

Schudłam 24 kilogramy. Po wielu latach terapii dziś wiem, że to nie żaden sukces – powinnam raczej płakać niż się cieszyć. Z biegiem czasu widzę, jak ogromny wpływ miało to na moją samoocenę, prywatne życie czy też zwykłe codzienne czynności. Nie jestem już tą samą osobą. Łzy napływają mi do oczu, kiedy pomyślę, ile straciłam: przyjaciół, zdrowie, zaufanie rodziny. Cały czas w głowie mam pytanie, czy było warto?...

W zasadzie to nie wiem, kiedy dokładnie zaczął się mój problem z odżywianiem. Od najmłodszych lat w rodzinie byłam tą „pulchniejszą”, „bardziej zbudowaną”, „o szerszych kościach” ... Utkwiło mi w pamięci jak tata, widząc jak coś jem, dogryzał mi, mówiąc: „...weź może zamiast jeść potruchtaj w miejscu!”, „Zadbaj o siebie i schudnij bo w życiu będziesz miała ciężko, żaden chłopak na ciebie nie spojrzy.” Przykre, tym bardziej, że doświadczyłam tego w wieku może 13 lat. Zwykle odpowiadałam, broniąc się i usprawiedliwiając, że to moje życie i oni nie powinni w ten sposób w nie ingerować. Im bardziej starałam się im uświadomić, jak bardzo naciskają na mój wygląd, tym bardziej zaczynałam się zastanawiać, po której stronie stoi racja. Zaczęłam baczniej się sobie przyglądać i zwracać uwagę na wygląd. Straciłam pewność siebie.

—

Niszcząca presja

Pamiętam jak płakałam po nocach z powodu presji jaką nakładli na mnie rodzice. Przez cały czas dawali mi do zrozumienia, że moja młodsza siostra jest idealna i godna naśladowania. Najchętniej zamieniliby mnie na jeszcze jedną – SZCZUPLEJSZĄ, byleby nie taką jak ja. Odnosiłam wrażenie, jakby z góry zakładali, jak powinnam się zmienić i wyglądać. Czułam się tą brzydszą i gorszą, niewartą niczyjej uwagi. Im bardziej wytykali mi to, co wkładam do ust, tym gorzej było mi przerwać jedzenie.

Dodam, że wcale nie jadłam więcej od siostry. Zawsze w domu gotowała mama i nakładała nam równe porcje. Z tym, że odkąd pamiętam miałam problemy z żołądkiem. Może dlatego odbiegałam nieco od siostry. Nie byłam gruba, miałam nieznaczną nadwagę. W pierwszej gimnazjum, przy wzroście 164cm ważyłam 61 kg. Dopiero kiedy na dobre weszłam w okres dojrzewania, moja waga doszła do 78 kg przy wzroście 167cm, a to już jest dużo ponad normę. W tzw. międzyczasie moje uczucia, poczucie własnej wartości dotknęły dna. Czułam się nic nie wartą, bezsilną dziewczyną. Płacz mi nie pomagał – jedyne ukojenie odnalazłam w jedzeniu. Po sprzeczce z rodzicami ukradkiem wносиłam jedzenie do pokoju, zbierając je na nocną „ucztę”. Doszło do takiego momentu w moim życiu, że wstydziłam się jeść rodzinny obiad. Wstydziłam się każdego kęsa jaki przechodzi mi przez gardło. Odnosiłam wrażenie, że śledzą wzrokiem każdy mój ruch, kęs, przełknięcie. Popadałam w paranoję.

—

Oszukiwanie siebie

Rodzice chętnie pomagali mi też w „dietach CUT”. Będąc na zakupach kupowali chlebki typu vasa, musli wielozbożowe, dużo warzyw i owoców. Jednak nie do końca wiedziałam, jak powinna taka dieta przebiegać. Przez pół dnia stosowałam ścisłą głodówkę, byleby tylko nie przyłapali mnie, jak sięgam po jedno ciastko więcej, a na noc potrafiłam zjeść pół kg musli na sucho bądź płatków kukurydzianych z mlekiem i cukrem. Oszukiwałam samą siebie.

Najgorzej było wtedy, kiedy rodzice kłócili się o mój wygląd i o to ile ważę. Byłam załamana. Pocięszczenia szukałam właśnie w jedzeniu. To ono było dla mnie sposobem na smutki. Zajadałam je. Kiedy nadarzała się okazja, będąc sama w domu jadłam ile tylko mogłam. Liczyło się tylko to, aby ta pustka, która rozrywała mnie od wewnątrz, wreszcie się wypełniła. Okazało się to idealnym sposobem na każdego rodzaju zmartwienia...

Przytyłam.

Między drugą a trzecią klasą gimnazjum, będąc już w pełnym uzależnieniu od jedzenia (bo tak to już mogę określić) nie mogłam, a raczej nie umiałam nad tym panować. Chciałam schudnąć, przestać odczuwać to pragnienie pełnych ust i pełnego żołądka.

Po ukończeniu 3 klasy gimnazjum w wakacje wyjechałam do sanatorium. Tam korzystałam z różnych diet i różnego rodzaju ćwiczeń, które pomogły mi zrzucić zbędne kilogramy. W blisko 3 tygodnie schudłam 6 kg. Czuałam się wreszcie atrakcyjna i pewna siebie. Nie trwało to jednak długo. Po powrocie do domu wróciły też dawne problemy. Wróciła również kuchnia mamy... W rezultacie nadrobiłam zrzuczone kilogramy, i to z nadwyżką. Bardzo odbiło się to na mojej psychice. Powróciły też kłótnie z rodzicami, co doprowadziło do kolejnych napadów obżarstwa...

W niewoli jedzenia

Wcześniej nie byłam świadoma powagi sytuacji. Moje zdrowie się dla mnie nie liczyło, ważne było tylko chudnięcie. Mijały kolejne dni, tygodnie, miesiące... Już od dawna miałam problemy z miesiączką, a moja obsesja na punkcie przymusu jedzenia tylko się nasiliła. Doszło do takiego momentu w moim życiu, że opuszczałam zajęcia lekcyjne, aby wykorzystać nieobecność rodziny i spokojnie się napchać i zwymiotować. Pogorszyłam się w nauce. Wszystko szło mi z trudnością. Nie mogłam się na niczym skoncentrować. W szkole nie myślałam o niczym innym niż jedzeniu. Przeliczałam na marginesach, ile kalorii już zjadłam i ile jeszcze mogę zjeść po powrocie. Planowałam z kilkudniowym wyprzedzeniem menu na dany dzień. Wszystko było dopracowane do ostatniego kęsa. Jeżeli coś szło nie po mojej myśli dostawałam furii. Nie dopuszczałam do siebie myśli, że miałabym zjeść coś, czego nie planowałam. A jednak rzucałam się na jedzenie pod nieobecność rodziny...

Jedząc „normalnie”, bez napadów, nigdy nie odczuwam sytości. Mogłabym jeść, jeść i jeść aż zapełnię się do granic możliwości i jeszcze trochę. Koniec jedzenia następuje w momencie, kiedy nic już nie mieści się w moim brzuchu, kiedy ból i nudności dają o sobie znać do tego stopnia, że ledwie pochylając się ślimaczę się do łazienki, aby złagodzić to wszystko. Niekiedy po prowokowaniu wymiotów w pewnym momencie przerywam, idę po wodę (aby ułatwić swoje „oczyszczanie”) i sięgam po kolejne porcje jedzenia... Sytuacja ta może się powtarzać – w zależności od tego, jak bardzo muszę zapełnić pustkę, żal i najróżniejsze emocje, które szukają ukojenia i pocieszenia...