

Karolina Otwinowska

Historia mojego (nie)ciała

Pozbierać się po anoreksji

Świat Książki

Historia mojego (nie)ciała

Karolina Otwinowska

**Historia
mojego (nie)ciała
Pozbierać się po anoreksji**


Świat Książki

Redaktor prowadzący
Monika Koch

Redakcja
Magdalena Pluta

Redakcja techniczna
Małgorzata Juźwik

Korekta
Jadwiga Przeczek

Copyright © by Karolina Otwinowska, 2011
Copyright © by Świat Książki Sp. z o.o., Warszawa 2011

Świat Książki
Warszawa 2011
Świat Książki Sp. z o.o.
ul. Rosoła 10, 02-786 Warszawa

Niniejszy produkt objęty jest ochroną prawa autorskiego. Uzyskany dostęp upoważnia wyłącznie do prywatnego użytku osobę, która wykupiła prawo dostępu. Wydawca informuje, że wszelkie udostępnianie osobom trzecim, nieokreślonym adresatom lub w jakkolwiek inny sposób upowszechnianie, upublicznianie, kopiowanie oraz przetwarzanie w technikach cyfrowych lub podobnych - jest nielegalne i podlega właściwym sankcjom.

ISBN 978-83-247-2446-8
Nr 45070

Z listów do Pytona – w ramach zaginionej dedykacji

Nie mogę się zmotywować, by dokończyć książkę – tę o Jaszczurce. Został mi tylko miesiąc, a wciąż tkwię w tym samym punkcie. Wciąż się boję końców. Widziałeś, jak się skończyła moja pierwsza powieść? I trwała potem całymi latami – dieta trudnego (nie)życia.

Może właśnie dlatego zabrakło dla Ciebie dedykacji? Bo co niby miałabym zadedykować w takim stanie? Napisać coś „na dobry początek”? Jak to w ogóle brzmi? Ofiarować komuś dobro w złym wydaniu? Nie umiałabym tak, więc nic Ci nie napisałam. I masz, Pyton, jak zwykle rację – było, minęło, i nie dodam już ani słowa w starej książce. Teraz sobie podpisuję. Mam przecież nową książkę, kolejny pamiętnik.

Dziękuję Pyton, że jesteś.

I że ochronisz Jaszczurkę od złych końców.

A resztę zostawiam na potem... jak przebrnę przez ten paskudny środek.

*Cheers, pozdrawiam
Karol – bez – lina*

Fot. Katarzyna Brajta



„Pięta, palce, pięta. Patrz na wprost, nie na boki. Pamiętaj, zaczynaj zawsze od pięty, to wydłuża krok. Stąpasz też bardziej zdecydowanie” – mocnym głosem powtórzyła pani Dorota. Nauczycielka angielskiego tym razem ćwiczyła mnie w poruszaniu się po wybiegu. Przygotowywałam się na ważny casting. Walczyłam o wyjazd do Monako. Praktycznie nikt we mnie wtedy nie wierzył. Ja, niedoświadczona niby-modelka, miałam stanąć w szeregu z całym tłumem pięknych rywalek. Cudowne brunetki i śliczne blondynki o nogach aż po samą szyję. Większość z nich wiedziała dobrze, jak tymi nogami poruszać. Ja się dopiero uczyłam. Wbijałam więc do głowy stanowcze: „Pięta, palce, pięta”.

„Pamiętaj, jesteś trochę jak produkt. Chcesz im sprzedać siebie. Wiesz, co jest wobec tego najważniejsze? Przekonanie, że oferujesz dobry towar. Musisz być niezwykle pewna, że jesteś najlepszej wartości. Jury nie da się łatwo zwieść. Nie oszukasz ich przyklejonym uśmiechem. Pewność siebie i siła mają wpływać z wnętrza. Z głębi ciebie”.

Zrozumiałam wtedy, na czym polega droga do sukcesu. To wiara w siebie. We własną moc, w marzenia i skarbnicę niewyczerpalnych zasobów pozytywnej energii. Pojęłam, że wydarzenia, jakie mają nastąpić, są niczym talia kart. I tylko ja je tasuję. Moja ręka wyciąga asy, odkładając na bok blotki. Wystarczy, bym uwierzyła we własne umiejętności. Rozszyfrowała tkwiące we mnie siły. Nikogo innego do wygranej nie potrzeba.

Zacęłam się szkolić w dążeniu do niezależności. Pragnęłam przechytrzyć przeciwnika. Nigdy się nie poddawać. Nie dopuszczać do głosu niesprawiedliwości, podstępnych iluzji, złudnych wyborów. Uwierzyłam w swoje zwycięstwo. Zwłaszcza w to jedno – tak szczególnie trudne.

Do takiej rozgrywki stanęłam kiedyś z niezwykle silną i wyszkoloną przeciwniczką. Jej imię brzmiało Anoreksja. Choroba psychiczna, zwana także jadłowstrętem. Niegdyś ona potasowała moje karty. Odebrała mi wtedy tak wiele. Obezwładniła, rządząc się i okaleczając mnie. Weszła w moje życie zdecydowanie, od pięty, przesłoniła niemal cały świat. Wycisnęła piętno na dzieciennym umyśle, wpędziła ciało w śmiertelną pułapkę. Nie był to typowy jadłowstręt psychiczny. Raczej jadłostrach. I związane z nim spięcie mięśni twarzy. Stres infekował oczodoły, zatykał tchawicę. Czasami nawet się zastanawiam, czy rzeczywiście dotknęła mnie anoreksja – w takiej podręcznikowej wersji. Ale czy istnieje taka jedna jedyna, podręcznikowa wersja? Każdy przypadek jest tak indywidualny, jak życie każdej z nas – dziewczyny, kobiety, która nie umie jeść „normalnie”. Ja jeść lubiłam. Lubiłam pożywienie samo w sobie. Bałam się natomiast skojarzonych z nim stanów i potoku przerażających myśli.

Walczyłam z nią przez dziesięć lat. Nadal będę walczyć. Teraz już o wszystko. Przecież dobrze wiem, że mocna wiara i pewność siebie pomagają dobrnąć do celu. Niezwykle radośnie wspominam bowiem rejs jachtem do Monako... Teraz jednak opowiem o innej podróży.

Mam na imię Karolina. Jestem wysoką blondynką o długich włosach i jasnej karnacji. Mam niebieskie oczy i noszę soczewki kontaktowe, bo nie lubię oku-



Fot. Andrzej Mierzwiński

larów. Szklą w nich ciągle parują, a oprawki zmieniają kształt mojej twarzy. W okularach czuję się „inną sobą”, odmiennym Ja. Toleruję wprawdzie modne wariactwa, na co dzień jednak cenię jawność wyrazu. Szczęry obraz i prawdziwe oblicze. Okulary kryją ludzką prawdę.

Nie mam aparatu na zębach, złego zgryzu ani szczękościsku. Kiedyś leczyłam jedyńki gumkami – dentystycznymi nitkami dla tych „ze szparą”. Dziś, chwała Bogu, mam już ładny uśmiech. Nie muszę się więc martwić o żadne naprawiacze wyglądu.

Dziecięce mleczaki zostały solidnie naprawione, siekacze szklą się bez skazy, plomb i próchnic na szczęście nadal brak. Nie mam kolczyka w brwi, wardze ani nosie, nie mam też żadnych blizn, narośli, rozcięć ani mechanicznych urazów.

Lubię siebie i to, jaka jestem. Nie mam kompleksów i nie myślę o operacjach plastycznych. No, chyba że w przyszłości ktoś wpadnie na pomysł, jak wypolerować hipokamp albo lekko naoliwić ciało migdałowate. To jedyne organy, jakie mogłabym poddać drobnej liposukcji. Resztę siebie akceptuję – całość bezkresnego mózgowia.

Przyznaję natomiast, że chciałabym mieć tatuaż. Moje własne, piękne samookaleczenie. Od dawna chciałam GO mieć. Małego gada na karku czy stopie albo na odcinku lędźwiowym.

Drobna, zwinną jaszczurka z długim ogonem byłaby nie tylko ozdobą. Żywię szczególnie podziw dla tych sprytnych zwierzątek. Ich stosunek do własnego ciała odzwierciedla nieco i mój sposób bycia. Zwłaszcza zachowanie w stanach zagrożenia. Zgubiony fragment ciała z czasem wprawdzie odrośnie. Nigdy jednak nie będzie tym samym – naturalnym, zwinnym i zwyczajnie pięknym.

Mam dwadzieścia jeden lat i kilka miesięcy. Sekund i minut nie policzę. Wyzbywam się męczącej precyzji, wiek przecież nieustannie ulega zmianie. Podobnie jak komórki naszego ciała. I jak stany umysłu. Mam dwadzieścia jeden lat z okładem. Niech to wystarczy.

Postanowiłam przedstawić się na samym początku, bo chcę, by zaistniało o mnie jakieś wyobrażenie. By każdy miał swój

własny koncept. Pomysł na to, kim jestem. Wyobraził sobie jakąś istotę i zobaczył pod koniec, jak bardzo się pomylił. A może nie pomyli się wcale? Siła wyobraźni jest niepojęta. Prawie tak wielka, jak tajne schowki w ludzkim umyśle. Czytając książki, należy korzystać z twórczej wyobraźni. Trzeba umieć wejść w inną osobę – jej ciało, myśli, duszę. Tylko wtedy można zrozumieć i odczytać przedstawianą rolę. Warto zatem rozpocząć już teraz. Niech postać Karoliny stanie przed Twoimi oczami – tak na rozgrzewkę. Zaczynamy uruchamiać wyobraźnię, żeby później nadszła z pracą. Już przy kolejnych akapitach może się poczuć zaskoczona. Nie wolno jej leniuchować, bo to grozi opacznym przyswojeniem treści. Trzeba walczyć o swoją uwagę. Jeśli istnieje ryzyko lenistwa, lepiej odłożyć lekturę. Szkoda wspólnego czasu. Nie chcę z Tobą rozmawiać na marne. Pragnę bowiem opowiedzieć pewną historię, która wymaga Twojego czasu, wysiłku i solidnej koncentracji. Ja obiecuję tłumaczyć powoli. Ciebie zaś proszę o staranne analizowanie słów. Wolno robić przerwy. Można nawet „skoczyć na reklamy” albo do toalety. Napoje i przekąski są jak najbardziej wskazane. Wszystko dla zachowania trzeźwości umysłu. Przysiady, skłony, orzeszki, rodzynki, red bulle, sen czy kawa – wszelkie wspomagacze uwagi. Tony karmelków dla wyobraźni, gumisiowe malinki dla wyostrenia zmysłów. Choć ostrzegam, że „smaczki” mogą nie smakować w pewnych momentach... Na własną odpowiedzialność dozwolone jest nawet spożywanie żywych ostryg i krabów. To może przekąska dla twardzieli, a twardość i siła przydadzą się na pewno – o okrutności w mojej książce także będzie mowa. Okrutność wpisuje się bowiem w naturalne doznania. Wszelkie biologiczne stany człowieka. Postaram się mówić o nich detalicznie. O złym Ja, smutku i karze.

Opowiem trudną historię – skrawek życia. Doświadczenia własne z długiej, męczącej choroby. Chcę odślonić trochę tajemnic, wydać chorobę na pastwę jej losu, obrzezać i mieszać z błotem – być może tylko w ten sposób JA naruszę? Mówiąc i opowia-

dając, przejmuję nad NIA kontrolę. Naświetlając publicznie chorobowe zagrywki, straszę anoreksję – obrzucam wstydem, sprowadzam do kalectwa. Walcząc o prawdę, zdrowieję. Mimo że czasem ranię też mój umysł, rozdzieram bolesne wspomnienia, wciąż się przekonuję, że warto opowiadać. Opatrzanie choroby naklejką „tabu – wstęp tylko dla VIP-ów” powoduje jedynie rozwój jej zarazków. Przemilczana i stłumiona prawda boli, z czasem podwójnie. Moja choroba trwa zbyt długo, bym wciąż o niej milczała. Chcę oczyścić wszelkie blizny, poczuć nieprzeżyty strach i bezradność, być samotną dziewczynką i beztroskim dzieckiem. Mówię wprost o lęku, o bólu, zastrzykach i wymiotach – aby się pozbyć utajonych wspomnień, żyć i iść dalej.

Możliwe, że splamię teraz swoje i czyjeś dobre imię, może opuści mnie kolejna grupa przyjaciół? Może ktoś zwróci przegryzane w przerwie lektury karmelki lub ostatecznie ją odłoży? Nie zawsze przecież jest w życiu miło. Każdy z nas ma dobre i złe strony. Każdy jest mocarzem i maleńką mrówką – doznaje raz smutku i porzucenia, a raz sernikowego szczęścia lub mlecznej krainy dorosłej rozkoszy. Staram się dziś pamiętać o tym wszystkim.

Z listów do Pytona – w sobotni poranek

Kazałeś mi do siebie pisać, więc piszę.

Teraz przez całą drogę do domu zastanawiałam się, czy warto. „A może jednak rzucisz się na soja-czekoladę” (już tylko taką kupuję, z kinder jajkami, jak Ci kiedyś wspominałam, też skończyłam – nie kręcąc mnie nawet zabawki) – myślał sobie umysł. „Patrz, jak z batonikami pogadasz, to przynajmniej obejdziesz się bez emocjonalnej straty i ryzyka”. Ooo... to dobre mam skojarzenie – chorobowo u mnie czasem jak na giełdzie... Przed oczami śmigają mi teraz batoniki, ale jak czasem piszę o tych bulimicznych skojarzeniach, to czuję się bardziej zaburzona, niż wszelka norma przewiduje. Cdn... Idę nakarmić psa Fussy.

Na pytanie, czego się w życiu lękam, do niedawna odpowiedziałabym: „Boję się przytyć. Boję się być gruba”. Tak powiedziałabym rok, a może i miesiąc temu. Może ten lęk drzemał we mnie do wczoraj, a może nadal go w sobie noszę? Niewykluczone, że z tym właśnie strachem umrę i nigdy nie odzyskam pełni zdrowia. Wiem, że jadłostrach jest wytworem mojej słabej strony – delikatnej (nie?)świadości, dziecięcych smutków i wyobrażeń. Choroba długo kryła dawne tajemnice, potrzeby i pragnienia. Przesłaniała mnie. Anoreksja – niczym ciasny korek zatykający butelkową czerwień wina – przygłuszyła nieznane nikomu wyznania. Milczałam, bałam się, nie chciałam widzieć prawdy. Byłam za słaba na spotkanie z rzeczywistością. Moje senne baśnie poznawałam jedynie nocą. Zrzucając anorektyczne więzy, śniłam popielatymi obrazami. Widziałam groby, cmentarze, karawany pełne zielonych balonów i dziecięce rysunki o konturach nakreślonych kredką. Pamiętam tłum znajomych maszerujących za brudną dorożką. Stary koń miał ubłocone kopyta. Zakrwawione. Dzieci szlochały z bólu. Niektóre dziewczynki krzyczały, by nie płakać, dzielni chłopcy wołali o muzykę. Panie z tyłu uśmiechały się perfidnie z zaciśniętymi ustami, a przyjaciele wspominali mnie dumnie: „Karolina nie chciałaby smutku na pogrzebie. Przestańmy jęczeć nad jej włosami. Dlaczego włożono jej zieloną sukienkę? Czy ktoś może podać playback? Może chociaż Julio Iglesias? Przebierzmy Karolinę w klasyczną czerni. Może ktoś zanuci Mozarta?”.

Innym razem to ja śpiewałam. Nuciałam w duchu słowa, malując. Stałam pod suchą brzozą, wpatrzona w płócienną dal. Kochałam rysować, kreską pokrywając czyste biele. Obrazki pragnęłam rozłożyć potem na grobie, pokolorować deszczowe smutki moich bliskich, zostawić po sobie kolor.

Praktycznie każdej nocy stłumione lęki wymykały się spod racjonalnej kontroli. Stawały się niczym mały lunatyk, który snując się po przestworzach nieświadomego mózgu, infekował boleśnie umysł i ciało. Wzniecał popędy i przerażenie. Czasem chciał czegoś więcej. Strach przychodził, by przekazać coś jesz-

cze od siebie – przypomnieć utajone chwile, przeżyć (nie)przeżyte momenty, zrozumieć coś dodatkowo, poznać.

Pamiętam, jak obudzona kiedyś w środku nocy, zaczęłam intensywnie drapać nadgarstki. Nie wiedziałam, dlaczego; wiedziałam jedynie, że swędzi, boli i piecze od środka. Nie zastanawiając się nawet, skąd się pojawił swędzący strach, pragnęłam ponownie go stłumić – drapałam więc ciało. Kłujący lęk przenosił się jednak w inne rejony mojego Ja. Nie chciał tak po prostu odejść. Skaleczyłam kolejno przedramię i dekolt. Krew spływała między obojczykami, wywołała uczucie duszności, trwogi. Coraz bardziej się bałam. Byłam wtedy jeszcze mała... Chciałam ponownie zasnąć, przykryć się puchatą pierzyną, a rano obudzić. Wymazać z pamięci TO wszystko, iść dalej. Nie mogłam. Nie umiałam już zapomnieć. Nie chciałam się oszukiwać.

Dzisiaj znam źródło mojej paniki. Stopniowo odrywałam puzzle maleńkich wspomnień. Składałam obrazek do obrazka, sklejałam ogarnięte strachem zabawki. Czując, jak ponownie przeraża i swędzi, chciałam wreszcie zrozumieć „co” i „dlaczego”. Kiedyś bałam się jedynie nadmiaru kalorii, teraz wiem, od czego uciekałam naprawdę.

Wieczornych snów nie skojarzyłam z wagą. „Gruba” i „przytyć” odchodziły nocą w niepamięć. Była tylko krew na ciele i duszność we wnętrzu. Dopiero kolor czerwieni przypomniał, jak bardzo się lękałam. Śmierci, bólu, kary. Krew pozwoliła zajrzeć do wnętrza.

Wtedy zrozumiałam, czym jest jeden z podstawowych mechanizmów anoreksji. Brakuje w nim prostych zależności. Dwa dodać dwa nigdy nie równa się cztery. Osiemdziesiąt osiem, a może nawet więcej jest sumą chorobowych kombinacji. Podstawowe elementy – takie jak skojarzenia czy jedzenie – stają się siecią umysłowych połączeń. Pracują niczym wewnętrzny komputer, przekładając drożdżówki na uczucia, uczucia na obrazy, bułeczki na kolory, kolory na smaki, smaki na przyjaźnie, przyjaźnie na karmelki, emocje na zapachy, zapachy na wanilię, jedzenie na miłość – wykwintne danie serwowane na plastikowym talerzu. Posypane szczyptą przerażenia.



Neurony anorektycznej wyobraźni tworzą olbrzymi kalejdoskop rozmaitych kombinacji, iluzji i wrażeń. Układając smakowite cegiełki, budują zamknięty w mózgu bezpieczny dom. Świat mlecznej krainy, dziecięcego bezpieczeństwa, zakazanych frytek, śmierdzących parówek, kochanej czekolady i truskawkowej, babcinej drożdżówki z wanilią. Wspomnienia i smaki dopełniają się na najróżniejsze sposoby – we własnych konfiguracjach menu.

Chorobowe myśli zamazują prawdę. Zastępują ją prostymi skojarzeniami – strachem przed „sadełkiem i wagą”. Strachem przed odrzuceniem, samotnością, brakiem przyjaźni. Anoreksja odchudza z prośbą o uczucia i odrobinę akceptacji.

Dzieląc się własnym doświadczeniem, chciałabym, by inni – mniej lub bardziej chorzy – także poznali własną tajemniczą prawdę – swoje rzeczywiste potrzeby i lęki. Kontynuując spowiedź, namawiam do walki z zapobiegawczą przyjaźnią – zaburzeniami jedzenia.

Uzależnienie od anoreksji jest rozumiane na wiele sposobów. Każda napotkana na drodze „chora” osoba odsłania coraz więcej tajników i symptomów zaburzenia. Sądzę, że wszystkie poznane dotąd dietetyczne wariacje mają wspólne podłoże, a jest nim poszukiwanie bezpieczeństwa, opieki, ciepła i troski. Rozbroić i właściwie zinterpretować tak zróżnicowane diety (nie)życia potrafią jedynie sami zaburzeni. Każdy człowiek choruje przecież inaczej. Każdy potrzebuje A-przyjaciółki w sobie tylko znanym celu.

Czasami zadziwia mnie fakt, że moje „chudziaste” problemy okazują się bliskie tak wielu osobom. Nie myślę teraz jedynie o zaburzeniach jedzenia i związanych z nimi konfliktach kalorycznych, lecz o wszelkich sztuczkach umysłu, generujących rozmaite

chorobowe dziwactwa i zwyczajne cierpienia duszy. Smutki, rozterki, wątpliwości, odrzucenie. Zdecydowana większość poznanych ostatnio ludzi boryka się z wewnętrznymi zmartwieniami. Czasem są to zwykle błahostki, które przybierając muskularną postać, mogą zacząć dławić szczęśliwe niegdyś umysł i ciało. Zagubienie i chaotyczna niemoc samotnego człowieka przerażają. Wiem już jednak, że zarówno z najgorszej rozpaczki, jak i z bezgranicznego strachu można się stopniowo wyleczyć.

Zrozumienie podłoża choroby jest pierwszym krokiem na drodze do rozluźnienia jej uścisków.

Od dawna próbuję znaleźć odpowiedź na pytanie, co rzeczywiście chorą pomaga. Lekarstwa, terapie, hospitalizacje? Tak wiele razy przerabiałam znane mi już, typowe metody. Po każdym kryzysie „sięgałam” po szpital, antydepresanty, wystudowaną przez naukowców psychologię i psychiatrię. Efekt zawsze był jednak podobny. Tygodniowa poprawa humoru, zakończona dietetyczną katastrofą. Czy to wina diagnozy, braku starań, słabej motywacji? Zły terapeuta czy nieodpowiednie psychotropki? Co może zatem wyleczyć, skoro wszystko po wielokroć zawodzi? Uniwersalnej odpowiedzi nie mam. Zapewne nikt nigdy takowej nie znajdzie. Zauważyłam jednak, co m n i e zdecydowanie pomogło na jądłostrach, co na zawsze zamazało dawne (nie)życie. Praca nad rozgryzieniem kodu zaburzeń jedzenia zajęła mi wiele lat. Nadal mam wrażenie, że sporo zagadek pozostanie nierozwikłanych. Jestem jednak ogromnie dumna z moich aktualnych osiągnięć. Odczytywanie anorektycznego szyfru jest bowiem nie lada wyzwaniem. Przechytrzenie mechanizmów choroby uważam za prawdziwe mistrzostwo. Wciąż się szkolę w tej niełatwej sztuce rozbijania dawnych babcinych buleczek i wywodzenia w pole perfidnych planów nie mojego Ja.

Studując i wciąż obserwując samą siebie, walczę z najtwardszą rywalką – anoreksją bulimiczną.

Pisząc o wszystkich wędrówkach, o wspomnieniach, rozterkach, rozłakach, o rozbiciu siebie i własnej osobowości, o zagubieniu i powrotach na stały ląd, popadam czasem w jeszcze głębsze