



**Annabelle  
Copenhagen**

*Trzeba  
długo iść,  
żeby  
dojść do siebie*



Annabelle  
Copenhay

*Trzeba  
długo iść,  
żeby  
dojść do siebie*

© Copyright by Annabelle Copenhay

Korekta: Marta Bluszcz

Grafika na okładce: freepik

ISBN e-book: 978-83-970611-2-5

ISBN druk: 978-83-970611-1-8

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości  
bez zgody wydawcy zabronione.  
Wydanie II 2024

*Podziękowania dla:  
E.S.R za pokazanie drogi do siebie.*



# WSTĘP

1 września 2009 roku, po rozmowie z psychiatrą, z własnej woli zdecydowałam się pójść do szpitala psychiatrycznego na oddział zaburzeń nerwicowych. Po wielu latach leczenia, które wciąż nie przynosiło spodziewanego efektu, doszłam do wniosku, że szpital jest moją ostatnią nadzieją. Znalazłam się tam, ponieważ chorowałam na zaburzenia odżywiania – bulimię i anoreksję.

Wtedy okazało się, że to nie jest mój jedyny ani najważniejszy problem... Gdybym się o nim nie dowiedziała i nie zaczęła sobie z nim radzić, to pewnie chorowałabym nadal albo gorzej – już by mnie tutaj nie było.

Dzisiaj wiem jedno: jeśli się bardzo chce wyzdrowieć i bardzo wierzy w to, że można być zdrowym, wówczas jest to możliwe. Wiara – prawdziwa, szczerza wiara – czyni cuda. Nie mówię o zaleczeniu choroby i jej nawrotach. Piszę o zrozumieniu siebie, dojściu do przyczyn zachorowania i całkowitym, bezpowrotnym wyzdrowieniu. Wyleczeniu się.

Kieruję książkę do wszystkich. Do osób, które uważają tę chorobę za zwykły wymysł. Do nastolatków chcących zwrócić

na siebie uwagę. Do osób zakompleksionych. Do rodziców. Szczególnie jednak adresuję ją do takich samych dziewczyn i dorosłych już kobiet jak ja. Do tych, które wpadły w koszmar tej choroby i albo się leczą, ale nie przynosi to takich efektów, jak by chciały, albo nie chcą się leczyć, bo im dobrze z chorobą, albo wstydzą się pójść do psychologa i psychiatry. Proszę, aby nie traciły nadziei, żeby nie mówiły „nie mogę przestać”, tylko w końcu powiedziały sobie „mogę”, bo chociaż ta droga jest długa, ciężka i bolesna, to warto ją przejść. Warto znaleźć się na jej końcu, bo tam czeka na nas upragnione szczęście.

Moje życie, patrząc z boku, mogłoby wydawać się niemal idealne. Byłam dzieckiem z zamożnej, wykształconej rodziny. Od najmłodszych lat rodzice dbali o mnie i zapewniali mi wszystko: świetne warunki do zabawy, nauki, poznawania świata, wakacje za granicą. Dla wielu ludzi może wydawać się to dziwne i niezrozumiałe, jak dziecko, które ma wszystko, co tylko zechce, a nawet więcej, któremu niczego się nie odmawia, może zachorować na taką chorobę. Wielu twierdzi, że to z nudów albo dla kaprysu: żeby zwrócić na siebie uwagę, żeby być w centrum, żeby o nim mówiono... Ta choroba w wielu przypadkach niewiele ma z tym wspólnego. Wszystkie wybryki były po prostu spowodowane tym, że przewróciło mi się w głowie od tego „za dobrze”. Ja, mimo wszystko, nie lubiłam być w centrum uwagi i kiedy tak się działo, nie było to przeze mnie zamierzone. W takich momentach było mi głupio i wstyd.



Moja historia z chorobą zaczęła się, kiedy miałam szesnaście lat. Wróciłam ze świetnych wakacji w Grecji. Wcześniej pracowałam w pubie w rodzinnej miejscowości taty, gdzie poznałam fajnych ludzi i zaprzyjaźniłam się z nimi. Żał mi było wracać (nie byłam pełnoletnia, ale kamienica, w której znajdował się pub, należała do mojej rodziny i dlatego mogłam tam jeździć). Byłam zadowolona do momentu, gdy weszłam na wagę i zobaczyłam, że przytyłam dwa kilogramy. Wcześniej uważałam, że wyglądam dobrze, nie ważyłam się często i wszystko było okej. Jeździłam na rowerze, bo wiedziałam, że zdrowy tryb życia wymaga, aby uprawiać jakiś sport. Staralam się utrzymać cały czas prawidłową wagę, to jest pięćdziesiąt pięć kilogramów, i do tej pory mi to wychodziło. Kiedy przytyłam te dwa kilogramy, zdecydowałam się tym nie przejmować, bo miałam dosyć pilnowania się i uważania na to, co jem. Zaczęłam jeść. Jednocześnie nie ćwiczyłam, nie robiłam nic, tylko uczyłam się, a wychodziłam z domu tylko od czasu do czasu. No i stało się – przytyłam do sześćdziesięciu pięciu kilogramów przy wzroście sto sześćdziesiąt pięć centymetrów. Nie czułam się z tym dobrze, ale nie niepokoiło mnie to na tyle, żeby coś z tym zrobić. Przeszkadzało to mojemu tacie. Raz mnie nawet uderzył, kiedy jadłam drożdżówkę, ponieważ bał się, że ja i moi bracia roztyjemy się i będziemy chorować, ale wtedy się tym nie przejęłam. W mojej rodzinie nie ma zbyt wielu szczupłych osób.

Większość, o ile nie wszyscy, bardzo lubi jeść. Mój tata również, jednak cały czas bał się tego, że będziemy strasznie grubi – jak dzieci sąsiadki – a z otyłością wiąże się wiele chorób, które diagnozuje się już w momencie ich zaawansowania. Jeżdżąc, wciąż czułam jego wzrok na sobie, ale nie skłoniło mnie to do podjęcia jakichkolwiek działań.

Tata uważał, że muszę uprawiać sport, więc zapisał mnie do swojego znajomego na tenisa. Na zajęcia chodził również Jurek. Na początku nie chciałam grać, bo w ogóle nie bawił mnie ten sport. Mój tata go lubił i lubi do dzisiaj, ale ja niekoniecznie. Jednak za jego namową zaczęłam się nim interesować. Bardzo polubiłam swojego trenera, mogłam z nim rozmawiać praktycznie o wszystkim. Nie przeszkadzało mi nawet to, że czasami mówił mi niestosowane rzeczy. Opowiedziałam o tym kuzynce, która uznała, że mój trener mnie molestuje. Mimo wszystko nie przejęłam się jej oceną sytuacji i nic z tym nie zrobiłam.

Tak minął cały rok i znowu zbliżały się wakacje. Bardzo się cieszyłam, bo miałam pojechać do pracy do tego samego pubu, co w zeszłym roku, jednak tata pewnego dnia oznajmił, że jeśli nie schudnę, to do pracy nie pojedę. Kiedy to powiedział, zorientowałam się, że mam zaledwie miesiąc, żeby schudnąć choćby dziesięć kilogramów i wrócić do swojej dawnej wagi. Zaczęłam ćwiczyć. Na początku jadłam normalnie: śniadanie, obiad i kolację, jeżdżąc przy tym co-

dziennie na rowerku stacjonarnym. Wchodziłam na wagę, ale wskazówka nawet nie drgnęła. Zrozumiałam, że spalam zaledwie to, co zjadam, akurat tyle, żeby więcej nie przytyć, ale nie chudłam, a tylko utrzymywałam wagę. Zaczęłam mniej jeść, odstawiłam słodycze. Przez pierwsze trzy dni było ciężko, strasznie mnie do nich ciągnęło, ale dzięki silnej woli opanowałam chęć ich jedzenia. Waga zaczęła powoli spadać, ale niestety nie tak szybko, jak powinna. Myślałam: „Nie mogę przecież przestać jeść – każdy człowiek je, jedzenie jest potrzebne” i wtedy przez przypadek zobaczyłam w telewizji fragment filmu, w którym dziewczyna je, a następnie idzie do ubikacji, gdzie zwraca zjedzony chwilę wcześniej posiłek. Pomyślałam, że to dobry sposób, aby nie dopuścić do przybrania na wadze, więc postanowiłam sama skorzystać z tej metody.

Na początku nie było to łatwe, ponieważ ludzki organizm nie jest przyzwyczajony do wymiotowania. Zrobiłam dzbanek gorzkiej herbaty, bo słyszałam, że to pomaga przy pierwszym prowokowaniu wymiotów i przy wywołaniu kolejnych. Udało mi się – zwymiotowałam.

Od tej pory zaczęły się głodówki. Powiedziałam rodzicom, że się odchudzam, a z racji tego, że miałam w biodrach o kilka kilogramów za dużo, nikt nie miał nic przeciwko, nikt nie widział w tym nic złego. Wielu ludzi z wyboru chce być szczupłymi. Nie jadłam prawie nic, a to, co zjadłam, bo mu-

siałam (na przykład podczas obiadu z rodzicami), łądowało w ubikacji. Szłam do łazienki, mówiąc, że idę wziąć kąpiel, odkręcałam wodę, żeby nie było słyhać, co robię, i wymiotowałam. Kiedy zaczynałam czuć głód, byłam szczęśliwa, bo wiedziałam, że wyrzuciłam z siebie wszystko i nie mam się już czym martwić. Szłam na rower i jeździłam przez dwie godziny.

Waga coraz szybciej spadała, a ja czułam się coraz lepiej: i psychicznie, i fizycznie. Niestety głód stawał się coraz silniejszy, czasami wręcz nie do wytrzymania. Wtedy brałam książkę kucharską i przeglądałam bardzo powoli obrazki, które w niej były, „planując”, co niby ugotuję i zjem w przyszłości, jak już schudnę. Po obejrzeniu całej książki miałam wrażenie nasycenia i głód przechodził. Były jednak i takie chwile, kiedy jedzenie po prostu pojawiało się przede mną. Przychodziłam ze szkoły do domu, a ono leżało na stole przygotowane dla mnie i kusiło. Pewnego dnia wróciłam z lekcji. Byłam sama w domu, więc rzuciłam się na obiad, nie myśląc, co robię. Nie wpadłam na to, że mam skurczony żołądek i nie mogę zjeść dużo. Po prostu jadłam, i to w przerażająco szybkim tempie. W trakcie jedzenia zrobiło mi się niedobrze, zachciało mi się wymiotować. Miałam okropne wyrzuty sumienia, że się nie pohamowałam, skusiłam i zjadłam. Kiedy zwymiotowałam, poczułam się znowu dobrze, poczułam się szczęśliwa. Doszłam do wniosku, że muszę sobie pozwolić na

odrobinę jedzenia, żeby więcej nie doszło do takiego napadu obżarstwa. Zdecydowałam się na kostkę czekolady dziennie. Czekolady, bo strasznie mi smakowała, a poza tym przeczytałam, że ma dużo magnezu i uzupełnia jego zapotrzebowanie na cały dzień. Pozwoliłam sobie na nią, bo to była wyłącznie jedna kostka – dokładnie sprawdziłam, ile ma kalorii.

Problemem jednak nadal były weekendowe obiady, które z racji tego, że siadałam do stołu z całą rodziną, zjeść musiałam. Na szczęście udało mi się znaleźć wyjście nawet z tej pozornie trudnej sytuacji. Doszłam do wniosku, że zacznę gotować, bo wtedy zawsze będę mogła powiedzieć: „Ja już się najadłam, kiedy przyrządzałam posiłek i nie mam ochoty na więcej”. No i zaczęło się. Mama była zadowolona z tego, że bardzo chcę gotować, bo w pewien sposób ją odciążałam. Obiady, które gotowałam, były bardzo wyszukane. Miałam już nagromadzonych trochę książek i gazet z przepisami. Kiedy przekonałam się, że wystarczy mi oglądanie jedzenia, aby w pewnym sensie oszukać głód, zaczęłam kupować gazety z przepisami, w których były podane kalorie i inne wartości odżywcze. Dlatego właśnie posiłki, które przygotowywałam, nie były kaloryczne.

Byłam strasznie szczęśliwa, ponieważ rodzina uwierzyła mi, że najadłam się w trakcie gotowania. Tak naprawdę nie było to trudne. Wiele gospodyń domowych wie, że podczas przygotowywania posiłków nie obejdzie się bez próbowania,

żeby sprawdzić, czy nie należy jeszcze doprawić. Dodatkowym plusem było to, że każdy w rodzinie wiedział o moim odchudzaniu, a ja jadłam mniej, ćwiczyłam, w związku z czym skurczył mi się żołądek i za dużo zjeść nie mogłam.

Czasami swojej porcji obiadu pozbywałam się w inny sposób – po prostu wyrzucałam go do śmietnika. Zdarzało się, że kiedy gotowałam w weekendy, dla pozorów nakładałam sobie trochę, po czym stwierdzałam, że w sumie teraz nie jestem głodna, bo przekąszałam podczas gotowania i zjem później. Po skończonym posiłku sprzątałam ze stołu – wówczas swoją porcję wyrzucałam do śmietnika, a zupełnie wylewałam do zlewu. Cieszyłam się, bo miałam spokój. Nikt się mnie nie czepiał, że nie jem. Nikt się też nie dziwił, że jeździłam codziennie po trzy godziny na rowerze stacjonarnym. Były wtedy emitowane Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej, więc zdarzało mi się jeździć, oglądając mecze w telewizji. Najwiśdoczniej inni podzielali moje zdanie i też uważali, że muszę schudnąć.

W trakcie głodówek również papierosy pomagały mi oszukać apetyt. Zabijały towarzyszące mi uczucie głodu i czułam się lepiej. Zaczęłam palić i pić już w podstawówce. Nie, nie dlatego, że inni palili i pili. Nie byłam podatna na wpływy otoczenia. Zaczęłam palić i pić później niż koleżanki i koledzy, i dlatego, że sama tego chciałam. W podstawówce, ze względu na powszechny zakaz, palenie podnosiło poziom

adrenaliny. Ukrywanie się z koleżankami przed nauczycielkami było ekscytujące. Tak samo było z alkoholem. Lubiłam to uczucie.

W podstawówce zaczęłam również kraść. Kradłam rodzicom pieniądze, podprowadzałam też różne rzeczy w sklepach. Jak się tego nauczyłam? Miałam koleżanki, które robiły to już od jakiegoś czasu i stwierdziłam, że może ja też spróbuję. Adrenalina, niebezpieczeństwo, strach, czy się zostanie przyłapanym. Stawałam się w tym coraz lepsza, bo nie zostałam złapana właściwie ani razu. Kradłam ze sklepów wszystko, co chciałam. Zaczęło się od jedzenia, a kończyło na trochę większych rzeczach.

Tak mijał dzień za dniem. Kiedy wracałam ze szkoły, byłam sama w domu. Widząc przygotowany dla mnie obiad, miałam skrajne uczucia – czasami go wyrzucałam, a innym razem zapominałam się, nie mogłam się powstrzymać i go zjadałam, po czym wymiotowałam. Za każdym razem męczyły mnie okropne wyrzuty sumienia, poczucie bezradności, wrażenie, że jestem słaba. Było we mnie mnóstwo emocji, ale potrafiłam się ich pozbyć. Szłam na rower i zaczynałam jeździć. Waga, tak jak przewidywałam, cały czas spadała, aż w końcu osiągnęłam swoje pięćdziesiąt pięć kilogramów i cieszyłam się, że pojadę do pracy.

Wszyscy w rodzinie mówili, że ładnie wyglądam, że schudłam, a ja byłam z siebie tak niesamowicie dumna. Niektórzy

byli zdziwieni, że przez miesiąc byłam w stanie zrzucić aż dziesięć kilogramów. Pytali, jak to zrobiłam, a ja odpowiadałam krótko: odstawiłam słodczyce, zaczęłam mniej jeść i regularnie ćwiczyć.

Pojechałam do pracy i spotkałam się ze wszystkim znajomymi, których poznałam rok wcześniej. Pub miał stałych klientów i wszyscy bardzo dobrze się znali. Byłam tam szczęśliwa i żałowałam, że nie mogę być z nimi na co dzień. Przez cały ten okres jadłam i wymiotowałam, jednak w ogóle nie zwracałam na to uwagi. Stało się to dla mnie czymś normalnym, rutynowym i nie widziałam w tym nic złego. Nie zastanawiałam się nad tym, nie zwracałam na to uwagi, wciąż zresztą miałam w głowie słowa innych: że pochodzę z rodziny lekarskiej i mam wszystko, czego chcę, więc nie mam prawa na nic zachorować. Słyszałam również dookoła, że jestem zbyt rozsądna, aby wpaść w anoreksję lub bulimię, zatem żyłam w tym przeświadczeniu – ono utwierdziło mnie w przekonaniu, że na pewno nie zachoruję. Odrzucałam fakt, że mogę być chora, absolutnie nie brałam tego pod uwagę. Tak naprawdę nawet nie miałam czasu, żeby zastanowić się nad tym, co robię. Wszystko wokół mnie działo się bardzo szybko.



# ROZDZIAŁ I

## PRZESZŁOŚĆ

Wyrzuty sumienia z powodu złych uczynków, które wyrządzałam innym od czasów szkoły podstawowej, nie dawały mi spokoju i jeszcze bardziej się nasilały. Choć rodzice wciąż dawali mi tyle dobrego, nie byłam szczęśliwa. Odczuwałam piekielny smutek. Nawet kiedy się uśmiechałam, robiłam to w sposób sztuczny, wymuszony. Wciąż miałam w sobie jakiś wewnętrzny krzyk, płacz, nie wiedziałam, co zrobić, żeby się go pozbyć. Zaczęłam pić przed pójściem do szkoły i pojawiałam się wraz z koleżanką na lekcjach, będąc pod wpływem alkoholu. Nie wiem, czy nauczycielki się orientowały, czy nie. Chyba nie, bo nic nie mówiły. Któregoś dnia nie wytrzymałam i pocięłam się, żeby zagłuszyć wyrzuty sumienia. Dało mi to chwilowe poczucie szczęścia i ulgi. Bałam się przyznać do czegokolwiek rodzicom, ponieważ obawiałam się ich reakcji. Od dziecka za złe zachowanie spotykał mnie krzyk albo lanie, niejednokrotnie byliśmy karceni w ten sposób. Gdy działo się coś złego, próbowałam to ukrywać jak najdłużej, ponieważ bałam się konsekwencji. Pamiętam, jak w pewnym

momencie się wyłączyłam, kiedy mama wymierzała mi lanie. Zazwyczaj nie płakałam, chyba że trwało to długo i wtedy nie wytrzymałam. Mój brat zawsze okazywał emocje, zawsze płakał. Ja byłam inna. Byłam zimna. Najczęściej awantura była o szkołę, o naukę, rzadko o coś innego, no ewentualnie obrywaliśmy za bałagan. Mama zawsze była pedantką.

Jedna sytuacja wyjątkowo utkwiła mi w pamięci. Nie dotyczyła bezpośrednio mnie, tylko mojego brata. Tata wrócił z zebrania i był bardzo na niego wkurzony. Od czasu, kiedy w domu pojawił się pies, rodzice nie bili nas jak dotychczas paskiem, tylko smyczą – pewnie dlatego, że była pod ręką, była bliżej. Tyle że smycz psa nie była zwykłą smyczą, a linką żeglarską z grubymi pętlami. Mój tata wziął wtedy tę linkę i zaczął go nią bić. Z góry słyszałam, jak mój brat krzyczy i płacze. Pies przyszedł do mnie z podkulonym ogonem i cały się trząsnął, a ja sama też zaczęłam płakać i nie mogłam przestać. Nienawidziłam siebie za to, co spotyka mojego brata. Czułam, jak strasznie siebie nienawidzę. Jarek miał potem ogromne krwiaki, a we mnie to zostało. Nie wiem, gdzie był mój starszy brat, kiedy to wszystko się działo. Kiedyś, kiedy byłam z psem na spacerze, wzięłam tę linkę i uderzyłam sama siebie. Zrobiłam to lekko, a mimo to strasznie mnie zabolowało. Pomyśleć, że mój brat obrywał nią z całej siły od mojego taty... I nie dostał raz, tylko kilkanaście razy. Poczułam w tym momencie tak przeraźliwy ból, że się rozplakałam i za każdym

razem, kiedy ta sytuacja powracała do mnie, łzy napływały mi do oczu. Próbowалаm usunąć ją z głowy i przekonać samą siebie, że to już minęło, że muszę być silna.

Nawet teraz, kiedy opisuję całe to zdarzenie, jest mi strasznie ciężko. Widocznie tkwi to we mnie do tej pory. Tego samego dnia też prawie oberwała linką, nie pamiętam, jak udało mi się tego uniknąć. W tym wszystkim najdziwniejsze było, że mój tata chyba miał wyrzuty sumienia po każdym z biciu nas. Karał w największej złości, a potem zawsze próbował załagodzić sytuację. Mama tak nie postępowała – tak mi się przynajmniej wydawało. Raz, po latach, wróciłam w ich obecności do tej sytuacji, mówiłam przez łzy, połykając ich gorycz, ale usłyszałam tylko: „No i co z tego, że go zbił smyczą?”. Ojciec nie przykładał większej wagi do zdarzeń sprzed lat, ale dla mnie to wciąż było coś trudnego i dlatego wciąż to przeżywałam. Do dzisiaj może to być niezrozumiałe dla wielu osób, które nie wierzą, że można coś aż tak bardzo przeżywać. Że rozpamiętuje to osoba, która według niektórych pozbawiona jest uczuć.

Nie mówiłam o tym nikomu, kompletnie nikomu. Uważałam, że bicie dzieci przez rodziców jest rzeczą normalną, że tak się je wychowuje, choć nas niczego to nie nauczyło. Ciągłe słyszałam, że inne dzieci też są bite, więc tym bardziej nie czułam potrzeby, żeby się tym dzielić. Poza tym obowiązywała zasada: „Nie mów nikomu, co się dzieje w domu”

i zapewne taka sama funkcjonuje w wielu rodzinach, bo tak rzeczywiście być powinno.

Potem coś się stało. Nie miałam zbyt dobrych relacji z moim starszym o rok bratem. Od dziecka nie mogliśmy się dogadać, kłóciliśmy się, bił mnie – jak to brat – ale tamtego dnia to on przyszedł do mnie i zaczęliśmy rozmawiać o tym, co się dzieje u nas w domu. Zapytał mnie, czy uważam, że wszystkie dzieci są bite przez rodziców, bo on wie, że nie wszystkie i że to nie jest normalne zachowanie, a nawet jeśli któreś są bite, to nie aż tak dotkliwie. Wtedy coś we mnie drgnęło. Przy następnym razie zaczęłam się bronić i grozić tacie. Mówiłam, że nie ma prawa więcej mnie uderzyć, bo takie rzeczy zgłasza się na policję. Wtedy ojciec odpowiedział, że gdyby on na mnie doniósł, to już pewnie byłabym w więzieniu za to, co robiłam. Myślę, że powiedział tak, bo wiedział, że jego zachowanie nie jest właściwe i że mnie tym przestraszy. I tak rzeczywiście było.

W końcu nadszedł dzień, kiedy już totalnie psychicznie nie wytrzymałam ze sobą i z tym, co się dzieje wokół mnie. Połknęłam tabletki nasenne i popiłam alkoholem. Pech chciał, że przyszła po mnie tego dnia koleżanka. Mieszanina leków z wódką nie zaczęła jeszcze działać, więc poszłam z nią przekonana, że nic mi nie będzie.

Jednak pomyliłam się, bo już w drodze do szkoły tabletki zaczęły działać. Kiedy do niej doszłyśmy, ledwo stałam na

nogach. Koleżanki i koledzy z klasy patrzyli na mnie z przerażeniem, a nauczycielka kazała mi iść do pielęgniarki. Tam wymiotowałam. W szpitalu zrobiono mi płukanie żołądka, rodzice przyjechali i zabrali mnie do domu. Mama powiedziała do mnie wtedy: „Miałaś wszystko – jak mogłaś zrobić coś takiego?”. Co jej zdaniem znaczyło „wszystko”? Nie wiem, pewnie chodziło jej o rzeczy materialne. Poszłam do pokoju i się rozpłakałam. Moja rodzina uważała, że nie mogę być nieszczęśliwa, bo przecież – gdyby popatrzeć z boku – miałam cudowne życie.

Po tym zdarzeniu usłyszałam, że zawiodłam klasę, że ich rozczarowałam. Dlaczego? Bo uważali mnie za szczęśliwą, bezproblemową osobę, która pomagała innym. I nagle, ni z tego, ni z owego, próbowałam się zabić?

Ludzie zawsze mnie za taką mieli: bezproblemową. Bo co ja mogę wiedzieć na przykład o życiu, skoro jestem z takiej, a nie innej rodziny i niczego mi nie brakuje? A jednak dziecko z takiej rodziny też może mieć swoje problemy, tyle że większość obcych ludzi tego nie rozumiało i nie rozumie, tak samo zresztą jak niektórzy w rodzinie. Wszystko, co robiłam, było uważane za kaprys. „Księżniczka ma za dobrze” – mówiono. Taka reakcja nasiliła moje wyrzuty sumienia i tym bardziej odrzuciłam możliwość zachorowania. Musiałam być zawsze poukładana, miła i szczęśliwa, nawet wówczas, gdy szczęśliwa nie byłam. Pozory jednak musiały być zachowane.

W domu było odwrotnie. Nie byłam miłą, dobrą dziewczynką. Raczej wredną, podłą, złośliwą, chamską, pyską, arogancką dziewczuchą, która wciąż komuś sprawiała przykrość. Mieli mnie za taką, ale nic w tym dziwnego, bo właśnie tak się zachowywałam. Jeśli działo się coś złego w domu, nie pokazywałam swoich emocji. Właściwie prawie nigdy przy rodzinie nie płakałam, dlatego uważano mnie za nieczułą. Nie okazywałam uczuć, bo kiedyś ktoś mi powiedział, że nie należy okazywać swoich emocji i słabości, ponieważ inni mogą to wykorzystać. W życiu należy być twardym. Byłam małą, kiedy mi to powiedziano, ale utkwilo mi to w pamięci i właśnie taka starałam się być, choć nie zawsze mi się to udawało. Poza tym w domu wciąż była presja związana z edukacją. Od naszych najmłodszych lat nauka znajdowała się na pierwszym miejscu, bo zapewniała dobrą przyszłość. Kiedy mama wyjechała do Anglii na roczne stypendium, my pojechaliśmy do niej na pół roku. My, to znaczy ja, młodszy z moich braci – Jurek i babcia. Tata ze starszym bratem zostali w Polsce, bo tata musiał pracować. Przyjeżdżali tylko na święta. W Anglii razem z Jurkiem chodziliśmy do angielskiej szkoły. Problemu z językiem nie miałam, ponieważ uczyliśmy się go już od przedszkola i znałam podstawy. Lekcje zawsze zaczynały się o dziewiątej i kończyły o piętnastej. Na początku było mi ciężko, ale szybko się zaaklimatyzowałam. Zaprzyjaźniłam się nawet z córką dyrektora szkoły, bo chodziła do mojej klasy

i w dodatku mieszkaliśmy dość blisko. Jedyne, co stanowiło problem w szkole, to obiady, ponieważ nie należały one do najsmaczniejszych. Kiedy nie chciałam czegoś zjeść, wzywany był mój brat, który następnie skarżył babci, że znowu wybrzydzałam przy obiedzie.

Nie tylko w tej kwestii wywierano na mnie presję. Chodziło również o wyjścia ze znajomymi. Zawsze musiałam rezygnować z czegoś, co już miałam zaplanowane, żeby pójść gdzieś z rodziną. Często, gdy odmawiałam, rodzinie robiło się przykro (taki szantaż emocjonalny), w konsekwencji czego miałam poczucie winy i rezygnowałam ze swoich planów. Wciąż słyszałam, że wolę iść z kimś innym niż z rodziną, a przecież rodzina jest najważniejsza. To fakt, ale przecież miałam prawo do własnego życia i oni też powinni byli to respektować. Mama zawsze decydowała za wszystkich: „Ma być tak i koniec”. Z jednej strony to rozumiałe – byłam na utrzymaniu rodziców, więc powinnam się im podporządkować. Wciąż byłam od nich uzależniona – dawali mi pieniądze i tak dalej – jednak z drugiej strony miałam przecież prawo do decydowania o sobie, stawałam się dorosła. Wciąż słyszałam, że oni są najważniejsi. Często sugerowano mi, że nie mam prawa głosu, bo jeszcze nic w życiu nie osiągnęłam i jestem nikim. Kiedy to słyszałam, czułam się tak, jakby nic mi nie było wolno. Bardzo często, gdy zrobiłam coś złego i ktoś przeze mnie cierpiał, wracałam do pokoju, za-

mykałam się tam i płakałam. Płakałam nad sobą, nad tym, że jestem taka podła i nic nie mogę na to poradzić, że dostaję tyle dobrego, a tak się odwdzięczam – złem za dobro. Nie raz krzyczałam na swojego starszego brata, mówiłam, że go nienawidzę za to, co robi, wracałam do pokoju i wylewałam łzy z tego powodu. Strasznie źle się z tym czułam, nienawidziłam siebie za to, bo kochałam moją rodzinę i nie chciałam taka być, ale kiedy byłam z nimi, tak się po prostu działo. Moja rodzina uważała, że ja nie żałuję niczego, że nie mam wyrzutów sumienia. Zawsze myśleli, że mam wszystko gdzieś, a było wręcz przeciwnie. Nic w tym dziwnego, bo właśnie tak się zachowywałam. Często mi wypominano złe rzeczy, które zrobiłam – między innymi kradzież pieniędzy – choć nie wiem po co. Może po to, żeby mi o nich przypominąć. Tyle że ja o wszystkim pamiętałam i wciąż przeżywałam to na nowo. Może właśnie dlatego, kiedy miałam próbę samobójczą, kiedy wzięłam tabletki, uważali, że zrobiłam to, aby zwrócić na siebie uwagę, wzbudzić sensację, znaleźć się w centrum uwagi. Ale mnie na tym nie zależało. Nie lubiłam być w centrum, nie lubiłam, kiedy o mnie mówiono, wręcz nie znosiłam tego. To, co robiłam, sprawiało jednak, że byłam na świeczniku, chociaż wbrew sobie. Jeśli coś robiłam, to dlatego, że chciałam, a nie po to, żeby ściągnąć uwagę otoczenia. Wśród znajomych byłam kimś zupełnie innym – byłam miłą, wesołą, towarzyską, dobrą, pomocną dziewczyną, dlatego



nikt nie mógł sobie wyobrazić, że miałam też drugą twarz.

Gdy w kinie wyświetlany był film „Pasja”, poszliśmy na niego. Przeryczałam cały film, nie mogłam patrzeć na wiele scen i wciąż zakrywałam oczy. Odsłaniałam je, bo głos wewnątrz mnie podpowiadał: „Patrz, patrz, jak cierpiał”. Nikt nie widział, że przepłakałam film. Może dlatego po seansie usłyszałam, że lubię oglądać takie rzeczy. Te słowa sprawiły, że moje oczy zaszklily się na nowo. Jakby tego było mało, za wszystko byłam obwiniana. Kiedy kłóciłam się z moim bratem, zawsze wina była moja. Za każdym razem to ja miałam odpuszczać, bo to facet, a wiadomo, jak to z facetami...

Przez mojego brata zostałam również obarczona odpowiedzialnością za chorobę i uspienie naszego psa. Głównie zajmowaliśmy się nim ja i tata. Niestety, jak byłam w czwartej klasie liceum, pies zachorował. Zaczął mu wyrastać na karku guz. Wycięto mu go, potem jednak odrósł i po raz kolejny został usunięty. Kiedy wyrósł po raz trzeci, został oddany do badania i okazało się, że to mięsak. Mniej więcej od tamtego momentu pies stracił apetyt i w ogóle stał się inny. Nie wychodził już z taką ochotą na spacer. Kiedy pojechaliśmy na narty, zadzwonił do nas pan, który się nim zajmował podczas naszej nieobecności i powiedział, że pies nie chce jeść. Myślałam: „A co tam, nic w tym złego, że nie chce jeść przez dzień albo dwa”. Jednak kiedy wróciłam do domu, przeraziłam się, bo

przede mną nie stał mój piękny pomarszczony podopieczny z okrągłą główką, tylko... cień psa. Pies anorektyk. Postanowiliśmy następnego dnia go uspić, żeby już się nie męczył. Przeplakałam całą noc, oczywiście nikt o tym nie wiedział. Następnego dnia po uspieniu psa już nie płakałam. Mama przyszła do mnie do pokoju zapłakana i powiedziała: „Mieliśmy psa i już nie mamy, a ty co? Nie jest ci przykro? Nie płaczesz?”. Odparłam, że jest mi przykro. Jedyne, czego wówczas chciałam, to żeby wyszła z mojego pokoju. Odniosłam wrażenie, że przyszła tylko po to, żeby sprawdzić, czy płaczę. Poszła też do pokoju mojego brata, który nie oszczędził mi uwagi, że to ja wykończyłam psa. Tak, właśnie ja. On się zajmował nim tylko wtedy, kiedy miał ochotę, wychodził z nim na spacer tylko wówczas, gdy akurat chciał, więc śmierć psa była moją winą. Może tylko tak chlapnął, ale ja wzięłam jego słowa do siebie.

Wiele było takich sytuacji, w których moi bliscy dziwili się, że ja czegoś nie przeżywam, nie wiedząc, że jedynie nie daję tego po sobie poznać. Ja po prostu nie robiłam tego przy nich. Z jakiegoś powodu wstydziłam się – może właśnie przez to, co kiedyś usłyszałam: że nie należy pokazywać swoich emocji. Ja je wyłączałam, spychałam do podświadomości złe, przykre sytuacje, które działy się w moim życiu, i zajmowałam się znowu wszystkimi dookoła, pomijając siebie.

Od najmłodszych lat najlepszy kontakt w rodzinie miałam z babcią ze strony mamy. Od dziecka chodziłam do niej i do

dziadka średnio raz w tygodniu. To jej mówiłam od małego o wszystkim – no, może nie o wszystkim, tylko o wydarzeniach ogólnych, mniej znaczących: z kim się pokłóciłam albo kto co zrobił. Nie mówiłam o tych poważniejszych sprawach, bo się bałam i wstydziłam. Swoje przewinienia zachowywałam dla siebie, odkładając je na bok, a jej opowiadałam co najwyżej o relacjach z koleżankami, o tym, co wydarzyło się w szkole, ale tylko tak pokrótce, nie zagłębiając się w szczegóły dotyczące bezpośrednio mnie.

Mamie nie mogłam nic powiedzieć. Pamiętałam, jak kiedyś poszłam do niej i chciałam porozmawiać, a usłyszałam, żebym nie zajmowała się pierdołami, tylko poważnymi sprawami. Więcej nie próbowałam się jej zwierzać. Dla niej to były błaźnoki, a dla mnie poważne sprawy ośmiolatki, dlatego moją powierniczką stała się babcia i to ona wiedziała o wszystkim. Mamie przestałam mówić cokolwiek. Nie odczuwałam już takiej potrzeby, a poza tym wiedziałam, że jeśli z czymś się do niej zwrócę, powie znowu, żebym nie zajmowała się głupotami. Z biegiem lat chyba zaczęła zmieniać podejście, tylko że ja już nauczyłam się nie rozmawiać z nią i nie odczuwałam potrzeby rozmowy, czego ona oczywiście nie rozumiała. Uważała, że karzę ją za te słowa z przeszłości, a jej w ogóle nie o to chodziło. Miałam inne bliskie osoby, z którymi mogłam o wszystkim porozmawiać.

# Spis treści

WSTĘP	7
ROZDZIAŁ I PRZESZŁOŚĆ	17
ROZDZIAŁ II POWRÓT DO CZASU CHOROBY	28
ROZDZIAŁ III	38
ROZDZIAŁ IV	50
ROZDZIAŁ V	59
ROZDZIAŁ VI	71
ROZDZIAŁ VII	92
ROZDZIAŁ VIII	113
ROZDZIAŁ IX	123
ROZDZIAŁ X	140
ROZDZIAŁ XI	174
ROZDZIAŁ XII	189
ROZDZIAŁ XIII	199
ROZDZIAŁ XIV	209