets, cheetosy, ciasteczka i mnóstwo innych smakołyków. W pewnym momencie zaczęłaś powoli wycofywać takie jedzenie i domem zawładnęła dieta Atkinsa. Codzienne steki stały się normą i też nie miałem nic przeciw temu. Po nich przyszły (nie pamiętam już kolejności) różne suplementy diety, produkty bezcukrowe, grejpfruty i wiele innych dziwactw, które po treningach piłki nożnej raczej mnie nie kręciły. Diety się nieustannie zmieniały i żadna nie przetrwała długo. Zawsze mi się wydawało, że twój problem jest zbyt skomplikowany, aby dało się go rozwiązać za pomocą standardowych cudownych diet.

Ale teraz, po wielu latach, zauważyłem, że najpierw udało ci się trochę schudnąć, później znowu zrzuciłaś parę kilogramów i nadal chudniesz. Nie znam szczegółów, ale wyobrażam sobie, że wymagało to od ciebie żelaznej siły woli i całkowitej zmiany podejścia do sposobu życia i odżywiania. Twój niesłychany wyczyn przekonał mnie, że jeśli ludziom zależy na głębokiej, prawdziwej zmianie, nie powinni polegać na szybkich metodach. Trzeba upierać się przy swoim. Żadnego oszukiwania, żadnych sztuczek. Należy być twardym do końca, dopóki nie osiągnie się celu.

Zawsze byłaś dla mnie piękna, ale teraz jestem z ciebie dumny, że udało ci się osiągnąć twój odwieczny cel. Kiedy się ostatnio widzieliśmy,

nie zauważyłem, żebyś stosowała jakieś dietetyczne triki. Spotkałem zadowoloną, pewną siebie i zdrową kobietę i tylko to się dla mnie liczy. Za 2013 rok! Kocham Cię. Nick.

W życiu bym się nie spodziewała takich słów po dwudziestosiedmioletnim facecie, który ma siedemdziesiąt sześć centymetrów w pasie i twierdzi, że w kurtce Barbour, jaką dostał od nas na Gwiazdkę, wygląda lepiej niż Daniel Craig w *Skyfall*. Nick potrafi być surowym krytykiem, ale zawsze ceniłam sobie jego szczerłość i to, że walił prawdę prosto z mostu. Tym bardziej jestem pod wrażeniem.

Nie ma znaczenia, czy chcesz schudnąć, aby nie stracić pracy, atrakcyjniej wyglądać, zadbać o swoje zdrowie, czy wyzwolić się od brzemienia nadwagi. Gdy raz podejmiesz decyzję o przemianie, żaden z tych względów nie będzie się liczył. Ważne są tylko małe i wielkie nagrody, jakie dostajesz za to, że przejęłaś kontrolę nad własnym życiem i w końcu możesz w nim zmienić to, co według ciebie wymaga zmiany. Sam proces, fakt, że to robisz, jest objawieniem, które otwiera ci oczy. Odtąd będziesz inaczej postrzegać ludzi i zauważać rzeczy, z których wcześniej nie zdawałaś sobie sprawy. Tak, to trudne, ale gra jest warta świeczki.

---

## PRZEMIENÍ SIĘ

### Zaufaj przemianie

Nie polegaj wyłącznie na swojej silnej woli, daj się zainspirować. Na czym ci zależy tak, że jesteś gotowa poświęcić wszystko inne, by to osiągnąć?



# Epilog

Oto noworoczny poranek, jestem gotowa na swoją wielką chwilę. Dzień jak co dzień, najpierw sikanie na pasek testowy i ważenie, ale dziś się przekonam, ile warte były moje ubiegłoroczne wysiłki. Wiem, że mocno schudłam, lecz teraz dowiem się dokładnie ile. Pierwszego stycznia 2012 roku schowałam do koperty małą karteczkę z zapisaną odręcznie liczbą. Otwieram górną szufladę komody, żeby ją wyjąć. Tylko ja znam tę liczbę, która w dodatku wryła mi się głęboko w pamięć, ale i tak chcę ją zobaczyć na własne oczy. Rozdzieram kopertę i liczba stoi jak byk, napisana grubym czerwonym markerem.

Trzycyfrowa liczba, przed którą się kiedyś wzdrygałam.

Jak mogłam się doprowadzić do takiego stanu? Czasami ważyłam więcej od Petera, chociaż jest ode mnie o trzynaście centymetrów wyższy i bardziej umięśniony. Ale przywołuję się natychmiast do porządku: liczba na kartce nie stanowi żadnego piętna ani wyroku, jak mi się kiedyś wydawało. Przeszłość jest przeszłością.

– Okej, jestem gotowa – mówię do Petera, który czyta w łóżku „Timesa”.

– Zdenerwowana?

– Trochę – odpowiadam.

Oczywiście, codzienne sprawdzanie wagi dało mi dobre wyobrażenie, czego mam się spodziewać, ale właśnie w noworoczny poranek chcę zobaczyć na własne oczy ten absolutnie powalający wynik. Zsuwam spodnie od piżamy, ściągam przez głowę T-shirt i ciskam go na podłogę. Wchodzę na wagę. Wskazówka jak zwykle tańczy w lewo i w prawo, zanim zatrzyma się nieruchomo.

Zdecydowanie mniejsza liczba. Gdyby ktoś mi powiedział, że za pomocą magicznej metody o nazwie „przemiana” osiągnę taką wagę, poszłabym za nim jak w dym.

Szybko obliczam, ile schudłam w ciągu roku: dwadzieścia osiem kilogramów. Do licha, to naprawdę sporo. Pierwsza moja myśl: „Super, zrobiłaś to”. Ale prawie natychmiast po niej przychodzi następna: „O Boże, tyle kilogramów?”.

Stoję na wadze przez kilka minut i niemal prowokuję wskazówkę, by się poruszyła. Tkwi jednak w tym samym miejscu. Wołam Petera, żeby przyszedł do łazienki i sam zobaczył.

– Kochanie, to niesamowite – mówi Peter. Całuje mnie i przytula. – Ogromnie się cieszę.

– Ej, dzieciaki, chodźcie no tutaj! – krzyczy głośno, gdy ja się ubieram.

Po chwili w naszej sypialni zjawiają się zaspani Emma i Jake. Ziewają rozziewając, ale gdy dociera do nich dobra wiadomość, zaczynają mnie ścisnąć. Siedzę przez kilka minut na łóżku i wciąż nie mogę wyjść ze zdumienia, że tyle udało

mi się schudnąć - dwadzieścia osiem kilogramów. Wreszcie Peter woła mnie do kuchni i mówi coś takiego, co stawia moją całoroczną ciężką pracę w zupełnie innym świetle.

- Wiesz, to ciekawe - zagaja. - Nie ulega wątpliwości, że rzucenie dwudziestu ośmiu kilogramów to bardzo dużo dla każdego, nieważne, ile ważył wcześniej, i w ogóle to wspaniały wyczyn. Ale jeśli się zastanowić, ile schudłaś przez cały rok, to wychodzi zaledwie pół kilograma na tydzień.

- Rzeczywiście niedużo. I prawdę mówiąc, o wiele mniej, niż się spodziewałam - przyznaję.

- Dwa przecinek trzy kilograma na miesiąc - woła Jake z salonu.

Trochę ponad dwa kilogramy na miesiąc.

Ta liczba wprawia mnie w osłupienie. Pamiętam wszystkie moje wcześniejsze próby schudnięcia i to, że zawsze odrzucałam diety, które nie obiecywały spektakularnych wyników w krótkim czasie. Oczekiwałam natychmiastowej gratyfikacji i nie miałam cierpliwości dla żadnego programu, który odsuwał nagrodę w czasie. Jednak teraz, gdy nie przestaję się dziwić swojemu wynikowi - dwadzieścia osiem - uświadamiam sobie, że dwie najbardziej banalne prawdy na temat odchudzania przeszły właśnie pomyślną weryfikację:

1. To maraton, a nie sprint.
2. W tej dyscyplinie zwyciężają cierpliwi i wytrwali.

Gdybym wiedziała, zanim zaczęłam się odchudzać, że pomimo ogromnych wysiłków będę zrzucać tylko po dwa

kilogramy na miesiąc, pewnie dałabym sobie spokój. Ale nie ustanowiłam dla siebie żadnych tygodniowych, miesięcznych czy rocznych norm. Zależało mi tylko na tym, aby zmienić swój styl życia oraz odżywiania i raz na zawsze pozbyć się nadwagi.

Wspominam o tym teraz, ponieważ każdy, kto zdecyduje się na przemianę, powinien o tym wiedzieć: małe kroczki i konsekwencja w działaniu prowadzą do dużej skumulowanej nagrody. Musisz być cierpliwa, a mnie cierpliwości zawsze brakowało. Nie zobaczysz efektów już po pierwszych tygodniach, ale jeżeli tylko wytrwasz, to po dłuższym czasie zauważysz różnicę, obiecuję. Jestem tego żywym przykładem.

Gdyby ktoś mi rok temu powiedział, że w ciągu jednego roku schudnę dwadzieścia osiem kilogramów, jeśli tylko będę sumiennie kontrolowała to, co jem, trochę więcej się ruszała, ważyła się co rano i się nie poddawała, przystałabym na to z radością.

Ale gdyby mi ktoś powiedział, że mogę w tydzień zrzucić pół kilograma albo coś koło tego, prawdopodobnie dałabym za wygraną. Pół kilograma na tydzień?! To mi zajmie całe wieki!

Kiedy patrzę na swoją przemianę z perspektywy czasu, widzę, że podjęłam w niej pięć kluczowych działań. Wszystkie odnoszą się bardziej do stanu mojej świadomości niż do tego, co jadłam.

## **Działanie pierwsze:**

Czy masz faktycznie dość?

Rozumiem przez to: Czy doszłaś do punktu, w którym masz już powyżej uszu istniejącej sytuacji? Ja miałam. Po raz pierwszy w życiu stwierdziłam, że cierpienie wynikające z nadwagi jest dla mnie bardziej dotkliwie niż lęk przed zmianą życia. Zgoda, zmiana to trudna rzecz, ale nadwaga jest czymś dużo gorszym. Jeśli poczujesz, że terazniejsza udręka jest nie do zniesienia i w porównaniu z nią blakną wszystkie cierpienia i wyrzeczenia, które wiążą się z przemianą, jesteś na nią gotowa.

## **Działanie drugie:**

Z czego jesteś skłonna zrezygnować?

Wielkie zmiany wymagają wielkich wyrzeczeń. Nie ma innego sposobu. Dla mnie oznaczało to rezygnację z rzeczy, które kiedyś uwielbiałam: słodczyce, wypadki do kina, częste obiady na mieście - a wymieniam tylko niektóre. Jednak mnóstwo ludzi, którzy chcą schudnąć albo w inny sposób zmienić swoje życie, nie zamierza z niczego zrezygnować. W ten sposób piętrzą przeszkody, które przekreślają ich szanse na sukces, zanim jeszcze rozpoczną jakiegokolwiek działania. Nie godzą się na rezygnację z wieczornej lampki wina, papierosa po stresującym dniu czy spaghetti raz w tygodniu. Najpierw obiecują, że będą się trzymać zasad, które sami dla



siebie stworzyli, a potem na każdym kroku oszukują. Aby przemiana zadziałała w twoim wypadku, nic nie może być dla ciebie ważniejsze niż wytyczony cel. Musisz wyrzec się rzeczy, które niegdyś wydawały ci się drogie i bliskie sercu, lecz to one mają swój udział w twoich problemach, na przykład niezdrowe jedzenie lub destrukcyjne zachowania. Pogódź się z tym, że przemiana to ostra gra o wielką stawkę – dostajesz wszystko albo nic. Przemiana jest trudna, ale z czasem staje się łatwiejsza.

## **Działanie trzecie:**

Jaki masz plan?

Kiedy myślisz na serio o dokonaniu istotnej zmiany w życiu, nie improwizuj. Powinnaś wyartykułować klarowne, zwarte zasady, które pomogą uniknąć niejednoznaczności. Zaplanuj, w jaki sposób masz zamiar osiągnąć cel. Dla mnie właściwą metodą odchudzania było ograniczenie węglowodanów w diecie, bo od samego początku zdawałam sobie sprawę, co mogę jeść, a czego jeść nie powinnam. Dzięki temu wszystko zostało ustalone i wiedziałam, czego się trzymać. Znam siebie i wiem, co mi służy, więc mój plan się sprawdził. Ustal dla siebie wytyczne, zapisz je i noś przy sobie.

## **Działanie czwarte:**

Co jest twoim codziennym sprawdzianem?

Łatwo popełnić błąd, kiedy nikt nie patrzy. Nietrudno też popaść w samouwiełbienie na samą myśl, że trzymasz się w ryzach, gdy w rzeczywistości wcale tak nie jest. Codzienne ważenie to mój test prawdy. Innym dobrym sprawdzianem są dla mnie również uważna i kochająca rodzina, reakcje moich koleżanek i kolegów oraz zdjęcia. Ustal, co się sprawdza w twoim przypadku, co pozwoli ci się zachowywać przede wszystkim uczciwie i odpowiedzialnie, a potem się tego trzymaj.

## **Działanie piąte:**

W jaki sposób nauczysz się cierpliwości i będziesz świętować zwycięstwa?

Aż do przemiany nigdy nie miałam w sobie dość cierpliwości i wytrwałości, by naruszyć na dobre swoją nadwagę. Zawsze zbyt szybko się poddawałam, z różnych powodów, przeważnie wydumanych. Tym razem mi się udało, bo potraktowałam przemianę nie jako dietę, lecz proces, który wymaga czasu. Nie zmusiłam się do cierpliwości i wytrwałości, dlatego że nagle uznałam to za świetny pomysł. Po prostu na wczesnym etapie zrozumiałam, że cud nie nastąpi natychmiast. Czasem wiele razy w ciągu dnia musiałam się powstrzymać przed pochopnym wyborem jedzenia, bo wiedziałam, że później będę tego żałować. Aby podtrzymać motywację, często świętuj drobne zwycięstwa za pomocą stosownych nagród. Tak jak alkoholik nie powinien

fetować miesiąca trzeźwości szklaneczką whisky, tak osoba z odwiecznym problemem nadwagi nie może nagradzać się za rzucenie paru kilogramów ciastem i chipsami. Wymyśl bezpieczne dla siebie niespodzianki, które zmotywują cię do dalszego działania i nie zrujniają twoich osiągnięć.

Peter zadał mi dzisiaj pytanie, jak bardzo było mi trudno. Dobrze się zastanowiłam, zanim odpowiedziałam, że wydawało mi się, iż będzie znacznie gorzej. Jasne, porzucenie niezdrowych nawyków i zrezygnowanie z masy ulubionego jedzenia nie zawsze było fajne i łatwe, ale patrząc z perspektywy czasu, widzę, że okazało się wykonalne. Czy od czasu do czasu wpadałam w przygnębienie? Owszem, ale tylko wtedy, gdy zapomniałam sobie powiedzieć, że jestem silna i dam radę. I dałam. Co więcej, oprócz najwspanialszych chwil w swoim życiu – poślubienia Petera i urodzenia dwójki cudownych dzieci – nic nie może się równać z dumą i zachwytem, jakie czułam w związku z moim osiągnięciem. Pod względem psychicznym i fizycznym jestem nową kobietą. Upiory, nawiedzające mnie od dzieciństwa, z każdym dniem coraz bardziej odchodzą w niepamięć. Minęło zaledwie kilka miesięcy, odkąd skutki odchudzania stały się widoczne, a już zyskałam wewnętrzną siłę, która stała się integralną częścią mnie. Tym razem bez żadnego udawania.

To nie koniec mojej podróży i nie sądzę, że kiedyś ją przerwę. Chciałabym jeszcze trochę schudnąć. Co do mojej najbliższej przyszłości: myślę o dwóch nagrodach – jednej

materialnej, drugiej niezupełnie - które upamiętnią moje osiągnięcie. Po pierwsze, mam zamiar sprawić sobie mały talizman w kształcie liczby dwadzieścia osiem, który dołączę do mojej ulubionej złotej bransoletki. Będę go zawsze nosić, aby mi zawsze przypominał, że jeśli czegoś mocno pragnę, nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych. Po drugie, jutro rano zadzwonię do swojej lekarki rodzinnej, której nie widziałam od ponad dziesięciu lat, i umówię się na badania. Mam zamiar zrobić wszystkie, łącznie z mammografią (po raz pierwszy w życiu).

Obiecałam sobie - nigdy więcej nie zaniedbam już swojego zdrowia, tak jak nigdy więcej nie będę gruba. Zmieniłam się - jestem w tym dobra.

# Twoja kolej na przemianę

*Przemiana* to nie tylko opowieść o roku, w którym zmieniło się moje ciało, a przy okazji całe moje życie. To ruch, który stara się zaszczepić w ludziach troskę o siebie i pomagać tysiącom kobiet, wskazując im drogę ku szczęśliwшему i zdrowszemu życiu. Zacznijmy rozmawiać i wspierać się wzajemnie. Znajdziecie mnie na stronie [ShiftwithTory.com](http://ShiftwithTory.com), gdzie natraficie na rady, pomysły, przepisy i wsparcie społeczności oraz konkretne linki. Dzięki nim będziecie mogły skontaktować się ze mną i dołączyć do wspólnych rozmów, w których zawsze możecie liczyć na inspirację i słowa otuchy. Możemy się spotkać na: [Facebook.com/Tory](https://Facebook.com/Tory); [Twitter.com/ToryJohnson](https://Twitter.com/ToryJohnson); [pinterest.com/ToryJohnson](https://pinterest.com/ToryJohnson); [Instagram.com/ ToryJohnson](https://Instagram.com/ToryJohnson).

Zapamiętaj: idealny moment, żeby zacząć jest - i zawsze będzie - teraz.

## O autorce

Tory Johnson, współautorka porannego programu *Good Morning America*, pomaga kobietom w realizacji ich marzeń. Sama dokonała zaskakującej wolty w swoim życiu, ze zwykłej dziennikarki stając się biznesmenką. Po przykrym doświadczeniu, jakim była utrata pracy, założyła dwa dochodowe przedsiębiorstwa. Teraz, po drugim spektakularnym sukcesie (w ciągu roku zdołała schudnąć niemal 30 kilogramów), Tory chce pokazać innym, jak poprzez zmianę sposobu myślenia można urzeczywistnić swoje życiowe cele.

Autorka książki z listy bestsellerów „New York Timesa”, stała współpracowniczką magazynu „Success”. Mieszka w Nowym Jorku z mężem i nastoletnimi bliźniętami.

To nie przypadek, że niektórzy są szczupli, a inni nie. Szczupła osoba potrafi utrzymać swój apetyt w ryzach. Zanim weźmie coś do ust, zastanowi się, czy na pewno jest głodna, czy nadeszła pora na posiłek, a być może również, czy będzie on wartościowy.

Bohaterka *Przemiany* po latach stosowania „cudownych” diet odkrywa, jak wiele satysfakcji przynosi umiejętność zrezygnowania z chwilowej przyjemności na rzecz zdrowia i szczupłej sylwetki.

Odzyskanie kontroli nad jedzeniem nie jest łatwe, ale możliwe do osiągnięcia, zwłaszcza jeśli masz motywację, a u boku kogoś bliskiego, kto cię wspiera. Powodzenia!

*Katarzyna Koper, dziennikarka „PANI”*

Szczera, refleksyjna i zabawna... nie mogłam się od niej oderwać.

*Gretchen Rubin, autorka książki Projekt szczęście, bestsellera z listy „New York Timesa”*

Tory Johnson zawsze miała nadwagę, ale nigdy nie znalazła w sobie dość siły, by się zmienić. Poskutkowało dopiero ostrzeżenie od szefowej: jeśli Tory nie schudnie, jej dalsza kariera dziennikarki telewizyjnej może stanąć pod znakiem zapytania.

*Przemiana* rozpoczyna się od incydentu, dzięki któremu Tory otwiera oczy i wyrusza w podróż ku wymarzonemu, chudsze-  
mu „ja”. Z rozbijającą szczerością opowiada o stocz-  
nej walce i demonach, które musiała pokonać.

Ta książka zainspiruje każdego, kto pragnie zmienić swoje życie i raz na zawsze przejść nad nim kontrolę.