



Annabelle Copenhay

**TRZEBA  
DŁUGO IŚĆ,  
ŻEBY DOJŚĆ  
DO SIEBIE**

**Annabelle Copenhay**  
„Trzeba długo iść, żeby dojść do siebie”

Copyright © by **Annabelle Copenhay**, 2017  
Copyright © by **Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.**, 2017

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Projekt okładki: **Robert Rumak**  
Redakcja i korekta: **Marlena Rumak**  
Skład: **Jacek Antoniewski**  
Ilustracje na okładce: © **olly – Fotolia.com**

ISBN: 978-83-7900-782-0

**Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.**  
ul. Spółdzielców 3/325, 62-510 Konin  
tel. 63 242 02 02  
<http://psychoskok.pl>  
e-mail: [wydawnictwo@psychoskok.pl](mailto:wydawnictwo@psychoskok.pl)

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

# Spis treści

Wstęp . . . . .	5
Rozdział I. . . . .	6
Rozdział II . . . . .	12
Rozdział III. . . . .	20
Rozdział IV . . . . .	27
Rozdział V . . . . .	36
Rozdział VI . . . . .	43
Rozdział VII . . . . .	52
Rozdział VIII . . . . .	67
Rozdział IX . . . . .	82
Rozdział X . . . . .	89
Rozdział XI . . . . .	102
Rozdział XII . . . . .	126
Rozdział XIII . . . . .	137
Rozdział XIV . . . . .	145
Rozdział XV. . . . .	152

# Wstęp

Pierwszego 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... Zapewne, gdybym się o nim nie dowiedziała, a później nie zaczęła sobie z nim radzić, to chorowałabym nadal albo gorzej – już by mnie tutaj nie było.

Dzisiaj wiem jedno, jeśli się bardzo chce, bardzo wierzy w to, że można być zdrowym, wówczas jest to możliwe. Wiara, prawdziwa, szczerą wiarą czyni cuda. Nie mówię o zaleceniu choroby i jej nawrotach. Piszę o zrozumieniu siebie, dojściu do siebie, przyczynach zachorowania i całkowitym, bezpowrotnym wyzdrowieniu, wyleczeniu się.

Kieruję książkę do wszystkich. Do osób, które uważają tę chorobę za zwykły wymysł dziewczyn, chcących zwrócić na siebie uwagę. Do zakompleksionych kobiet i nastolatek, do rodziców, a szczególnie do takich samych dziewczyn i dorosłych już kobiet jak ja. Do kobiet, które wpadły w koszmar tej choroby i albo się leczą i nie przynosi to takich efektów – jakby chciały, albo nie chcą się leczyć, bo im dobrze z chorobą, albo wstydzą się pójść do psychologa/psychiatry. Proszę, aby nie traciły nadziei, żeby nie mówiły „nie mogę przestać”, tylko w końcu powiedziały sobie „mogę”, chociaż droga jest długa, ciężka i bolesna warto ją przejść. Warto znaleźć się na jej końcu, bo tam czeka na nas upragnione szczęście.

# Rozdział I

Moje życie, patrząc z boku mogłoby wydawać się niemal idealne. Dziecko z zamożnej, wykształconej rodziny. Od najmłodszych lat rodzice zapewniali mi i dbali o wszystko. Świetne warunki do zabawy, nauki, poznawania świata, wakacje za granicą. Dla wielu ludzi może wydawać się dziwne i niezrozumiałe, jak dziecko, które ma wszystko czego 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 niej mówiono... Ta choroba w wielu przypadkach niewiele ma z tym wspólnego. Wszystkie wybryki są 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 16 lat. Wróciłam ze świetnych wakacji w Grecji, wcześniej pracowałam w pubie w rodzinnej miejscowości taty, gdzie poznałam fajnych ludzi i zaprzyjaźniłam się z nimi, no i żal 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 2 kilogramy. Wcześniej uważałam, że wyglądam dobrze, nie ważyłam się często i wszystko było okej. Jeździłam na rowerze, bo wiedziałam, że dla zdrowego trybu życia jakiś sport uprawiać należy. Staralam się utrzymać cały czas prawidłową wagę 55 kilogramów i do tej pory mi to wychodziło i kiedy przytyłam te 2 kilogramy zdecydowałam się tym nie przejmować, bo miałam

dosyć utrzymywania prawidłowej wagi, uważania na to co jem. Zaczęłam jeść, nie ćwicząc, nie robiąc nic, tylko ucząc się, wychodząc gdzieś od czasu do czasu no i stało się – przytyłam do 65 kg – mierząc 165 centymetrów. Nie czułam się z tym dobrze, ale nie przeszkadzało mi to na tyle, żeby coś z tym zrobić. Przeszkadzało to mojemu tacie, raz mnie nawet uderzył, kiedy jadłam drożdżówkę w pokoju, 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 lubią jeść. Mój tata również, jednak cały czas bał się tego, że będziemy strasznie grubi jak dzieci sąsiadki, a z otyłością wiąże się również wiele chorób, które diagnozuje się już w momencie ich zaawansowania. Jedząc, wciąż czułam jego wzrok na sobie, ale nie martwiło mnie to na tyle, żeby coś z tym zrobić.

Tata uważał, że muszę uprawiać sport, więc zapisał mnie do swojego znajomego na tenisa. Na te zajęcia chodził również Jurerek. Na początku nie chciałam. W ogóle nie interesowałam się 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 powiedział, że jeśli nie schudnę, to do pracy nie pojedę. Kiedy to powiedział, zorientowałam się, że mam zaledwie miesiąc, żeby schudnąć, chociaż 10 kilogramów do swojej dawnej wagi. Zaczęłam ćwiczyć. Na początku jadłam normalnie, śniadanie, obiad i kolacje przy tym jeżdżąc codziennie na rowerku stacjonarnym. Wchodziłam

na wagę, wskazówka nawet nie drgnęła. Zrozumiałam, że spalam zaledwie to, co zjadłam, żeby więcej nie przytyć, ale co gorsza nie chudłam, utrzymywałam wagę. Zaczęłam mniej jeść, odsta-  
wiłam słodycze. Przez pierwsze trzy dni było ciężko, strasznie  
mnie do nich ciągnęło, ale dzięki silnej woli, opanowałam chęć  
jedzenia ich. Waga zaczęła powoli spadać, niestety nie tak szybko  
jak powinna. Myślałam wtedy „nie mogę przecież przestać jeść  
– każdy człowiek je, jedzenie jest potrzebne” i wtedy przez przy-  
padek zobaczyłam w telewizji fragment filmu, jak dziewczyna je  
i idzie do ubikacji, gdzie zwraca przed chwilą zjedzony posiłek.  
Pomyślałam, że to dobry sposób, aby nie dopuścić do przybra-  
nia na wadze, więc postanowiłam sama skorzystać z tej metody.

Na początku to nie było łatwe, ponieważ nasz organizm nie  
jest przyzwyczajony do wymiotowania. Zrobiłam dzbanek gorz-  
kiej herbaty, bo słyszałam, że to pomaga przy pierwszym pro-  
wokowaniu 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 kilka ki-  
logramów za dużo – nikt nie miał nic przeciwko, nikt nie widział  
w tym nic złego, bo wielu ludzi z wyboru chce być szczupłym. Nie  
jadłam nic a to, co zjadłam, bo musiałam (np. obiad z rodzicami)  
ładowało w ubikacji. Szłam do łazienki mówiąc, że idę wziąć ką-  
piel, odkręcałam wodę, żeby nie było słycać co robię i wymio-  
towałam. Kiedy zaczynałam czuć głód czułam się szczęśliwa, bo  
wiedziałam, że wyrzuciłam wszystko z siebie 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 psy-  
chicznie i fizycznie. Niestety głód stawał się coraz silniejszy, cza-  
sami wręcz nie do wytrzymania, wtedy brałam książkę kuchar-  
ską i przeglądałam bardzo powoli obrazki, które w niej były,  
„planując”, co niby zjem, ugotuję 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 jeszcze sama w domu, 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 i 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 zapotrzebowania 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 jadłam 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 kiedy będę to robić, 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 nagromadzone 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 posiłki, które przygotowałam nie były kaloryczne.

Byłam strasznie szczęśliwa, ponieważ rodzina uwierzyła mi, że najadłam się w trakcie gotowania. Tak naprawdę nie było to

trudne, bo wiele gospodyń domowych wie, że przygotowując posiłki, nie obejdzie się bez próbowania, czy nie należy jeszcze doprawić. Dodatkowym plusem było jeszcze to, że każdy w rodzinie wiedział o moim odchudzaniu, 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 jadłam podczas gotowania i zjem później” po skończonym posiłku sprzątałam ze stołu, wówczas swoją porcję wyrzucałam do śmietnika, a zupę wylewałam do zlewu. Cieszyłam się, bo miałam spokój, że nikt się mnie nie czepia, 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. Najwidoczniej podzielali moje zdanie, że muszę schudnąć.

W trakcie głodówek również papierosy pomagały mi oszukać głód. Zabijały, towarzyszące mi uczucie głodu i czułam się lepiej. Zaczęłam palić i pić już w okresie podstawówki. Nie, nie dlatego, że inni palili i pili. Nie byłam podatna na wpływy otoczenia. Zaczęłam palić później niż inni i dlatego, że sama tego chciałam. W podstawówce powszechnie zakazane palenie podnosiło poziom adrenaliny. Ukrywanie się z koleżankami przed nauczycielkami było ekscytujące. Tak samo było z alkoholem. Zaczęłam pić później niż inni i dlatego, że po prostu chciałam, lubiłam to fajne uczucie.

W podstawówce również zaczęłam kraść. Kradłam rodzicom pieniądze, kradłam też w sklepach. Jak nauczyłam się kraść? 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, nie zostałam przyłapaną 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 różne uczucia, czasami go wyrzucałam, a innym razem zapominałam się, nie mogłam się powstrzymać i zjadałam, po czym wymiotowałam. Za każdym razem miałam okropne wyrzuty sumienia, uczucie bezradności, poczucie, że jestem słaba. Było we mnie mnóstwo emocji, ale potrafiłam się ich pozbyć. Szłam na rower i zaczynałam jeździć. Waga, tak jak liczyłam, cały czas spadała, aż w końcu osiągnęłam 55 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 schudnąć aż 10 kilogramów, pytali jak to zrobiłam, a ja odpowiadałam krótko, że odstawiłam słodczy, zaczęłam mniej jeść i regularnie ćwiczyć.

Pojechałam do pracy, spotkałam się z 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 cały czas. Przez cały ten okres jadłam i wymiotowałam, jednak w ogóle nie zwracałam na to uwagi. Stało się to po prostu dla mnie czymś normalnym, rutyną i nie widziałam w tym nic złego, nie zastanawiałam się nad tym, nie zwracałam na to uwagi, wciąż zresztą miałam słowa innych w głowie, że „jestem z rodziny lekarskiej, że mam wszystko czego chcę, więc nie mam prawa na nic zachorować, bo mam za dobrze”. Słyszałam również dookoła, że „jestem zbyt rozsądna, żeby wpaść w anoreksję lub bulimię” no i żyłam w tym zapewnieniu – ono utwierdziło mnie, 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 działało się bardzo szybko.

# Rozdział II

## Przeszłość

Wyrzuty sumienia za złe uczynki, 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 chodziłam pod wpływem alkoholu z koleżanką na lekcje. 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 karzeni w ten sposób. Gdy działo się coś złego, próbowałam to ukrywać jak najdłużej, ponieważ bałam się konsekwencji. Pamiętam jeden z momentów, jak w pewnym momencie się wyłączyłam, kiedy mama wymierzała mi lanie. Zazwyczaj nie płakałam, chyba że trwało to tak długo, wtedy nie wytrzymałam. Mój brat zawsze okazywał emocje, zawsze płakał. Ja byłam inna. Byłam zimna. Najczęściej awantura była za szkołę, za naukę, rzadko za coś innego, ewentualnie za bałagan. Mama zawsze była pedantką.

Jedna sytuacja bardzo utkwiała 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. Tylko, że smycz psa nie była zwykłą smyczą, tylko linką żeglarską z grubymi pętłami. Mój tata wtedy wziął 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 trząsał, a ja sama zaczęłam płakać i nie mogłam przestać. Nienawidziłam siebie za to, co spotyka mojego brata. m jak strasznie siebie nienawidzę. Jarek miał po tym 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 te linkę i uderzyłam sama siebie. Zrobiłam to lekko, mimo to strasznie mnie zabolalo, a pomyśleć, że mój brat obrywał nią z całej siły od mojego taty. Nie dostał raz, tylko kilkanaście razy. Poczułam w tym momencie taki przeraźliwy ból, że się rozpłakałam i za każdym razem, kiedy ta sytuacja powracała do mnie, łzy napływały mi do oczu. Próbowałam usunąć ją z moich myśli i przekonać sama siebie, że to już minęło, że muszę być silna.

Nawet teraz, kiedy opisuję całe zdarzenie, jest mi strasznie ciężko. Widocznie tkwi to we mnie do tej pory. Tego dnia też prawie dostałam tą linką, nie pamiętam, jak udało mi się tego uniknąć. W tym wszystkim najdziwniejsze było to, że mój tata chyba miał wyrzuty sumienia, że to robił. 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, „że no i co z tego, że go tym zbił”. Ojciec nie przykładał większej wagi do zdarzeń sprzed lat, dla mnie to wciąż było coś trudnego i dlatego wciąż to przeżywałam. Do dzisiaj może to pozostać niezrozumiane 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 ich

wychowuje, ale to nas niczego 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” no i zapewne ta zasada obowiązuje w wielu domach, bo tak rzeczywiście być powinno.

Potem coś się stało. Nie miałam z moim starszym o rok bratem zbyt dobrych relacji. 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 są bite to nie aż tak dotkliwie. Wtedy coś we mnie drgnęło. Przy następnym razie zaczęłam się bronić i grozić tacie, że nie ma prawa więcej mnie uderzyć, bo takie rzeczy zgłasza się na policję. Wtedy tata powiedział, że gdyby on na mnie doniósł to ja 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, już w drodze do szkoły tabletki zaczęły działać. A 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 zwymiotowałam. 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” – a co jej zdaniem znaczy „wszystko”? Nie wiem, pewnie chodziło jej o rzeczy materialne. Poszłam do pokoju i się rozplakałam. Moja mama, moja

rodzina uważali, że nie mogę być nieszczęśliwa, bo przecież – patrząc 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 próbowała się zabić?

Ludzie zawsze mnie za taką mieli – za bezproblemową, że co ja mogę wiedzieć na przykład o życiu, bo jestem z takiej, a nie innej rodziny i niczego mi nie brakuje. A jednak dziecko z takiej rodziny też może mieć swoje problemy, jednak 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”. Taka reakcja nasiliła moje wyrzuty sumienia i jeszcze bardziej odrzuciła możliwość, że mogłam zachorować. 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 smutnego w domu nie pokazywałam swoich emocji, właściwie prawie nigdy przy nich nie płakałam, dlatego uważano mnie za nieczułą. Nie okazywałam uczuć, bo kiedyś ktoś mi powiedział, że nie należy okazywać swoich emocji, swoich słabości, bo inni mogą to wykorzystać. W życiu należy być twardym. Byłam mała, kiedy mi to powiedziano, ale utkwiło mi to w pamięci i właśnie taka się starałam być, nie zawsze mi się to udawało. Poza tym w domu wciąż była presja związana z nauką. Od najmłodszych lat nauka znajdowała się na pierwszym miejscu, bo zapewniała przyszłość. Kiedy mama wyjechała do Anglii na roczne stypendium, my pojechaliśmy do niej na pół roku. My, to znaczy ja, mój brat i babcia. Tata ze starszym bratem zostali w Polsce, bo tata musiał pracować. Przyjeżdżali, tylko na święta.

W Anglii razem z bratem chodziliśmy do angielskiej szkoły. Za dużego problemu z językiem nie miałam, ponieważ uczyliśmy się już go od przedszkola i znałam podstawy. Lekcje zawsze zaczynały się o 9.00 i kończyły o 15.00. Na początku było mi ciężko, ale potem szybko się zaaklimatyzowałam a nawet zaprzyjaźniłam 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, a on później skarżył mojej babci, że znowu wybrzydzałam obiadem.

Nie tylko w tej kwestii wywierano na mnie presję. Chodziło również o wyjścia ze znajomymi, miałam rezygnować z czegoś, co już miałam zaplanowane, żeby pójść z rodziną. Często, gdy odmawiałam, rodzinie robiło się przykro – taki szantaż emocjonalny – w konsekwencji miałam poczucie winy i rezygnowałam ze swoich planów. Wciąż słyszałam, że wolę iść z kimś innym niż z rodziną, a przecież rodzina najważniejsza, to fakt, ale przecież miałam prawo do własnego życia i oni też powinni to respektować. Mama zawsze decydowała za wszystkich „ma być tak i koniec”. Z jednej strony to zrozumiałe, bo byłam na utrzymaniu rodziców i powinnam się im podporządkować, wciąż byłam od nich uzależniona, dawali mi pieniądze itp., jednak z drugiej strony miałam przecież prawo do decydowania o sobie, stawałam się dorosłą. Jednak wciąż słyszałam, że oni są najważniejsi itp. 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, ktoś przeze mnie cierpiał, wracałam do pokoju, zamykałam się tam i płakałam. Nad sobą płakałam, 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 płakałam 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 robiłam – między innymi kradzież pieniędzy, choć nie wiem po co. Może po to, żeby mi przypomnieć, ale ja o wszystkim pamiętałam i wciąż przeżywałam na nowo. Może właśnie dlatego, kiedy miałam próbę samobójczą, kiedy wzięłam tabletki uważali, że zrobiłam to żeby zwrócić na siebie uwagę, żeby wzbudzić sensację, żeby być w centrum uwagi, ale mi 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, chociaż wbrew sobie. Jeśli coś robiłam to, dlatego, bo chciałam, a nie, żeby zwrócić na siebie uwagę. Wśród znajomych byłam kimś zupełnie innym – byłam miłą, wesołą, towarzyską, dobrą, pomocną dziewczyną, dlatego nikt nie mógł sobie wyobrazić, że mogłam być inna.

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 przeplakałam film, może, dlatego po filmie usłyszałam tekst, „że ja lubię oglądać takie rzeczy” – te słowa sprawiły, że moje oczy zaszkliły się na nowo. Jakby tego było mało, za wszystko byłam obwiniana. Kiedy kłóciłam się z moim bratem, zawsze to była moja wina. Za każdym razem to ja miałam odpuszczać, bo to facet, a wiadomo jak to z facetami...

Przez mojego brata zostałam również obwiniona za chorobę i uśpienie naszego psa. Głównie zajmowałam się nim ja z tatą. Niestety w czwartej klasie liceum, pies zachorował. Zaczęła mu wyrastać na karku taka bulwa. Zostało mu to wycięte, potem odrosło,

po raz kolejny zostało wycięte. Kiedy wyrosło po raz trzeci zostało oddane do badania, okazało się, że to mięsak. Mniej więcej od tamtego momentu pies przestał jeść 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 pies nie chce jeść dzień albo dwa”, jednak, kiedy wróciłam do domu przeraziłam się, przede mną nie stał już ten piękny pies, pomarszczony 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 tego, żeby wyszła z mojego pokoju. Odniosłam wrażenie, że przyszła, tylko po to, żeby sprawdzić czy płaczę, tak samo poszła 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 wtedy, kiedy akurat chciał, więc, oczywiście poniosłam winę za uspienie psa. Może wtedy tylko tak chlapnął, ale ja wzięłam to do siebie.

Wiele było takich sytuacji, w których się dziwili, że ja nie przeżyłam, nie wiedząc, że jedynie nie dają tego po sobie poznać. Ja po prostu nie robiłam tego przy nich. Z jakiegoś powodu wstydziałam się, może właśnie przez to, co kiedyś usłyszałam, że nie należy pokazywać swoich emocji. Ja je wyłączałam, spychałam do podświadomości sytuacje, które działały się w moim życiu, złe, przykre sytuacje i zajmowałam się znowu wszystkim dookoła, pomijając siebie.

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

i do dziadka, średnio raz w tygodniu. To jej mówiłam od małego o wszystkim, to znaczy może nie o wszystkim, tylko o rzeczach, sprawach ogólnych, z kim się pokłóciłam albo kto co zrobił. Nie mówiłam o tych poważniejszych sprawach, bo się bałam, wstydziłam, swoje przewinienia zachowywałam dla siebie, odkładając je na bok, a jej mówiłam, opowiadałam, co najwyżej o relacjach z koleżankami, (ale też nie wszystkich) opowiadałam, co wydarzyło się w szkole, ale tylko tak ogólnie, nie o tym co dotyczyło 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 pierdoły, a dla mnie poważne sprawy ośmiolatki, dlatego moją powierniczką stała się babcia i ona wiedziała o wszystkim, mamie przestałam mówić cokolwiek. Nie odczuwałam już takiej potrzeby, a poza tym wiedziałam, że powie znowu, żebym nie zajmowała się pierdołami. Coś z biegiem lat zaczęło się w niej zmieniać, tylko że ja już nauczyłam się nie rozmawiać z nią i nie odczuwałam potrzeby rozmowy, czego ona, oczywiście nie rozumiała. Uważała, że karze ją za to, że kiedyś tak do mnie powiedziała, a jej w ogóle nie chodziło o to. Miałam inne bliskie osoby, z którymi mogłam o wszystkim porozmawiać.