

Dorota Sawicka



NAM SIĘ UDAŁO

czyli jak wyszliśmy z zaburzeń odżywiania

**KRÓTKIE HISTORIE CHORYCH
DZIEWCZYN**

DOROTA SAWICKA

Nam się udało

czyli jak wyszliśmy z zaburzeń odżywiania

Krótkie historie chorych dziewczyn

© Copyright by Dorota Sawicka, 2024

Grafika na okładce: canva.com

ISBN e-book: 978-83-974067-2-8

ISBN druk: 978-83-974067-1-1

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2024

WSTĘP

Zaburzenia odżywiania to niezwykle złożony temat, który łączy w sobie aspekty psychologiczne, emocjonalne i społeczne. Jest to nie tylko walka z jedzeniem, ale przede wszystkim walka z samym sobą. Ta książka jest zbiorem historii, które ukazują różnorodność doświadczeń związanych z zaburzeniami odżywiania – od ortoreksji, przez anoreksję, bulimię, aż po kompulsywne objadanie się.

Każda z tych opowieści to odzwierciedlenie wyjątkowego świata, w którym dana osoba staje w obliczu swoich lęków, pragnień i traum. Autorki nie są jedynie narratorkami swoich doświadczeń; są odważnymi wojowniczkami, które postanowiły podzielić się swoimi historiami, zmieniającymi nie tylko ich własne życie, ale także mogącymi inspirować innych w ich podróżach ku zdrowieniu.

W tej książce znajdziesz historie pełne bólu, ale także nadziei. Odkryjesz, jak złożone mogą być relacje z ciałem i jedzeniem, a także jakie znaczenie mają wsparcie, empatia oraz zrozumienie. Przekonasz się, że nie jesteś sam – że w każdym zakątku świata są ludzie, którzy zmagają się z podobnymi problemami, i że szukanie pomocy to nie oznaka słabości, lecz siły.

Zamysłem tej książki jest otworenie drzwi do dialogu na temat zaburzeń odżywiania, aby zmniejszyć stygmatyzację, która często towarzyszy tym schorzeniom. Każda historia w niniejszej publikacji to krok ku większej akceptacji oraz zrozumieniu, dlatego walka z zaburzeniami odżywiania jest tak trudna, a jednocześnie możliwa do wygrania.

Zachęcam cię do zanurzenia się w te opowieści, do odkrywania ludzkich doświadczeń, które być może będą ci bliskie. Dlaczego warto czytać o tych historiach? Ponieważ to, co wydaje się nieskończonym labiryntem bólu, może stać się początkiem wielkiej transformacji, zarówno dla narratorek, jak i dla tych, którzy będą mieli odwagę stanąć z nimi na tej drodze ku zdrowieniu. Przygotuj się na emocje, refleksje oraz nowe spojrzenie na świat uzależnienia od jedzenia i podróż w stronę akceptacji oraz miłości do samego siebie.

ANOREKSJA

HISTORIA JUSTYNY

Justyna od zawsze była osobą ambitną i zdeterminowaną. Już w dzieciństwie wyróżniała się osiągnięciami w szkole, a jej rodzice nieustannie zachęcali ją do dążenia do doskonałości. W miarę dorastania w jej życiu pojawiła się nie tylko presja ze strony rodziny, ale także ideały piękna lansowane przez media. Obraz perfekcyjnej sylwetki stał się obsesją, która zaczęła powoli, ale skutecznie przejmować kontrolę nad jej myślami i emocjami.

W wieku szesnastu lat Justyna postanowiła, że chce wyglądać jak modelki z okładek magazynów. Zaczęła drastycznie ograniczać swoją dietę, co początkowo wydawało się jej sposobem na osiągnięcie wymarzonej figury. To, co zaczęło się jako niewielkie zmiany w żywieniu, szybko przerosło w anoreksję. Niezadowolenie z własnego ciała stało się dla niej codziennością, a każdy posiłek, który zjadła, był powodem do niepokoju i wyrzutów sumienia.

Justyna zaczęła tracić na wadze w zastraszającym tempie, co w początkowej fazie przyniosło jej uczucie satysfakcji i kontroli. Jednak w miarę jak jej ciało słabło, zaczęły się

pojawiać problemy zdrowotne. Zawroty głowy, osłabienie, a w końcu problemy z sercem. Mimo to głos frustracji i niezadowolonia w jej głowie wciąż był głośniejszy niż wszelkie ostrzeżenia ciała.

Rodzina i przyjaciele, z początku nieświadomi, zaczęli zauważać zmiany w Justynie. Jej uśmiech zgasł, a w oczach pojawił się smutek. W końcu, po długim czasie niepokoju, bliscy zdecydowali się zareagować. Justyna trafiła do specjalisty, gdzie rozpoczęła długą i trudną drogę do zdrowia.

Terapia nie była łatwa. Justyna musiała stawić czoła nie tylko swoim lękom i obawom, ale również konfrontować się z tym, co sprawiło, że zaczęła dążyć do tak ekstremalnych działań. Przez wiele miesięcy pracowała nad odbudową zdrowego stosunku do jedzenia i swojego ciała. Znalazła pomoc w grupach wsparcia, gdzie poznała inne osoby zmagające się z podobnymi problemami.

Dziś Justyna jest w innej przestrzeni, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Choć wciąż ma przed sobą wiele wyzwań, nauczyła się akceptować swoje ciało i dbać o siebie w sposób, który wcześniej wydawał się niemożliwy. Jej historia to nie tylko opowieść o walce z anoreksją, ale także o odzyskiwaniu siebie i odkrywaniu, że prawdziwa wartość człowieka nie tkwi w wyglądzie, ale w tym, kim się jest.

Justyna, choć jej droga do zdrowia była kręta, odkryła w sobie nową siłę, o którą się wcześniej nie podejrzewała.

Terapia przyniosła jej nie tylko wsparcie, ale również zrozumienie, jak ważne jest otaczanie się ludźmi, którzy ją wspierają i akceptują. W grupach wsparcia poznała osoby, które miały podobne doświadczenia – różniły ich historie, ale ich uczucia były zaskakująco podobne. Ta wspólnota stała się dla niej bezpieczną przestrzenią, w której mogła otwarcie dzielić się swoimi obawami, sukcesami, ale i porażkami.

Jednym z kluczowych momentów w jej procesie zdrowienia było przedefiniowanie pojęcia sukcesu. W przeszłości pojmowała go przez pryzmat wagi i wyglądu, a teraz zaczęła dostrzegać inne aspekty swojego życia. Zaczęła odnajdywać radość w małych rzeczach: cieszyła się z postępów w nauce, odkrywała nowe pasje, ale przede wszystkim nauczyła się celebrować każdy dzień, w którym czuła się dobrze i zdrowo.

Podczas jednego z warsztatów Justyna natrafiła na temat związany z twórczością artystyczną jako formą ekspresji. Postanowiła spróbować swoich sił w malarstwie. Z początku było to dla niej wyzwanie; trudność w wyrażaniu swoich emocji oddalała ją od tego, co chciała osiągnąć. Jednak z każdym pociągnięciem pędzla dostrzegała w sobie artystyczną duszę, której dotąd nie miała odwagi odkryć. Malarstwo stało się dla niej sposobem na wyrażenie emocji, które w przeszłości starała się tłumić.

Justyna malowała nie tylko dla siebie. W miarę upływu czasu postanowiła zorganizować małą wystawę własnych

prac, by podzielić się swoją historią z innymi. Właśnie w tym momencie rozumiała, że jej przeżycia mogą inspirować innych i być może dają im nadzieję. Wystawa przyciągnęła różnorodną publiczność, a Justyna przekonała się, że poprzez sztukę można leczyć i wspierać innych w trudnych chwilach.

Dzięki temu nowemu zainteresowaniu Justyna zaczęła również angażować się w działalność lokalnych organizacji, które wspierają osoby z zaburzeniami odżywiania. Właśnie tam dzieliła się swoją historią, ucząc innych, jak ważne jest nie tylko zdrowienie ciała, ale przede wszystkim duszy. Osobiste doświadczenie stało się dla niej narzędziem do pomocy innym, a każdy nowy kontakt z drugim człowiekiem przypominał jej, jak wiele może ich łączyć.

Dzięki swoim wysiłkom Justyna zyskała nową perspektywę na życie. Pewnego dnia, spoglądając w lustro, zobaczyła osobę, która nie tylko przetrwała, ale odnalazła w sobie siłę, by inspirować innych, a także tworzyć rzeczy piękne, które niosą ze sobą przesłanie nadziei. Jej historia stała się opowieścią o walce z anoreksją, ale także świadectwem odkrywania siebie i prawdziwej wartości w akceptacji siebie.

Z perspektywy czasu Justyna rozumiała, że najważniejsza w tym wszystkim była przebudowa jej relacji z ciałem, ale także z samą sobą. Radość, jaką odczuwała, tworząc, była pięknym dowodem na to, że można wyjść naprzeciw przeszłości, nawet gdy wydaje się, że droga jest zbyt trudna.

Czując wsparcie bliskich, otwarcie dzieliła się swoją historią, by przypominać innym, że w trudnych chwilach nigdy nie są sami.

Pewnego dnia Justyna postanowiła zorganizować warsztaty artystyczne dla osób z doświadczeniem zaburzeń odżywiania. Chciała stworzyć bezpieczne miejsce, w którym nikt nie musiałby czuć się osądzany, a każdy mógłby dzielić się swoimi uczuciami poprzez sztukę – podobnie jak ona sama. Dzięki wsparciu terapeutów i lokalnych artystów udało jej się zebrać grupę osób, które były gotowe do działania.

Pierwsze spotkanie odbyło się w małej, przytulnej pracowni. Justyna czuła podekscytowanie i podenerwowanie. Przedstawiła się uczestnikom, opowiedziała o swojej drodze do zdrowienia i o tym, jak sztuka pomogła jej w trudnych chwilach. Zachęciła wszystkich do wyrażania siebie w dowolny sposób – poprzez malowanie, rysowanie, a nawet rzeźbienie. Ważne było, aby każdy mógł odnaleźć w sobie źródło inspiracji.

Uczestnicy przybyli z różnymi bagażami emocjonalnymi, ale każdy z nich w głębi duszy miał pragnienie uzdrowienia. Niektórzy przynieśli swoje pędzle i farby, inni natomiast z ciekawością zerkali na dostępne materiały, niepewni, jak zacząć. Justyna zaczęła od dania przykładowego ćwiczenia – poprosiła wszystkich, by namalowali swoje emocje w danym momencie. Mieli dziesięć minut, by na płótnie uchwycić to, co czuli.

Kiedy skończyli, nastąpiła chwila niepewności. Justyna zachęcała wszystkich do podzielenia się swoimi dziełami. I chociaż na początku panowała cisza, z czasem każdy z uczestników niepewnie, ale z pełnym zaangażowaniem zaczął mówić. Opowiadali o tym, co przedstawiają ich prace – od ciemnych odcieni symbolizujących smutek, po jasne kolory wyrażające nadzieję. Justyna rozumiała, że to, co wywołuje największe emocje, to umiejętność wysłuchania się nawzajem.

Po kolejnych spotkaniach grupa zyskała na sile. Uczestnicy jak kwiaty zaczęli rozwijać się w swoim tempie – niekiedy w chwilach kryzysowych, kiedy indziej zaś triumfalnie. Niektórzy zaczęli regularnie przychodzić, a ich obrazy stawały się coraz bardziej wyraziste i odważne. Justyna sama usłyszała wiele osobistych historii, które pokazały jej, jak ważne jest poszukiwanie wsparcia i akceptacji.

Jednocześnie z rozwojem grupy Justyna postanowiła zająć się organizacją wystawy prac jej członków. To miał być moment, w którym każdy uczestnik mógłby zaprezentować swoją twórczość szerszej publiczności. Przygotowania były intensywne i absorbujące; były dni radości, ale też chwile wątpliwości. Justyna była świadkiem, jak jej przyjaciele z grupy pokonywali własne bariery. To był proces, który wymagał odwagi, ale każdy sukces napełniał ich nowymi nadziejami i emocjami.

W dniu wystawy mała galeria wypełniła się ludźmi – rodzinami, przyjaciółmi, a także tymi, którzy byli ciekawi tej nie-

zwykłej inicjatywy. Justyna stała z boku i obserwowała, jak wszyscy z dumą prezentują swoje prace, a w sercu czuła, że to nie tylko ich, ale również jej triumf. Każdy uśmiech, wyraz podziwu czy spokojna rozmowa nad obrazem utwierdzały ją w przekonaniu, że ich wspólna podróż była czymś ważnym.

Na koniec wydarzenia Justyna zdecydowała się stanąć przed zebranymi gośćmi. Z głębi serca podziękowała każdemu za przybycie i za to, że mogli dzielić się swoimi historiami. Zdarzenie nie zakończyło się tylko na wyrażeniu siebie poprzez sztukę, ale stało się początkiem nowego rozdziału w codzienności tych ludzi. Justyna uświadomiła sobie, że ich historie i doświadczenia tworzą nie tylko więzi, ale także społeczność, w której każdy znajdzie wsparcie i siłę do dalszej walki.

Wypełniona emocjami, spoglądając w twarze tych, którzy kiedyś bali się otworzyć, zrozumiała, jak wielkim skarbem jest autentyczność i przyjaźń. W tej atmosferze radości czuła, że nie tylko uzdrowiła siebie, ale stała się katalizatorem zmian w życiu innych. W taki sposób Justyna, debiutując jako artystka i organizatorka, rozpoczęła nowy etap w swoim życiu, w którym nie tylko sama odnajdywała uzdrowienie, ale także inspirowała innych do odkrywania tożsamości, siły oraz akceptacji. W krótkim czasie małe miejsce spotkań przekształciło się w przestrzeń, która pięknie rozwijała się dzięki sztuce i wzajemnemu wsparciu – stare rany zaczęły się goić, a nowe marzenia mogły się narodzić.

Z każdym kolejnym warsztatem Justyna coraz bardziej utwierdzała się w przekonaniu, że sztuka ma moc uzdrawiającą. Grupa, która zawiązała się wokół jej inicjatywy, stała się nie tylko miejscem artystycznej ekspresji, ale i przestrzenią dla autentycznych rozmów o bólu, radości i wyzwaniach życia codziennego. Uczestnicy zaczęli dzielić się nie tylko swoimi dziełami, ale również emocjami, które je inspirowały.

ZAKOŃCZENIE

Każda historia zaprezentowana w tej książce to nie tylko opowieść o walce z zaburzeniami odżywiania, ale również o odwadze, determinacji i odnajdywaniu drogi do siebie. Na kartach tej publikacji przeszliśmy razem przez mrok, który często towarzyszy takim zmaganiom, a także doświadczaliśmy chwil światła, nadziei i wewnętrznej transformacji.

Zaburzenia odżywiania są skomplikowane i wymagają cierpliwości oraz wsparcia, ale również czasu, aby zrozumieć, że każdy krok w stronę zdrowienia to krok milowy. Uczucie osamotnienia, które często towarzyszy osobom cierpiącym na te schorzenia, może być przytłaczające, jednak opowieści przedstawione w tej książce mają na celu pokazanie, że nie jesteśmy sami. Każdy z nas ma prawo do swojego głosu, do swojej drogi i do swojego uzdrowienia.

Pod koniec tej podróży ważne jest, aby pamiętać, że proces zdrowienia jest osobisty i nie ma jednego uniwersalnego klucza. Każdy z nas jest inny, każda historia jest unikalna. Mimo różnorodności doświadczeń istnieje jedna wspólna prawda: walka o zdrowie, akceptację i miłość do samego siebie jest możliwa.

Dzięki tym spisanim słowom chcemy inspirować innych do szukania wsparcia oraz do dzielenia się swoimi historiami,

aby zmniejszyć piętno cierpienia i otworzyć drzwi do dialogu na tematy, które często są ukrywane w cieniu wstydu i lęku. Prawda, akceptacja i wspólnota mogą stworzyć przestrzeń, w której uzdrowienie staje się nie tylko możliwe, ale również realne.

Na koniec pragniemy zachęcić każdego, kto przeczytał te historie, do poszukiwania zrozumienia, empatii oraz wsparcia – dla siebie oraz dla innych. Niezależnie od tego, na jakim etapie życia się znajdujesz, pamiętaj, że jesteś ważny, a twoje przeżycia mają znaczenie. Niech te opowieści będą przypomnieniem, że każdy krok na drodze do uzdrowienia jest wartościowy, a walka z zaburzeniami odżywiania nie musi odbywać się w izolacji.

Dziękujemy za to, że poświęciłeś czas, aby zgłębić te historie, które są tak pełne emocji, siły i nadziei. Razem możemy sprawić, że rozmowa o zaburzeniach odżywiania stanie się nie tylko zwyczajną rzeczywistością, ale także kluczem do wzajemnego zrozumienia i wsparcia.

Zapraszam na moją stronę na Facebooku

Books M&D

oraz na stronę internetową

www.dorotasawicka.com.pl

Spis treści

WSTĘP	5
ANOREKSJA	7
HISTORIA JUSTYNY	7
HISTORIA ANI	15
HISTORIA MARTY	26
HISTORIA MAŁGORZATY	38
HISTORIA DOROTY	52
BULIMIA	65
HISTORIA SYLWII	65
HISTORIA MAGDY	82
HISTORIA GRAŻYNY	96
WEWNĘTRZNY PRZYMUS NADMIERNEGO JEDZENIA	104
HISTORIA NADII	104
HISTORIA AGATY	118
HISTORIA DOMINIKI	135
OTYŁOŚĆ	146
HISTORIA KRYSZYNY	146
HISTORIA PAULINY	166
HISTORIA MARLENY	179
WILCZY APETYT	194
HISTORIA MAGDY	194
BIGOREKSJA	203
HISTORIA LUCYNY	203
ORTOREKSJA	215
HISTORIA LILI	215
ZAKOŃCZENIE	222