Anna Chomiak

NIEIDEALNIK

Wszystkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione.
Kopiowanie treści dowolną metodą powoduje naruszenie praw autorskich nieniejszej publikacji.

Redakcja Monika Dudzik

Korekta Emilia Chomutowska-Murza

Akcja literówki: Paweł Mocek, Paweł Chomiak

Wsparcie medialne: Anna Jaworska, Karolina Wilk,
Klaudia Anita Czapkiewicz -Ziółek

Zdjęcia autorstwa Magdalena i Paweł Ławreszuk
www.lawreszuk.eu

Opracowanie graficzne i skład www.lawreszuk.eu

Projekt okładki www.lawreszuk.eu

Wydawnictwo
Nieidealna Anna - self publishing

Wydanie pierwsze 2019

ISBN 978-83-953597-0-5

Spis treści

Wstęp **9**

Rozdział 1
Życiowe wzloty i upadki **17**

1. Ania made in Podlasie 18
2. Tatuś kocha najmocniej 21
3. O tym, jak brzydkie kaczątko stało się łabędziem 25
4. Wstydliwy sekret 33
5. Znów jesteś na diecie? 35
6. Zostawił mnie dla młodszej, przyjaciółka odeszła potem 38
7. Moje życie się skończyło? 40
8. Hashimoto? A z czym to się je? 44
9. Narodziny dziecka – krok od własnej śmierci 51
10. Cięcie, które ratuje życie 55
11. Połóg – najtrudniejszy egzamin dla związku 57
12. Samotność czy już depresja? 62
13. Żałoba przychodzi falami 69

14. Gdy komornik zajmuje konto 80

15. Ja, czarna owca.....83

Rozdział 2
Bolesne przebudzenie..... 87

1. Radź sobie sama!.....88

2. Oswajanie nieznanego 93

3. Och, piszesz bloga? 97

4. Zdobądź pracę marzeń.....101

5. Dwa etaty to za mało.....110

6. Nie będzie wesela? Ale jak to? 113

7. Naprawdę jesteś samotna 117

8. Nie chcę być matką! 121

9. Mój ojciec ma kochankę 124

10. Przestań się tłumaczyć!.....127

Rozdział 3
Ideały nie istnieją! Misja „akceptacja"!..... 131

1. Masz prawo być słaba..... 134

2. Ryba psuje się od głowy 138

3. Jeśli nie kochasz siebie, nikt Cię nie zaakceptuje 143

4. Matka bez retuszu.....147

5. Historia pewnego brzucha 151

6. Najważniejszy dzień w roku.....154

7. Mogę być gruba, ale chcę być zdrowa..... 158

8. Porzuć perfekcjonizm 162

9. Rozwód z pracoholizmem.....165

10. Jak pokochać siebie?.....167

Rozdział 4
Sztuka bycia szczęśliwą od teraz 175

1. Mistrzyni zaczynania od nowa 176

2. Jak pokochałam poniedziałki? 180

3. Zła pogoda nie istnieje..... 184

4. Nie mam problemów z życiem 188

5. Wyolbrzymiaj szczęście, zawsze! 192

6. W życiu piękne są tylko chwile 196

7. Mniej narzekania, więcej działania 201

8. Odpowiedni moment nie istnieje 205

9. Dramat? Nie, dziękuję! 210

10. Nieidealna, ale szczęśliwa 215

Rozdział 5
Naucz się żyć od nowa 221

1. Bo inni mają lepiej..... 222
2. Wyrzuć to z głowy! 226
3. Wielkie rzeczy mają małe początki 230
4. Uwierz w siebie 235
5. Dokąd tak pędzisz? 237
6. Zaakceptuj albo zmień 241
7. To Ty piszesz swoją historię..... 246
8. Zaakceptuj i trwaj 251
9. W tym wszystkim chodzi o zdrowie..... 254
10. Nie bój się pokazać drzwi, to Ty tu rządzisz! . 257

Podziękowania 263

„Największą odwagę na jaką mnie stać to bycie sobą."

Wstęp

Świat nigdy nie wybaczał kobietom bycia nieidealnymi. Nigdy nie tolerował kobiet mających własne zdanie, dbających o swoje potrzeby i nie pozwalających wpędzać się w maliny (czytaj: robienie wszystkiego za wszystkich dookoła). Najlepiej, gdybyśmy siedziały cichutko jak myszki pod miotłą i odzywały się tylko pytane, a spełnianie cudzych oczekiwań uznawały za jedyną słuszną misję. Oczywiście naszymi największymi atrybutami powinny być: uśmiech non stop przyklejony do twarzy, fit ciało i nie imająca się czasu metryka. Matki doskonałe, perfekcyjne panie domu, usłużne żony, namiętne kochanki z nieskazitelnie gładką skórą, sterczącymi cyckami i bez grama nadprogramowego tłuszczyku. Takie wyobrażenie o nas będzie panoszyć się dotąd, dopóki wyrażamy na to zgodę. A prawda jest taka, że często dajemy na to ciche przyzwolenie. Zbyt często. I płacimy bardzo wysoką cenę. Nierzadko nawet nie jesteśmy świadome tego, że same się nawzajem niezdrowo nakręcamy, a wbijając szpilki w tyłki innym kobietom i przypinając im łatki, krzywdzimy nie tylko je, lecz w pierwszej kolejności siebie.

Ania Chomiak to moja bratnia dusza, serdeczna przyjaciółka i niesamowita kobieta, która swoją siłę zbudowała na trudnych doświadczeniach. Sporo musiała przejść, aby wreszcie zrozumieć, że nikt za nią życia nie przeżyje i że nie musi być idealna, aby być szczęśliwa. To nie jest tak, że wystarczy codziennie klepać afirmacje i obwieszać ściany motywacyjnymi cytatami, aby nagle doznać głębokiej przemiany. Droga do szczęścia usłana jest tonami gruzu i wymaga pokonania tkwiących w głowie ograniczeń. Bez względu jednak na to, przez jakie bagno trzeba się przekopać i ile demonów uśmiercić, jest to wyzwanie, któremu warto stawić czoła. O tym właśnie jest „Nieidealnik. Sztuka szczęśliwego życia".

Jestem dumna z Ani i mam nadzieję, że Wy – Drogie Czytelniczki – również będziecie, a lektura tej książki zainspiruje Was do zmian.

Monika Dudzik
Autorka bloga Moja Sztukoteka

„Nieidealność może być tym co jest w Tobie najlepsze."

Od Autorki

Decydując się na opowiedzenie na blogu własnej historii, często słyszałam, że to świetny materiał na książkę. Chciałabym, aby ta opowieść była słodka i lekka niczym wata cukrowa. Ale muszę Cię rozczarować. Moje życie nie zawsze było pełne radości, lecz odkąd pamiętam, miałam jeden cel: przeżyć je po swojemu i wycisnąć z niego to, co najlepsze. Pragnę, abyś poznała cienie i blaski mej codzienności. Liczę na to, że natłok trudnych zdarzeń i emocji Cię nie przygniecie – i że zdecydujesz się ze mną zostać do końca. Tylko wtedy zrozumiesz istotę przyświecającego mi motta: „Nie musisz być idealna, aby być szczęśliwa".

Nazywam się Ania Chomiak i jestem autorką bloga Nieidealnaanna. Niniejszą książkę kieruję do wszystkich kobiet, które pragną być szczęśliwe, choć nie są idealne.

NIEIDEALNIK

Mimo nadwagi i ciała, które po porodach znacznie oddaliło się od kreowanego przez media wzorca, nie mam kompleksów na punkcie wyglądu. Nie wstydzę się tego, że jestem Dorosłym Dzieckiem Alkoholików. Nie boję się mówić wprost o tym, co bolesne, skomplikowane i określane mianem tabu. „Nieidealnik" to coś więcej niż spełnienie dawnych marzeń. To mój ukłon w kierunku wyjątkowej społeczności Nieidealnych, ale Szczęśliwych Kobiet, którą z powodzeniem udało mi się zgromadzić w wirtualnym świecie.

Ania Chomiak

„Czy warto tłumaczyć swoją niemoc przeszłością?
A może tak polubić się z nią i pójść dalej?"

Rozdział 1
Życiowe wzloty i upadki

„W swoim życiu wiele razy potykałam się i zaliczałam spektakularne upadki, twarzą prosto w największe gówno. Ale to, z jaką gracją potrafiłam z tego się podnieść, zapamiętam do końca życia."

1. Ania made in Podlasie

Nie mam pojęcia, jak to możliwe, lecz od kiedy sięgam pamięcią, zawsze byłam optymistką. Może nie z tych niepoprawnych, które wierzą, że przy stu sześćdziesięciu siedmiu centymetrach wzrostu i siedemdziesięciu paru kilogramach wagi zrobią karierę na wybiegach, ale jednak optymistką. Przekonaną, że przy takich warunkach fizycznych da się być fotomodelką – bo jak by nie patrzeć, buzię mam naprawdę ładną. I właśnie dlatego założyłam bloga. Pragnęłam, żeby mąż (fotograf amator) uwieczniał mnie na pięknych kadrach, a wianuszek fanów sypał do stóp słodkie komplementy. „Ach, Ania, jaka Ty piękna jesteś! Jaka idealna!". Zewsząd achy, ochy i tęczowe pierdy jednorożców.

Mam nadzieję, że się nie nabrałaś, bo to oczywiście sroga ironia. Mój blog powstał rok po śmierci mamy jako antidotum na depresję. Po dwunastu miesiącach marazmu, kiedy udawałam sama przed sobą, że żyję, postanowiłam znów poczuć pieszczące skórę promyki słońca. Po traumatycznych wydarzeniach z poprzedniej jesieni

obudziła się w końcu we mnie wewnętrzna potrzeba przeżywania dobrych rzeczy. Malutkich pierdół, drobiażdżków wręcz, które powodują, że na mojej okrągłej buzi chociaż na chwilkę pojawia się uśmiech.

Po roku mieszkania w Warszawie chciałam zatracić się w tym mieście, jego atmosferze i możliwościach. Pochodzę z Podlasia – a uściślając, z Białegostoku. Wywodzę się więc z mitycznej krainy, gdzie niedźwiedzie polarne przechadzają się po ulicach. Zamiast tramwajów i metra mamy skutery śnieżne, bo u nas w podlaskim non stop króluje zima! Nie mamy Świętego Mikołaja, tylko Dziadka Mroza. Zamiast prezydenta mamy Kononowicza, który słynie nie tylko z obywatelskich postulatów, ale również jest znanym i powszechnie cenionym kreatorem mody. To on wprowadził na nowo na salony tureckie sweterki, dzięki niemu w Białymstoku nadal „nie będzie niczego", no może poza disco polo. Na Podlasiu żyje się bardzo slow (autobusy jeżdżą raz na 40 minut) i bardzo eko (nie dotyczy Białowieży, gdzie żywcem wycinają rezerwat w imię modernizacji). Na Podlasiu nie ma pracy, dlatego wszyscy zazwyczaj są smutni, niewykształceni i oczywiście śledzikują. Nie ma to nic wspólnego z melodyjnym wysławianiem się – co to, to nie. Po prostu chodzi o to, że śledź jest podstawą naszej diety. A do śledzia obowiązkowo ziemniaki. Na śniadanie serwujemy naleśniki z farszem śledziowym. Na przekąskę śledzie z cebulką w towarzystwie kartofli lub pajdy chleba. A potem już z górki. Schabowy ze śledzia z kiszonymi ogóreczkami lub kiszoną kapustą. Bigos ze śledziami i moje

ulubione danie: babka ziemniaczana (dla mnie w wersji bezśledziowej, bo staram się być wege). Żebyś dobrze zrozumiała klimat województwa podlaskiego: tu nie ma miejsca na multikulti, nowoczesność i hity inne niż „Przez twe oczy zielone" Zenka Martyniuka. Na Podlasiu są niedźwiedzie, śledzie i disco polo, a reszta niech pozostanie milczeniem.

2. Tatuś kocha najmocniej

Wytrzymała z nim trzydzieści cztery lata. Pobrali się bardzo młodo. Miała dziewiętnaście lat, kiedy dowiedziała się, że jest w ciąży. Rodzice odradzali jej ten ślub, zapewniali, że pomogą przy dziecku. Ale ona nie chciała słuchać. Była zaślepiona miłością i nie wiedziała, co ją czeka. Nawet wtedy, gdy się pokłócili na swoim weselu, nie przypuszczała, w jak potwornym bagnie wyląduje. Nie podejrzewała, że będzie matką czwórki dzieci, bez prawa głosu, bez perspektyw i bez sił, by odejść.

Pierwszy raz uderzył ją, gdy była w ciąży. Każdy kolejny cios spadał znienacka. Z czasem przestał się kryć i bił ją nawet przy znajomych czy bliskich. Niektórzy reagowali i stawali w jej obronie, inni udawali, że nic się nie dzieje. W końcu są młodym małżeństwem, na pewno się dotrą. A bite mięso, wiadomo, smakuje lepiej.

Kiedyś złamał jej rękę, innym razem obojczyk. W pracy udawała, że spadła ze schodów. Wybacz, ale totalnie

tego nie kupuję! Jak młoda, atrakcyjna blondynka mogła ot tak spadać ze schodów, skoro nie chorowała, nie piła i była odpowiedzialna? Dla sportu z nich spadała?! Bił ją z otwartej dłoni, szczypał, kopał, podstawiał nogi. Podduszał, gryzł, okładał pięściami, rzucał tym, co akurat nawinęło się pod rękę. Kiedyś przyłożył jej w twarz tak mocno, że zemdlała. Upadła na podłogę, była blada i zakrwawiona. Straciła przytomność, a ja wtedy myślałam, że umarła. Miałam cztery lata, może pięć. To moje pierwsze świadome wspomnienie z dzieciństwa.

Nie było dnia, aby na nią nie krzyczał. Przepraszam, co ja w ogóle piszę?! On nie krzyczał, on się darł. Wyzwał ją od suk, szmat, dziwek. Co z tego, że nie miała przed nim ani później żadnych mężczyzn? Kontrolował jej czas. Nie pozwalał obejrzeć ulubionego serialu w telewizji, bo nie zasłużyła. Upokarzał ją. Zarzucał, że nie radzi sobie z prowadzeniem domu. Urodziła w jednym roku dwójkę dzieci. Rozumiesz to? W styczniu urodził się mój najstarszy brat, a w grudniu był już na świecie kolejny. Nie miała nikogo do pomocy. Była całkowicie podporządkowana mężowi. Latami wmawiał jej, że nic nie znaczy, bo nie skończyła szkoły. Wpędzał ją w kompleksy, mimo że była niesamowicie oczytana i inteligenta. Taka, wiesz, kobieta orkiestra, która zna się dosłownie na wszystkim, do tego piękna i dobra.

Nie dawał się jej wysypiać. Od poniedziałku do piątku, kiedy chodził do pracy, był po prostu wredny. Nie pozwalał nam wszystkim spać, bo on, pan i władca, szedł za karę do roboty. Potrafił ją zbudzić po czwartej rano

i żądać zrobienia kanapek. Potem wzbogacił swój repertuar o napierdalanie na cały blok szklankami i szafkami kuchennymi. Później, kiedy dorośliśmy, to się zmieniło, bo nie miał już naszego przyzwolenia, ale wciąż terroryzował nas swoim zachowaniem. Albo od rana hałasował, albo klął, nie szczędząc gardła i stawiając cały dom na nogi. Albo złośliwie zajmował łazienkę na ponad godzinę – miał gdzieś, że w domu była czwórka dzieci, która chciała się przygotować do wyjścia do szkoły. W domu wprowadził wojskową dyscyplinę. Był krzyk lub pas za parominutowe spóźnienie. Karczemna awantura za to, że zjadło się kotleta czy użyło jego ulubionego kubka. Za to, że brzydziłam się jeść mięsa, chciał mnie lać. Raz zarobiłam od niego pasem, miałam czternaście lat, właśnie dostałam okresu. Ze spaceru z koleżankami przyszłam do domu pięć minut później. Pierwszy raz w życiu zobaczyłam, jak mama urządza mu awanturę. Tym razem bałam się, że to ona zrobi mu krzywdę.

Szesnaście lat siedziała w domu i opiekowała się dziećmi. Wcześniej nie pozwolił jej wrócić do pracy. Zarabiał dobrze – gdyby nie pił, nie przewalał pieniędzy na hazard i dziwki, żyłoby się nam spokojnie. Skromnie, bez ekstrawagancji, ale normalnie. Nie interesowały go ani rachunki, ani to, co mama włoży do garnka. Jak miał humor, rzucał dwadzieścia złotych, czasem pięćdziesiąt, i miłościwie kazał zrobić zakupy. Od małego byłam nauczona, że wędlina na kanapki jest tylko dla niego. Sok służył za zapojkę do wódki – nie można było brać go z lodówki. Kiedyś, jak któryś z braci „ukradł" kotleta przeznaczonego na jego obiad,

wpierdolił równo im wszystkim. Dla zasady i na przyszłość. Więcej już nikt nie odważył się jeść kotletów. Nigdy.

Zmuszał mamę do współżycia. Nie dam rady o tym pisać. Ale oprócz tego zdradzał ją z częstotliwością karabinu maszynowego. Wmawiał jej romanse, mimo że sam miał ich na pęczki.

Byłam nastolatką. Pamiętam taką sytuację. W sobotni poranek podeszłam do mamy i poprosiłam ją o kilka złotych na podpaski. Pokłóciłam się z nią o to, że nie chce mi dać kasy, a od rana pije z ojcem wódkę. On zainteresował się sprzeczką i zapytał, o co chodzi. Wtedy byłam zdesperowana i miałam nadzieję, że to jeden z tych dni, kiedy ma gest. Zapytałam: „Tato, dasz mi pięć złotych?". A on: „Po co ci?". Odpowiedziałam, że mam okres, potrzebuję na podpaski. Wiesz, co usłyszałam? „Palcem sobie zatkaj, mam to w dupie". Takich akcji było mnóstwo. Całe gimnazjum chodziłam w jednych spodniach. Dżinsy kupione na rynku, dzwony, z rozcięciami do kolan. Zimą strasznie w nich marzłam. Nosiłam je, bo innych nie miałam. W końcu mama powiedziała, że dziur między udami nie da się już zacerować. Od tamtej pory pilnowałam się, aby siadając, przypadkiem nie rozchylić ud, lecz te dziury i tak było widać. Nie było sposobu, żeby je zakryć. Po prostu nie było.

3. O tym, jak brzydkie kaczątko stało się łabędziem

Zawsze byłam okrągła. Najbardziej nienawidziłam swej buzi kulistej niczym księżyc w pełni. Dzieci są bezlitosne. Możesz mieć normalną wagę, ale pucki jak u chomika od razu ustawiają Cię w rzędzie grubasów. Ludziom wybacza się różne rzeczy: kłamstwa, zbrodnie, niewiedzę, alkoholizm, przemoc i hazard. Nadwagę się wytyka. Nie próbuje się jej zrozumieć. Nie daje się drugiej szansy. Nikt nawet nie chce poznać Twojej historii, tylko z miejsca klasyfikuje Cię jako leniwą, grubą świnię. Od dziecka miałam przypiętą łatkę, nikt mnie nie chronił, wszyscy krytykowali. Siostra mojej babci powitała mnie niegdyś słowami: „Jaka słodka grubaska!". Miałam sześć lat i autentyczną chęć ją zabić. Potem babunia starała się mi wytłumaczyć, że wcale nie jestem gruba, tylko pulchna, ale to tylko pogorszyło sytuację.

W szkole bywało różnie. Początkowo byłam pomijana i przezroczysta. Nie wyróżniałam się. Spodnie po starszych braciach, niegustowne, gryzące sweterki. Bez

jakichkolwiek oznak bystrości. Kanapki z dżemem i brak kieszonkowego również nie pomagały w budowaniu relacji z rówieśnikami. Podobnie jak nieodrobione lekcje i nieuczestniczenie w klasowych wyjściach do kina czy teatru z powodu braku pieniędzy. Ojciec przepijał wypłatę w jeden dzień, a potem razem z mamą i trójką braci klepaliśmy słodką biedę. Zawsze, jak szkoła organizowała jakieś wyjście, przypadkiem „chorowałam"..

Przełom nastąpił w piątej klasie podstawówki. To wtedy zrozumiałam, że aby być docenianą, wystarczy solidnie się uczyć. Nie byłam ładna, nie byłam szczupła, nie miałam kasy i przyjaciół. Słowem: nie miałam niczego, czym mogłabym zabłysnąć. Dlatego postanowiłam wyróżniać się dobrymi ocenami. Okazało się, że jestem niezła z matmy, ładnie rysuję i kocham język polski. Mama zaraziła mnie miłością do książek. W tym samym czasie zaczęłam przyjaźnić się z Kornelią. To ona zabrała mnie na pierwszy trening judo.

Byłam najgorsza w sekcji, ale nie zniechęcałam się. Wreszcie znalazłam coś, co było moje. Własne miejsce na ziemi. Bezpieczną przystań. Trzy razy w tygodniu czas po lekcjach miałam zarezerwowany na treningi judo. Sam dojazd na miejsce w jedną stronę zajmował czterdzieści minut. Cieszyło mnie to, bo jedyną rzeczą interesującą mnie po powrocie do domu było położenie się spać. Tym sposobem odcinałam się od patologii. Omijała mnie większość pijackich awantur ojca. Udawałam przed samą sobą, że jest okej.

Pozostałe dwa dni po lekcjach wypełniały mi zajęcia plastyczne, rzeźba oraz harcerstwo. Z bycia harcerką cieszyłam się najbardziej, bo zbiórki odbywały się również w weekendy. Jak zauważyłaś, łapałam się wszystkiego, byle tylko nie siedzieć w domu. Dzieci alkoholików są niezwykle ambitne. Nie skarżą się, nie użalają nad sobą, wolą działać. Dopiero później, gdy dorastają, zaczyna się ich prawdziwy dramat.

Sport, sztuka, książki oraz pomoc innym – wokół tego skupiało się moje szkolne życie. Byłam wolontariuszką w schronisku dla psów, opiekowałam się osobami starszymi, udzielałam darmowych korepetycji, organizowałam paczki dla dzieciaków z domów dziecka, byłam w oazie, a nawet zajmowałam się schizofrenikami. Wszystko było lepsze niż powrót do domu prosto po lekcjach.

Z czasem zrozumiałam, że bycie krągłą uchodzi mi na sucho, gdyż jestem pomocna i mam jedną z najwyższych średnich w klasie. Do tego robiłam się coraz bardziej wyszczekana. W ten sposób radziłam sobie z alkoholizmem rodziców, molestowaniem seksualnym i ogromnym deficytem miłości. Bardzo szybko pojęłam, że nie chcę takiego życia, jakie wiodą moi rodzice. Pragnęłam czegoś więcej.

Sport hartował mój charakter. Trener zastąpił mi ojca. Liczyło się tylko judo, treningi i to, co trener ma do powiedzenia. Po kilku latach porażek i bycia nikim nastąpił dzień triumfu. Moja cierpliwość i determinacja w dążeniu do celu zostały wynagrodzone.

Byłam najbardziej pokracznym, nieogarniętym

i koślawym dzieckiem w okolicy. Na WF-ie jakoś dawałam radę, ale o wybitności naprawdę nie było mowy. Okrągła buzia, waga balansująca na niebezpiecznej granicy z nadwagą. Jedenastoletnia dziewczynka, miła i dosyć odważna, jednak niezauważana pośród tłumu. To byłam ja. Pewnego dnia wpadłam na szalony pomysł zapisania się na judo z moją szkolną przyjaciółką. Mój ojciec wyraził na to łaskawie zgodę – ot kolejna fanaberia dziecka, które po kilku treningach znudzi się. Stało się inaczej. Trenowałam trzynaście lat.

Do naszego naboru na „dzień dobry" trafiło sto pięćdziesiąt osób. Dasz wiarę? To był jakiś istny boom na judo. Młode dziewczynki zapisywały się hurtowo. Treningi były prowadzone w trzech grupach, z których każda miała zajęcia o różnych godzinach. Wszystkich nas nie dało się pomieścić na jednej macie klubu BKS Hetman Białystok. Moje początki nie należały do łatwych – byłam najgorsza. Nieporadna, toporna, pozbawiona jakiejkolwiek koordynacji, synchronizacji i zwinności – czyli tego, co niezbędne na macie.

Trenerka i trener wielokrotnie próbowali mnie zniechęcić do dalszych zajęć. Czy nieuwzględnienie mnie na liście osób, które jadą na letni obóz, bolało? Przepłakałam kilka nocy. Wyrzucenie mnie z treningu za brak umiejętności? Podobnie. Bardzo często byłam upokarzana i wyśmiewana przy całej sekcji. Co robiłam? Nie poddawałam się i szłam ćwiczyć do pobliskiego parku, obok mojego bloku. Prosiłam o dziesięć lat starszego brata, który w przeszłości również trenował judo, o dodatkowe „treningi".

Zamęczałam mamę, ojca, rodzeństwo i każdego napotkanego człowieka tym, aby służył mi za uke (z japońskiego: partner do ćwiczeń). Wszyscy mieli mnie i mojego judo po dziurki w nosie, ale ja ani myślałam się poddawać. Robiłam swoje.

„Jesteś cienka jak zupa więzienna" – to chyba jeden z najczęstszych epitetów, którymi obrzucał mnie trener. Przez pierwszych kilka lat przegrywałam wszystko, jak leciało. Przewalałam każdą walkę – ba, i to koncertowo! Nie miało znaczenia, czy przeciwniczka była lżejsza, cięższa, wyższa, niższa, młodsza, starsza – to, że Anka przegra, było gwarantowane niczym odsetki w banku. Kilka razy w tygodniu uczęszczałam na wieczorne treningi. Byłam najgorsza w sekcji, ale z naszego stupięćdziesięcioosobowego naboru do końca wytrwałam tylko ja. Niektóre dziewczyny rezygnowały same. Inne przerywały treningi z powodu kontuzji lub studiów. Ja trenowałam nadal – pozbawiona wiary, że w moim beznadziejnym przypadku cokolwiek się zmieni.

W pewnym momencie trenerzy docenili moją lojalność, sumienność i zaangażowanie. Dziewczyna co prawda nie jest wybitna, ale nie opuściła od kilku lat żadnego treningu, daje z siebie wszystko – taką postawę warto uszanować. I tym sposobem zaczęłam jeździć na pierwsze obozy sportowe. Okazało się, że nie tylko na macie, ale również w innych dyscyplinach, jestem słaba i niczego sobą nie reprezentuję. Zerowe doświadczenie w treningu siłowym. Marna biegaczka. Nie potrafiłam pływać. Ratowało mnie jedynie to, że byłam wytrwała.

„Każdy ma plecy" – to typowe powiedzenie w świecie judo. Oznacza, że nie ma takiego przeciwnika, który nie może upaść. Pamiętam, jak w roku, kiedy zmarł Jan Paweł II, przygotowywałam się do Mistrzostw Polski razem z moją przyjaciółką Małgośką. Ogólnie sytuacja wyglądała tak: tylko my dwie z sekcji przeszłyśmy eliminacje i miałyśmy kwalifikację do imprezy krajowej. Trener z braku laku przygotowywał nas dwie. Rzecz jasna na mnie nie stawiał, lecz utarłam mu nosa. Mistrzostwa Polski były w Rybniku. Ze względu na żałobę po papieżu zawody zostały przełożone o kilka tygodni.

Pojechałam do Rybnika z Gośką. Miałyśmy obydwie nadwagę, więc wygłodzone, od rana wybiegane, w kilku warstwach dresów „robiłyśmy wagę". Nie wiem, jak to możliwe, ale wcześniej nie miałam takich problemów. Sądząc po poranku, który zaczął się kiepsko, nie sądziłam, że w moim życiu właśnie następuje przełomowy moment. Losowanie walk nie napawało mnie optymizmem. Pierwsza walka decydująca o dalszych losach w turnieju miała być z Magdą, która od dwóch lat regularnie spuszczała mi łomot przy każdej nadarzającej się okazji. Dzieliło nas wszystko. Wiek (dwa lata różnicy), trzynaście centymetrów wzrostu, cztery stopnie uczniowskie, doświadczenie. Magda była wysoką (metr osiemdziesiąt!) judoczką z brązowym pasem (1 Kyu), utytułowaną i starszą ode mnie. A ja? Bida z Polski B, której nikt nie zna. Niska, krępa, bez wyników, z zielonym pasem (który trener wręczył mi tylko dlatego, że na MP nie można wystartować z niższym stopniem). Nie miałam prawa wygrać.

A rozgromiłam ją w trzydziestej sekundzie. Wykonałam ulubiony rzut, dopadłam i dzięki trzymaniu w parterze po kolejnych dwudziestu pięciu sekundach zwyciężyłam!

W kolejnych walkach szłam jak burza. Rozwalałam dziewczyny przed czasem. Miałam tę moc! Czułam, że jestem świetnie przygotowana i po raz pierwszy zostałam Mistrzynią Polski w judo. Mój trener, na co dzień człowiek o wrażliwości czołgu radzieckiego, płakał ze szczęścia. Pamiętam, jak po tej pierwszej wygranej pobiegłam do trenera. Wskoczyłam mu na biodra (ja, ponad siedemdziesięciokilogramowa dziołcha) i cieszyłam się jak dziecko, które pierwszy raz dostanie do spróbowania czekoladę.

W swojej trzynastoletniej karierze zawodowej zdobyłam dwa tytuły Mistrzyni Polski. Byłam Mistrzynią Polski Klubów Gwardyjskich. Reprezentowałam nasz kraj na Mistrzostwach Europy oraz brałam udział w licznych imprezach na arenie międzynarodowej. Kilkakrotnie byłam reprezentantką Kadry Narodowej. Poznałam słodki smak zwycięstwa okraszony krwią, bólem i łzami wylanymi na macie. Wielokrotnie przekraczałam granice swojej wytrzymałości fizycznej i psychicznej. Dowiedziałam się, co oznaczają determinacja i prawdziwa pasja. Miłość do sportu przedkładałam nad wszystko. Świadomie rezygnowałam z rodziny, przyjaciół, chłopaka, imprez i innych rozrywek. W ciągu trwania przygody z judo nauczyłam się zasad fair play. Zdobyłam przyjaźnie na całe życie. Te, które rodzą się przy wspólnym wysiłku, są nie do zdarcia, trwają i będą trwały już zawsze. Udowodniłam sobie, że jestem coś warta.

Poznałam siebie, pokonałam bariery – głównie te tkwiące w mojej głowie. Brzydkie kaczątko przeobraziło się w pięknego łabędzia, który może osiągnąć wszystko.

4. Wstydliwy sekret

Dwadzieścia parę lat temu nie mówiło się głośno o wykorzystywaniu seksualnym dzieci. Z dostępem do internetu było krucho, obciachem było zadzwonić na Niebieską Linię i wyznać, że coś jest nie tak. Powiem więcej, w tamtym czasie nie zdawałam sobie sprawy, że pewne „zabawy" są złe, krzywdzące i odbiją się na całym moim późniejszym życiu.

O molestowaniu seksualnym w swojej rodzinie nadal nie potrafię mówić wprost. W ogóle nie potrafię o tym opowiadać, myśleć i pisać. Mimo tego, że uczestniczyłam w dwóch różnych psychoterapiach, nie przepracowałam tego obszaru. Nadal pozostaje on strefą, w której czuję się wybitnie niekomfortowo. Również i tym razem nie będzie mojego coming outu.

Na świecie są trzy osoby, które wiedzą o tym problemie. Jedną z nich jest mój mąż – to dla mnie najważniejsze. Przynosi mi to ogromną ulgę oraz zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Daje pewność, że nigdy więcej nikt mnie nie skrzywdzi. Dzięki temu mam siłę i odwagę wspierać inne

ofiary molestowania. To wstydliwe brzemię, w którym ofiara zawsze czuje się winna, choć to nie ona jest oprawcą.

Na szczęście jestem już na tyle silna i samodzielna, że sama decyduję o tym, czego chcę i z czego się nie tłumaczę. Ten wątek musiał się pojawić w „Nieidealniku". Postrzeganie mnie przez pryzmat moich doświadczeń jest niezbędne do zrozumienia, skąd wzięła się potrzeba bycia szczęśliwą mimo wad. Wzmianką o molestowaniu seksualnym chcę zwrócić Twoją uwagę na problemy emocjonalne, brak akceptacji własnego ciała i osobowości. Destrukcyjne zachowania, skłonności do depresji oraz samobójstw. Osoby, które były molestowanie, są bardziej podatne na tego typu zagrożenia.

Zaangażowanie w akcje społeczne wspierające kobiety, które doświadczyły jakiejkolwiek przemocy, stało się moją misją. Nie potrafię jeszcze opowiadać o wszystkim, co mnie spotkało, ale mam w sobie śmiałość i hart ducha, by wspierać innych. Na tym etapie tyle musi Ci wystarczyć. Po prostu mi zaufaj.

5. Znów jesteś na diecie?

Gruba. To słowo trafnie określa, jak czułam się przez całe życie. Nieważne, czy taka rzeczywiście byłam – chodzi o postrzeganie swojego odbicia w lustrze. Wszystkie obelgi na mój temat, nawet te z wczesnego dzieciństwa, do dzisiaj dźwięczą mi w uszach. Nie puściłam w niepamięć „fajnej grubaski" usłyszanej w Augustowie w 1994 roku. Nadal pamiętam o zbyt „dużym brzuchu" ocenionym przez koleżanki z judo. Nie potrafię wymazać z głowy tego, jak trener przyszedł, poklepał mnie po brzuszku i powiedział: „Musimy nad tym popracować". Nie udało mi się też zapomnieć, jak kolega zaproponował mi związek bez zobowiązań, po czym podkreślił, że do bycia „na serio" jestem trochę za gruba.

Komentarze na temat mojego wyglądu chłonęłam niczym gąbka. Nasiąkałam nimi, porównywałam się do innych dziewczyn – wyższych, smuklejszych, szczuplejszych, ważących mniej. Od dwunastego roku życia do niedawna

nieustannie byłam na jakiejś diecie. Nie wiem, czy jest coś, czego nie próbowałam – poza narkotykami i połykaniem tasiemca.

Wszystkie diety oparte na głodówce, sokach, warzywach czy eliminacji jakiegokolwiek produktu są już za mną. Nieustannie chudłam, tyłam, objadałam się, głodziłam, wymiotowałam (często się do tego zmuszając), pochłonięte nadprogramowe kalorie spalałam na bieżni lub w parku.

Byłam bulimiczką. Chociaż nie wiem, czy w przypadku bulimii istnieje określenie „byłam". To trochę jak alkoholik, który jest w stanie abstynencji – po kres dni pozostanie już alkoholikiem. Pytanie tylko: czy wytrwa w trzeźwości?

Moja walka z nadwagą, tłuszczem i brakiem akceptacji własnego wyglądu trwała bardzo długo. Jeszcze niedawno, bo w styczniu tego roku, pisałam na blogu o moim wielkim odchudzaniu. Co poszło nie tak? Nagła śmierć ojca wytrąciła mnie z równowagi. Nawał obowiązków przy dzieciach okazał się ponad moje siły. Nie udźwignęłam ciężaru restrykcji, który sama sobie narzuciłam.

Czy czuję się frajerką? Absolutnie nie. Kilka tygodni pracy z psychodietetykiem pozwoliło mi w końcu zrozumieć siebie i zaakceptować tzw. stan faktyczny. Wiem, że jestem gruba. Wiem, że kiedyś schudnę. Z całą odpowiedzialnością odkładam ten szalenie trudny proces na kiedy indziej. Nie przestrzegam stu procent diety dedykowanej Hashimoto oraz insulinooporności. Nie ważę się i nie zarzynam, żeby zredukować masę ciała.

Pragnę schudnąć tylko i wyłącznie z jednego powodu: chcę być zdrowsza i żyć jak najdłużej. Jeśli chodzi o kwestie estetyczne, wykonałam kawał dobrej roboty. Szanuję swoje ciało, akceptuję ten niełatwy w dzisiejszych czasach wygląd i kocham siebie. Jak mówi Doktor Ania: „Miejsce śmietnika jest pod zlewem, a nie w żołądku". Pracuję nad tym, by ta zasada dotyczyła nie tylko mnie, ale i całej mojej rodziny. Dlatego, mimo bycia grubą, tak często piszę o zdrowym stylu życia, ruchu, wysypianiu się, czytaniu etykiet spożywanej żywności i unikaniu stresu. Jestem nieidealna, ale staram się być zdrowszą wersją samej siebie.

6. Zostawił mnie dla młodszej, przyjaciółka odeszła potem

Rok 2012 był dla mnie bardzo trudny. Nie tylko ze względu na niespodziewaną śmierć mamy, ale również dlatego, że zostawił mnie facet. Po trzech latach związku, który zmierzał w kierunku wspólnego zamieszkania i budowania przyszłości, zostałam brutalnie zamieniona na „młodszy model" – w kontekście tego, że miałam wówczas dwadzieścia trzy lata, brzmi to wręcz absurdalnie. Nie mam zamiaru obwiniać mojego ex-faceta o rozpad relacji. Z perspektywy czasu wiem, że to było najlepsze, co dla mnie zrobił. Nie mam łatwego charakteru, wymagam od innych sto procent zaangażowania, ludziom czasem trudno dotrzymać mi kroku. Ale okoliczności tego rozstania były dla mnie bardzo bolesne. Przyznaj: podłe jest uczucie zostać porzuconą dla siksy, z której Twój facet wcześniej się nabijał.

To doświadczenie mocno podkopało mą samoocenę. Trwałam w jakimś dziwnym zawieszeniu. Rodzina i przyjaciele nie chcieli, abym zbyt długo się smuciła, starałam się

więc zachowywać pozory i „korzystać" z uroków odzyskanej wolności. Idąc na randkę z moim obecnym mężem, nie zdawałam sobie sprawy, że zakocham się bez pamięci. I na dodatek z wzajemnością.

Rok 2012 był dla mnie przełomem. Rozstałam się z kimś, poznałam męża, skończyłam studia, pożegnałam mamę, przeprowadziłam się z Białegostoku do Warszawy. W następnym roku leczyłam się na Hashimoto, zdiagnozowano też u mnie depresję oraz stany lękowe. Swoją samotność odczuwałam podwójnie. Mocno doskwierała mi nieobecność przyjaciółki, którą całe życie traktowałam jak siostrę.

Po osiemnastu latach przyjaźni nasze drogi się rozeszły. Bez żadnego powodu. Bez kłótni i awantury. Po prostu zerwała ze mną kontakt. Nie odpisywała na wiadomości, nie odbierała telefonów. Przestała przyjeżdżać i zapraszać do siebie. Odeszła bez słowa. Zostawiła mnie w najgorszym momencie mego życia. Dziś już nie mam do niej o to pretensji. Uczestniczyłam w terapii, aby przetrwać żałobę po naszej przyjaźni. Od tamtej pory mam zupełnie inne podejście do ludzi. Jestem otwarta, ale pomimo iż wydaję się bezpośrednia, tak naprawdę z nikim nie jestem bardzo blisko. Nadal choruję na depresję, lecz ze wszystkich sił pragnę być szczęśliwa.

7. Moje życie się skończyło?

Taka myśl towarzyszyła mi w chwili, gdy ratownik medyczny spojrzał na zegarek i powiedział dobitnie: „Czas zgonu: godzina 15.45”. Sam moment śmierci mamy pamiętam bardzo dobrze, choć wielokrotnie starałam się go wyprzeć z pamięci. Paradoksalnie wraz z jej odejściem poczułam, że żyję. Szare popołudnie, mżawka, delikatne jesienne promienie słońca próbujące przebić się przez zachmurzone niebo. Ostry wiatr i zimno, które nie znika mimo koca, kubka herbaty i proszków uspokajających. Tak człowiek reaguje na śmierć bliskich.

Dlatego postanowiłam rozliczyć z przeszłością. Może to zabrzmi dziwnie, ale gdy zabrakło mojej rodzicielki, doznałam pewnej ulgi. Zrozumiałam, że najwyższy czas uporać się z tym, co było, zamknąć stare sprawy, ogarnąć się i odciąć od patologii.

Nie wiem, jak inni radzą sobie z żałobą, ale dla mnie był to koszmar. Tuż po powrocie z uroczystości pogrzebowych zajęłam się porządkowaniem ciuchów, rzeczy osobistych i dokumentów mamy. Wiedziałam, że muszę to zrobić od razu, bo później nie podołam. Dopięłam formalności na ostatni guzik. ZUS, PZU, zakład pracy, dom pogrzebowy, banki, pogotowie, przychodnia rodzinna i wiele innych spraw. Ogarniałam jedną po drugiej, jak w transie. Wysprzątałam mieszkanie, podzieliłam obowiązki między ojca i brata, a sama zajęłam się trzecim kierunkiem studiów oraz prawem jazdy.

Potrzebowałam jednego: wypełnić czymś głowę. Nie potrafiłam ryczeć, użalać się nad sobą, po prostu byłam zła. Zła na cały świat, że po raz kolejny to właśnie mi przytrafiają się najgorsze rzeczy. Dlaczego właśnie ja?! Narastała we mnie frustracja. Zbawienne okazały się nauka, kurs w szkole jazdy i sport.

Dobitnie przekonałam się o słuszności twierdzenia, iż prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie. Przyjaciółka od kołyski nawaliła na całej linii, unikała mnie, traktowała jak trędowatą. Przyjaciel z ogólniaka podobnie, jakby rozmowa z kimś w żałobie zarażała śmiercią. Nie chciałam taryfy ulgowej ani obchodzenia się ze mną jak z jajkiem. Nic z tych rzeczy, potrzebowałam normalności i poczucia, że mam grunt pod nogami. Na szczęście ukojenie znalazłam w dwóch innych osobach: koleżance, która zawsze chętnie poszła razem poćwiczyć, i w kumplu, z którym wylałam hektolitry potu, przez lata trenując na wspólnej macie. Taki obrót spraw totalnie mnie zaskoczył, ale okazało się, że nieważne, kto Cię wspiera – liczy się sposób, w jaki to robi.

Przyszedł czas na życiową rewolucję. Niecałe trzy

miesiące po pogrzebie przeprowadziłam się do Warszawy. Była to najlepsza decyzja w moim życiu. W tym momencie wszystko się wyklarowało: kto mnie kocha, kto lubi, kto jest przyjacielem, a kto go tylko udaje. Prawdziwe intencje rodziny również wyszły na wierzch niczym przysłowiowe szydło z worka. Niespełna po miesiącu od przeprowadzki zostałam brutalnie obdarta ze złudzeń.

Warszawa mnie przerosła. Pierwsze dni w stolicy mnie przerażały: sama w wielkim, obcym mieście, bez pracy, znajomych i z kasą taką, co kot napłakał. Pracowałam w domu, miałam trochę zajęć na uczelni i to były jedyne powody, dla których wstawałam z łóżka, brałam prysznic i jakoś funkcjonowałam. Przy Pawle starałam się zachowywać normalnie, ale w rzeczywistości było mi wszystko jedno. Co jem, co robię, jak wyglądam. Totalna apatia. Podróż autobusem do galerii bez towarzystwa była poza mym zasięgiem. To chyba najlepiej opisuje mój stan. Bezsenność, koszmary, kołatania serca, napady duszności – wszystkie te fizyczne aspekty żałoby towarzyszyły mi długo.

Wyjście do ludzi było ponad moje możliwości. W czerwcu, niecały rok po śmierci mamy, zapragnęłam towarzystwa. Znów zaczęłam dostrzegać słońce, cieszyć się drobnostkami i wierzyć, że moje nowe życie może być fajne. Poszłam na bezpłatny staż, żeby zdobyć trochę doświadczenia. Poznałam ludzi, zaczęłam pierwszą poważną pracę, w normalnych, cywilizowanych warunkach. Jednym słowem: na dobre zapuściłam korzenie w Warszawie.

Darowałam sobie uczelnię. Został mi rok, ale miałam już pełne wykształcenie wyższe, więc w zasadzie kolejny kierunek niczego nie zmieniał. Prawo jazdy po trzech podejściach do egzaminu praktycznego poszło w odstawkę i do dziś czeka na bardziej sprzyjającą aurę. Przyjaciele i znajomi? Odsunęło się ode mnie więcej osób, niż się tego spodziewałam. Nie z powodu mojego braku zaangażowania, odległości czy problemów z czasem. Odnoszę wrażenie, że pewni ludzie się wypalili i skończyli. Wiesz, takie trupy, wampiry energetyczne, które w momencie, kiedy wychodzisz na prostą, opuszczają Cię, bo nie mogą znieść Twojego szczęścia.

W Warszawie odnalazłam siebie. Artystyczną duszę, niepoprawną optymistkę. Oto ja: Kołcz Życia. W ciągu trzech lat rozwinęłam się zawodowo, założyłam bloga oraz – co NAJWAŻNIEJSZE – zbudowałam rodzinę. Mam świetnego męża i niesamowite córki. Musisz przyznać, że jak na tak krótki czas, poszło mi całkiem nieźle. Śmierć mamy to koniec i początek. Koniec dawnego, pełnego bólu i kompromisów życia. Początek szczęścia, odzyskania panowania nad własnym losem. Stara Anka U-M-A-R-Ł-A. Narodziłam się nowa JA – Anna. Zdecydowanie coraz częściej czuję się Anną, kobietą, a nie dziewczynką. Świadomą swoich zalet i wad oraz pragnień. A uwierz mi, że mogę i potrafię osiągnąć naprawdę wiele.

8. Hashimoto? A z czym to się je?

Jestem zła, wściekła i czuję, że zaraz wybuchnę. Właściwie nawet nie to, po prostu jestem na maksa wkurwiona. Powoli dojrzewam do tego, aby zacząć szerzej poruszać temat mojej choroby – niepełnosprawności, której nie widać. Hashimoto – czyli coś, co rujnuje życie. Najpierw powoli sypie się ciało, potem siada psycha, żeby na końcu, spoglądając w lustro, nie poznać własnego oblicza. Świetnie, co?

Żyję w kraju, w którym wszyscy chcą mnie zrobić w chuja, a najbardziej NFZ i lekarze, z którymi muszę się konsultować. Endokrynolog to ktoś, kto nie leczy – tylko wypisuje recepty. Nie wnika w Twoje samopoczucie, lęki, problemy ze skórą, zaparcia, trudno gojące się rany, wypadające włosy, psujące się na potęgę zęby. Szczerze powiedziawszy, przeciętny endo ma to w dupie, ma gdzieś Ciebie i Twoje dolegliwości. Jak można nazwać lekarzem kogoś, kto „leczy" na podstawie wskaźnika TSH (jednego z kilku hormonów wpływających na pracę tarczycy), nie wnikając w cokolwiek innego?

Pierwsza endokrynolog przyjęła mnie w Białymstoku. Trafiłam do niej w 2012 roku, po tym jak lekarz rodzinny zlecił mi serię badań. Do lekarza pierwszego kontaktu zgłosiłam się z puchnącymi nogami – żadne leki moczopędne nie dawały rezultatu, podobnie jak wyeliminowanie soli z diety i aktywny tryb życia. Jedyne, co wyszło z długiej listy badań, to zły wskaźnik TSH (ciut powyżej normy). Endokrynolog zleciła mi dodatkowe badanie innych przytarczycowych hormonów oraz zaproponowała USG tarczycy. Po około tygodniu wróciłam ponownie do gabinetu z wynikami badań. Tam moja pani doktor z uśmiechem na twarzy oznajmiła: „Ma pani Hashimoto". Szczerze mówiąc, nie rozumiałam jej entuzjazmu i pogody ducha. Miałam dwadzieścia trzy lata, na koncie żadnych chorób, za sobą sportową przeszłość. Byłam przerażona.

Moja pierwsza endo nie była zbyt wylewna. Dowiedziałam się, że cierpię na autoimmunologiczne zapalenie tarczycy (tłumacząc na chłopski rozum: tarczyca sama siebie zwalcza i wkrótce w ogóle jej nie będzie). Zaczęłam szukać informacji w literaturze fachowej i internecie. Z każdym kolejnym przeczytanym artykułem mój strach i niepokój wzrastały. Dotychczasowe, pozornie nic nieznaczące zdarzenia w końcu zaczynały układać się w jedną całość – przejebaną i smutną.

Nadwaga? Pamiętam, że nigdy nie byłam szczypiorem. Zawsze miałam okrągłą buzię, brzuszek i mimo zdrowego odżywiania oraz uprawiania sportu nie byłam

super laską. Trener mawiał, że taka moja uroda. Po skończonym okresie dojrzewania, kiedy desperacko próbowałam schudnąć, wylądowałam na diecie 1200 kalorii! Jadłam mało, mdlałam, miałam halucynacje, codziennie dużo ćwiczyłam, a mimo to spadek wagi był ledwo zauważalny. Po kilku miesiącach głodzenia się postanowiłam wrócić do zdrowego i racjonalnego odżywiania. Z perspektywy czasu wiem, że nadprogramowe kilogramy to nie moja uroda, lenistwo czy obżarstwo, tylko w dużej mierze chora tarczyca.

Po kilku latach treningów i ciężkiej harówy zaczęłam coś osiągać. Jak to mawiał trener, nauczyłam się w końcu „chodzić" po macie. Judo było dla mnie wszystkim. Z ręką na sercu przyznaję, że sporą część życia całkowicie podporządkowałam sportowi. Treningi przynosiły rezultaty, wygrałam dwa lata z rzędu Mistrzostwa Polski i byłam pełna nadziei na to, że sukces na arenie międzynarodowej jest tylko kwestią czasu. Lecz ni z gruszki, ni z pietruszki zaczęłam wtapiać wszystkie możliwe zawody. Mimo regularnych treningów, przygotowań z kadrą, mimo badań w COMS-ie (Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej), mimo świetnych wyników w testach, przegrywałam wszystkie kolejne zawody: z leszczami, amatorami i utytułowanymi zawodniczkami. Trenerka stwierdziła, że się zakochałam, trener krzyczał, że sodówa uderzyła mi do głowy i się rozleniwiłam. A ja każdego dnia ryczałam w poduszkę i nie rozumiałam, co się ze mną dzieje.

Wycie z bólu, kołatanie serca i głos z tyłu głowy – moi osobiści jeźdźcy Apokalipsy.

Nadal trenowałam, ale zaczęły mnie nękać różne psychiczne i fizyczne dolegliwości. W nocy potrafiłam budzić się i wyć, tak mocno bolały mnie stawy – głównie łokcie i kolana. Nie pomagały żadne środki przeciwbólowe i zastrzyki. Byłam ciągle zmęczona i choć miałam wyrobioną kondycję, jednego dnia nie dawałam rady wjechać stu pięćdziesięciu metrów na rowerze pod górkę, a drugiego potrafiłam przebiec dziesięć kilometrów bez zadyszki. Byłam skołowana i nie miałam pojęcia, gdzie szukać pomocy. Psychicznie wymiękłam, zaczęłam wierzyć w zapewnienia trenera, że się opierdalam na treningach (co z perspektywy czasu oceniam jako jego „metodę" na zmobilizowanie mnie do katorżniczej pracy). Do tego wszystkiego byłam na zmianę cholernie smutna lub podenerwowana. Pojawiły się kołatania serca i lęki. Obawy, że umrę, że się nie obudzę, że na coś choruję. Powoli zaczynałam sądzić, iż tracę zmysły.

Bardzo krótko po zdiagnozowaniu u mnie Hashimoto zmarła moja mama. Właśnie w tym momencie totalnie posypało mi się zdrowie. Fizycznie byłam wrakiem, niektórzy sądzili, że przytyłam i zapuściłam się ze względu na koniec kariery sportowej, co oczywiście było totalną bzdurą. Matę zamieniłam na bieganie, siłownię, fitness i zumbę. Po prostu byłam zajebiście spuchnięta – ustawianie hormonów dopiero się zaczynało i wyglądałam dosłownie tak, jakbym zaraz miała pęknąć. Psychicznie sięgnęłam dna. Brak mamy, przeprowadzka do obcego miasta i totalna zmiana życia poskutkowały depresją. Lęki się nasiliły, nie pojawiały się już tylko wieczorem, teraz przez cały czas słyszałam zdra-

dziecki głos w głowie szepczący: „I tak umrzesz”. Przez rok pracowałam w domu, zmuszałam się jak robot do suchego redagowania artykułów naukowych – dzięki temu na kilka godzin dziennie wyłączało mi się myślenie. Przed narzeczonym udawałam, że wszystko jest okej, ale tak naprawdę tuż przed jego przyjściem z pracy brałam prysznic i przebierałam się z piżamy. Nawet wyjście z domu do sklepu po pieczywo napawało mnie strachem i było ponad moje siły.

Zmiana endokrynologa zaowocowała nieco lepszym samopoczuciem. Powoli zaczęłam wracać do świata żywych. Pierwsza ciąża wspaniale wyregulowała mi hormony, jeszcze nigdy nie czułam się tak dobrze. Trzy miesiące po narodzinach Zuzi odważyłam się zawalczyć nie tylko o swoją sylwetkę, ale również o zdrowie. Postawiłam na dietę bezglutenową, która okazała się strzałem w dziesiątkę. Waga leciała w dół, skończył się problem z rozdrażnieniem, wzdęciami i zaparciami. Jednak nic w przyrodzie nie ginie i tym razem zaczęło mi doskwierać co innego: poleciały zęby, nie goiły się rany, wypadały włosy i przesuszała się skóra.

Endokrynolog odesłał mnie do dermatologa. Dermatolog do endokrynologa. W końcu endo polecił mi internistę, a internista psychiatrę, bo to objawy „psychosomatyczne”. Jednym słowem: lekarze znów mieli mnie w dupie. Zaszłam w drugą ciążę i chwilowo „problemy” ustały. Przymierzam się do stałego powrotu do diety bezglutenowej. Jestem świadoma, że muszę suplementować witaminę D, być może dojdzie do tego selen i jod, ale wszystko na własną rękę. Drugi endokrynolog, trzeci i każdy

następny leczyli mnie tylko na podstawie wyniku TSH, wypisując receptę na Euthyrox zawierający laktozę (przy Hashimoto nie powinien być stosowany).

Dzisiaj wyprowadził mnie z równowagi artykuł w „Wysokich Obcasach” na temat hashimotek, a właściwie odpowiedź „specjalisty” na list czki żyjącej z tą chorobą. Porady motywacyjne przy chorobie, która niszczy Cię każdego dnia, są w moim odczuciu farsą.

W Polsce w dalszym ciągu moją chorobę leczy się receptą. Nie rozmawia się o tym, jak pacjentka się czuje, nie słucha się jej uwag, lekceważy nastroje i wysyła do psychiatry. Hashimotki nie są wrednymi sukami, nie złoszczą się specjalnie, nie zapominają celowo, nie zawieszają się i milczą, bo chcą, tylko nie są w stanie normalnie się wysłowić. To wszystko pojawia się znienacka. Mojej choroby na pierwszy rzut oka nie widać (na razie nie dorobiłam się charakterystycznego wytrzeszczu). Boli mnie to, że każda chora osoba błądzi po omacku, nie mając wsparcia w lekarzu, który spojrzałby na Hashimoto holistycznie.

Jeśli chorujesz na autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, przede wszystkim zwolnij. Stres jest katalizatorem, który rozwija Twoją chorobę i Cię wyniszcza. Zacznij odpoczywać. Nie unikaj słońca, a poza sezonem przyjmuj witaminę D, która złagodzi niektóre bolesne objawy. Spójrz na siebie i na Hashimoto jako na spójną całość, teraz musisz nauczyć się funkcjonować na nowo. Regularny tryb życia, sen, dieta, umiarkowana aktywność fizyczna oraz nastawienie na to, że wszystko jest tylko w Twoich rękach. Przygotuj

się na siedzenie na tyłku ze słownikiem i tłumaczenie kolejnych artykułów naukowych z zagranicznych stron i książek. Zaakceptuj fakt, że sposób, w jaki się odżywiasz, jest kluczowy dla samopoczucia. Nie wykluczaj pomocy psychologa lub psychiatry. Oswój się z myślą, że być może będziesz potrzebować pomocy z zakresu medycyny niekonwencjonalnej. I jeszcze jedno – uzbrój się w cierpliwość, bo znalezienie dobrego endokrynologa trochę trwa.

9. Narodziny dziecka – krok od własnej śmierci

Dziewięć miesięcy noszenia dziecka pod sercem. Regularne wizyty u lekarza, badania na fotelu ginekologicznym, obserwowanie na USG jak fasolka zamienia się w miniaturowego człowieka. Cykliczne kłucia w celu potwierdzenia, że ze mną i dzieckiem wszystko jest w porządku. Tak bardzo nie lubię igieł, boję się ich jak cholera. Pamiętam, jak pierwszy raz z mężem poszliśmy na pobranie krwi. Byłam już w ciąży. Nie mieliśmy daleko, wystarczyło zjechać windą do laboratorium mieszczącego się w naszym bloku. Zapomniałam wziąć ze sobą skierowania, więc Paweł wrócił po nie, a mnie w tym czasie wezwano do pokoju pobrań. Mąż wraca, a mnie nigdzie nie ma. Puka do gabinetu, widzi tylko moje nogi leżące bezwładnie. Podobno zbladł i przez ułamek sekundy pomyślał, że nie żyję. Wybacz mi te upiorne poczucie humoru, ale z perspektywy czasu uważam, że musiało wyglądać to przekomicznie. Na szczęście tylko zemdlałam, trzy razy podczas jednej wizyty w laboratorium. Cała ja.

Wspólne uczęszczanie do szkoły rodzenia. Codzienne czytanie jednego rozdziału książki o rozwoju ciąży. Mówienie do brzucha, całowanie, tulenie, śpiewanie. Rozmawianie z brzuchem i przeglądanie się w lustrze z czułością, gdy nikt nie patrzył. Podkreślanie ciąży ubiorem i puszenie się z dumy jak paw, bo przecież lekarze nie dawali mi szans na dziecko, a udało się za pierwszym razem!

Całą ciążę czułam się dobrze, może poza pierwszym trymestrem, kiedy węch miałam lepszy niż pies myśliwski. Trochę mnie mdliło, na widok kawy słabłam, ale tak poza tym było naprawdę nieźle. Wszystko szło jak po maśle. Aż wybiła godzina zero.

Wyznaczony termin porodu nijak nie miał się do tego, co wydarzyło się naprawdę. Dziesięć dni po terminie zgłosiłam się do szpitala z sączącymi się wodami płodowymi. To była moja pierwsza ciąża, więc nie miałam pojęcia, że owe mokre „coś" to właśnie sygnał odchodzących wód, czyli preludium porodu.

Na izbie przyjęć w wybranym i wymarzonym szpitalu potraktowali mnie gorzej niż śmiecia. Oczywiście plotki o braku miejsc bez opłacenia położnej okazały się prawdziwe. Próbowano odesłać mnie do innej placówki. Nie zgodziłam się i pojechałam do szpitala, który był na drugim miejscu naszej listy. Procedura przyjęcia do porodu przebiegła szybko i sprawnie, ale w moim odczuciu nie była zbyt miła. No cóż, obsługa ze strony pań pielęgniarek pozostawiała wiele do życzenia, ale w tamtej chwili myślałam tylko o tym, że mam regularne skurcze i zaczyna mnie wszystko

boleć jak diabli.

W sali porodowej byliśmy razem. Ja i Paweł. Przebrani, gotowi do akcji. Tak przynajmniej mi się wydawało. Typowa procedura – znów podpięcie do KTG, sprawdzenie rozwarcia, wyjście położnej i powrót za godzinę. A dla mnie to był po prostu dramat. Rodziłam po raz pierwszy. Nasilające się skurcze, ból pleców i miednicy, paniczny strach przed tym, co mnie czeka. Drgawki, zimne dreszcze – byłam przerażona. Nieobecność położnej tylko pogłębiała ten stan. Starałam się skupić na rodzeniu. Skakanie na piłce do pilatesu, maszerowanie od drabinek do drabinek z podłączoną oksytocyną, bo przecież rozwarcie w ogóle nie postępowało.

W końcu coś się ruszyło i faktycznie, rozwarcie zaczynało się pojawiać, o czym świadczyły moje dzikie piski przeplatane srogimi „kurwami" oraz zapewnieniami, że nigdy więcej w życiu nie zdecyduję się na dziecko i cały ten horror. Na pytanie o znieczulenie wyjęczałam słabe „tak" – o matko, jak się ucieszyłam wtedy na widok igły i anestezjologa! Po jakimś czasie poczułam ulgę i oczekiwałam na drugą fazę porodu – ostateczne starcie z własną fizjologią i siłami natury.

Mąż był obok mnie przez cały czas. Położna pojawiała się raz na godzinę, aby sprawdzić, jak przedstawia się sytuacja. Gdy zaczęłam czuć skurcze parte, wygoniłam męża za drzwi. Nie byłam gotowa psychicznie na to wszystko, co wyprawiało moje ciało. Ponoć ostro krzyczałam – tak jak kilkanaście innych kobiet rodzących tego dnia ze mną. Byłam cholernie zmęczona, bo mijała już jedenasta godzina

porodu, a u mnie nie było widać żadnego progresu.

Następne trzy godziny były jednymi z najgorszych i najbardziej bolesnych godzin w moim życiu. W asyście trzech lekarzy (na szczęście mężczyzn) zaczęłam rodzić Zuzę. Podczas parcia mdlałam z wycieńczenia. Poród nie postępował, dlatego lekarze nie mieli wyjścia i zastosowali vacum. Poród skończył się zabiegowo. Dopiero później dowiedziałam się, że istniało ryzyko mojej śmierci, bo byłam już bardzo wycieńczona i straciłam dużo krwi. Zuza mogła urodzić się w zamartwicy, gdyż skurcze parte bardzo mocno naciskały na jej głowę.

Bolesne, okropne i totalnie odrealnione doświadczenie zaserwowało mi straszną traumę. O tym, jak długo dochodziłam do siebie fizycznie po tych przeżyciach, nawet nie będę wspominać. Psychicznie chyba nadal nie do końca mam poukładany ten temat. Tego dnia przyszła na świat moja córka – był to najpiękniejszy i zarazem najtrudniejszy dzień w moim życiu.

10. Cięcie, które ratuje życie

Po pierwszym traumatycznym porodzie, który nieomal pozbawił mnie życia, wiedziałam jedno: tym razem nie chcę rodzić bez położnej. Przez całą drugą ciążę odkładaliśmy z mężem pieniądze, żeby przy narodzinach Marysi towarzyszyła mi najlepsza położna. Ta myśl napawała mnie spokojem. Wierzyłam, że urodzę siłami natury, że wszystko będzie dobrze i moja trauma zniknie.

Jak mogłam przewidzieć to, iż będą ratować życie mojego dziecka, a nie moje? Kiedy poród się zaczął, nie było zbyt wiele czasu na podejmowanie decyzji. Po pierwszym KTG blada jak ściana położna poinformowała mnie, że jedziemy na cesarkę. Zupełnie nie byłam na to przygotowana, trzęsłam się ze strachu, ale najważniejsze było sprowadzenie Marysi na świat. Żywej i zdrowej.

W drodze na blok operacyjny w mej głowie kłębiły się różne myśli. Nie wiedziałam, czy przeżyję, czy z naszą córką wszystko będzie dobrze. Starałam się uspokoić, ale podświadomie nastawiałam się na najgorsze. Na szczęście