

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Krągła rewolucja. Piękno w rozmiarze XL i... każdym innym!

Autor: Rachel Caplin, Tonya Sandis

Tłumaczenie: Magdalena Zamorska

ISBN: 978-83-246-1669-5

Tytuł oryginału: [I'm Beautiful, Dammit!](#)

[Waging Your Own CurvOlution](#)

Format: A5, stron: 280



### Zaspokojony apetyt na życie

- Jak zaakceptować swój wygląd i pozbyć się niezdrowych obsesji?
- Czy „atrakcyjna”, „zdrowa” i „zgrabna” zawsze musi znaczyć „szczupła”?
- W jaki sposób zerwać z tyranią lustra?
- Dlaczego większość facetów (nie tylko Rubens) uwielbia krągłości?

### Sama skóra i kości nie dadzą Ci radości!

Czy wiedziałaś, że...

- Większość modelek jest 10 kilogramów lżejsza i 18 centymetrów wyższa od normalnych kobiet?
- 90% kobiet jest niezadowolonych ze swojego ciała?
- 80% 10-letnich dziewczynek w Stanach Zjednoczonych jest na diecie?

Czas, żebyś położyła kres podobnym tendencjom, pokochała swoje ciało i zaczęła traktować je z szacunkiem!

Jesteś niewolnicą wagi? Odchudzające specyfiki i fitness robią z Tobą, co im się żywnie podoba? Z zazdrością obserwujesz żywe wieszaki i coraz bardziej nienawidzisz każdego dodatkowego centymetra na biodrach? Powiedz stop obsesji i natychmiast docień każdą swoją fałdkę!

Ta książka jest zdrowsza i bardziej skuteczna od wszystkich diet świata. Wreszcie pomoże Ci uporać się z manią związaną z ograniczaniem jedzenia, ciągłym katowaniem się ćwiczeniami, kompleksami zbyt małych piersi, nadto wystającego brzuszka, nadmiernie dużej pupy, a także odwiecznym bólem z powodu posiadania ciała o „niewłaściwym” rozmiarze. Już starożytni uważali kulę za kształt idealny, więc i Ty ciesz się ze wszystkich krągłości, które czynią Cię tak apetyczną.

Zdziwisz się, gdy odkryjesz, kto ze światowych sław miał takie same problemy. Poznasz zaskakujące wyniki badań dotyczących obrazu własnego ciała i przykłady wzięte z życia, które staną się Twoją inspiracją. Ani się obejrzyysz, a nareszcie pokochasz najważniejszą osobę w Twoim życiu – samą siebie. I ani mediom, ani Twojemu chłopakowi, matce czy wadze nie uda się już zburzyć tej nowo zdobytej pewności siebie. Pewności na mocnych nogach!

**Już teraz przyłącz się do Krągłej rewolucji – kochanego ciała nigdy nie za wiele!**

# SPIS TREŚCI

<b>KRĄGŁE WPROWADZENIE</b> .....	<b>6</b>
<b>ROZDZIAŁ PIERWSZY</b> .....	<b>10</b>
Jesteś za gruba, by zostać cheerleaderką! <i>Grubasek dorastający w świecie chudzielców</i>	
<b>ROZDZIAŁ DRUGI</b> .....	<b>24</b>
Ach, to wspaniałe jedzenie! <i>Nie można z tym żyć, nie można żyć bez tego</i>	
<b>ROZDZIAŁ TRZECI</b> .....	<b>44</b>
Pomocy, jestem w siłowni i nie mogę się wydostać! <i>Gdy chcesz przestać, a nie potrafisz</i>	
<b>ROZDZIAŁ CZWARTY</b> .....	<b>60</b>
Naturalnie wydatne pośladki <i>Docenić dary matki natury</i>	
<b>ROZDZIAŁ PIĄTY</b> .....	<b>70</b>
Wielkie piersi, małe piersi <i>Ogromne dzięki, ale wolę swoje</i>	
<b>ROZDZIAŁ SZÓSTY</b> .....	<b>80</b>
Mam 37 lat i ważę 68 kilogramów <i>Czy kobieta kiedykolwiek to mówi?</i>	
<b>ROZDZIAŁ SIÓDMY</b> .....	<b>96</b>
Zazdrosna? <i>Gdy dobija Cię jej doskonałe ciało</i>	
<b>ROZDZIAŁ ÓSMY</b> .....	<b>106</b>
Tyrania lustra <i>Gdy zwierciadło mówi: „Co za często, to niezdrowo”</i>	
<b>ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY</b> .....	<b>118</b>
Uśmiech, proszę! <i>Wyznania utalentowanej akrobatki</i>	

<b>ROZDZIAŁ DZIESIĄTY</b> .....	<b>128</b>
Czy prawdziwi mężczyźni kochają krągłości? <i>Krągłości to najlepszy przyjaciel dziewczyny</i>	
<b>ROZDZIAŁ JEDENASTY</b> .....	<b>140</b>
Hej, hej, grubokoścista dziewczyno! <i>Pst... nigdy przy kobiecie nie używaj słów „potężna”, „gruba” ani „duża”!</i>	
<b>ROZDZIAŁ DWUNASTY</b> .....	<b>152</b>
Dramat przymierzalni <i>Wejdziesz i wyjdź!</i>	
<b>ROZDZIAŁ TRZYNASTY</b> .....	<b>164</b>
Od kiedy „brzuch” to brzydkie słowo? <i>Kogo to obchodzi? Uwolnij swój brzuch!</i>	
<b>ROZDZIAŁ CZTERNASTY</b> .....	<b>178</b>
Przyprowadźcie mi swoje zaokrąglone ciała <i>Wyznania masażystki-terapeutki</i>	
<b>ROZDZIAŁ PIĘTNASTY</b> .....	<b>188</b>
Krągłorewolucyjne rozwiązanie	
<b>ROZDZIAŁ SZESNASTY</b> .....	<b>198</b>
Wydostań się z więzienia! <i>Powiedz „stop” temu, co robisz</i>	
<b>ROZDZIAŁ SIEDMNASTY</b> .....	<b>210</b>
Krągłe turbo <i>Jak zostać uczestniczką krągłej rewolucji?</i>	
<b>KRĄGŁE ZAKOŃCZENIE</b> .....	<b>264</b>
<i>Prywatna krągła rewolucja</i>	
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>268</b>

ROZDZIAŁ DRUGI



# ACH, TO WSPANIAŁE JEDZENIE!

NIE MOŻNA Z TYM ŻYĆ,  
NIE MOŻNA ŻYĆ BEZ TEGO



*„Mam wrażenie, że gdybym nie jadła,  
mogłabym stracić jeszcze kilogram.  
Ale już umieram z głodu”.*

— Gwen Stefani, muzyk [5]

*„Jedzenie jest najbardziej prymitywną formą  
zapewniania sobie komfortu”.*

— Sheila Graham [6]

**C**o takiego miały w sobie ogromne białe kubelki oliwek, które mój tata przynosił dla mnie ze swojego sklepiku, a które sprawiały, że życie wypełniało się szczęściem i radością? Albo te przeogromne, przepyszne kawałki rozkosznej kruszonki z nadziewanych czekoladą serników bezustannie wypiekane w naszym skromnym piekarniku? Gdy o tym pomyślę, to porcje fioletowych lodów o nazwie „Gwiezdne wojny” i karmelowo-krówkowo-orzechowe marmurkowe placki lodowe o kształcie żółwia też nie były złe.

Wygląda na to, że nic szybciej niż jedzenie nie było w stanie wywołać mojego natychmiastowego i bezwarunkowego uśmiechu. I mam wrażenie, że nauczyłam się tego, wyskakując z łona swojej matki. Moi rodzice powtarzali mi, że zawsze lubiłam jeść, że nawet jako niemowlak zawsze przysysałam się do butelki. Później odkryłam, że to właśnie tej butelki używali, by radzić sobie z tym, co uzewnętrzniałam: emocjami, dźwiękami, ruchami, gestami, krzykami czy innymi formami ekspresji.

„Och, kochanie, nie wiem, co ona robi ani czego chce — może po prostu powinniśmy ją nakarmić” albo „Och, nie! Znowu płacze. Nakarm ją!”. Tak właśnie prawdopodobnie wyglądała taktyka służąca przetrwaniu, stosowana przez moich dwudziestojednoletnich rodziców. Czy można ich winić? Praktycznie rzecz biorąc, sami wciąż byli dziećmi. Dopiero co stali się wystarczająco dorośli, by legalnie pić alkohol,

### Dywagacje Rachel

Ludzie to najszczęśliwsze z żyjących istot. Czy gdyby było inaczej, moglibyśmy odżywiać nasze ciała na tak wiele niesamowicie pysznych sposobów?! Nie zauważyłaś, żeby wiele małp, węży czy szczurów miało dostęp do takiego wachlarza produktów spożywczych, jaki nam oferują sklepiki, puby z pizzą czy bary sushi, prawda?

a równocześnie latem roku 1968, kiedy to przyszedł na świat, wciąż w kampusie łykali LSD. Skąd, do diaska, mieli wiedzieć, jak postępować z niemowlakiem? Wszyscy znamy najprostszy i najskuteczniejszy sposób nawiązywania więzi ze zwierzakami — karmienie ich. W rezultacie od razu i bezwarunkowo zaczynają nas lubić albo, gdy pokarm znajduje się w naszych rękach, a my hojnie nim częstujemy, przynajmniej udają, że tak jest.

Więc w moim przypadku jedzenie było po prostu najłatwiejszym i najskuteczniejszym sposobem, w jaki moi rodzice mogli mnie kształtować. Problem polegał na tym, że urodziłam się obdarzona swego rodzaju nadmiernym upodobaniem do jedzenia. Dlatego też bardzo szybko rozwijałam namiętną fascynację jedzeniem, która okazała się pożyteczna w niektórych przypadkach, a niszcząca w innych.

Gdy po raz pierwszy zdałam sobie sprawę, że nie mogę jeść wszystkiego, na co mam ochotę, i pozostać taka, jaka zawsze chciałam być: drobna i śliczniutka, zaczęłam prowadzić przy obiadowym stole zabawną grę. Nazywała się: „Podsunię to tacie — on to zje”. Od początku wiedziałam, że jeśli ziemniaczane purée albo pizza wyglądają nieco zbyt kusząco, a ja czułam, że mam zbyt słabą wolę, by skończyć na umiarkowanej porcji, to zawsze mogłam liczyć na to, że mój tata chętnie zabierze się za resztki i natychmiast bez trudu pochłonie moją porcję. Przekonana o swojej racji zaczęłam więc nawykowo dzielić swoją porcję na dwie części i szybko ładować drugą połowę na talerz taty, który ochocho przyjmował to, co ja odrzuciłam. Była to nasza wersja starej reklamy płatków śniadaniowych, w której wspomniane płatki wysypujące się z talerza Mikiego budzą reakcję: „Ten to naprawdę za nimi przepada!”. Z tą różnicą, że zamiast Mikiego z miską rozsypujących się płatków pojawiał się mój tata z dokładką z mojego talerza.

## ACH, TO WSPANIAŁE JEDZENIE!

To były moje pierwsze, jeszcze kulejące i nieudolne wprawki w anoreksji.

Widzisz, nigdy nie miałam skłonności do tego, by w ogóle przestać jeść. Kochałam jedzenie. Wszystko, co się wiązało z jedzeniem, było dla mnie cudowne i pełne przepychu. Nigdy mnie nie zawiodło jako sposób osiągania satysfakcji. Jedzenie było jak gigantyczny uśmiech. Jedzenie było szczęściem. Ale kościstość i anorektyczny wygląd stały się w tamtym okresie ostatnim krzykiem mody. Był to przełom lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych, a ja rozpaczliwie chciałam się dopasować. Zatem uparcie wypychałam połówki swoich porcji mojemu tacie, a on nie protestował.

Nie wiem dokładnie, jak długo to trwało, ale coś się musiało zmienić, bo zdecydowałam, że nie chcę już oddawać swojego jedzenia. Wolałam raczej wybierać inne pokarmy, dzięki czemu mogłam zjadać wszystko, co miałam na talerzu. W tym właśnie okresie zaczęłam wyznawać rozmaite irracjonalne żywieniowe przesady, które później przez długie lata rządziły moim życiem. Były one wplatanie w regulowany przeze mnie system kar i nagród, który okresowo zezwalał mi na spożywanie pewnych produktów, a następnie mi ich wzbraniał — coś na kształt funkcjonowania przyływów i odpływów.

Jedną z moich pierwszych pozbawionych logiki decyzji było uznanie, że dopóki nie zjem głównego dania, będę cała i zdrowa. Sądziłam, że uda mi się zachować swoją uroczą smukłą sylwetkę, jedząc wszystko z wyjątkiem tego obrzydliwego, przeładowanego kaloriami głównego dania. Wielkie, masywne białka stały się moim wrogiem, podczas gdy dodatki, sałatki i cukier zostały sprzymierzeńcami. Ruszyłam wesoło w dalszą drogę wmawiając sobie, że od hamburgerów, smażonego kurczaka, lasagne i pizzy zdecydowanie wolę sałatki, surówki z kapusty, fasolkę i warzywa. Następnie racjonalnie wytłumaczyłam sobie, że skoro nie obżeram

się ogromnymi i tłustymi głównymi daniami, to wolno mi dogadzać sobie swoją ulubioną częścią posiłku: deserem. I oczywiście wszyscy o tym wiedzieli. Byłam znana jako dziewczę lubiące słodkości. Gdy w grę wchodziły ciasta, ciasteczka, placki, lody lub cukierki, byłam niepowstrzymana i nienasycona. Bardzo rzadko zdarzało mi się przejeść czymś słodkim. Nic nigdy nie było zbyt słodkie czy zbyt obfite — im większe, obfitsze i bardziej napychające, tym lepsze. I — tak to sobie zracjonalizowałam — nie ponosiłam żadnych konsekwencji, bo przecież już złożyłam swoją ofiarę.

Odmawiałam sobie głównego dania, więc zasłużyłam na nagrodę.

I otrzymywałam ją. Przez cały czas, aż do momentu, gdy zachorowałam na kandydozę, będącą wynikiem nadmiernego rozrostu drożdży, bezskutecznie próbujących rozłożyć cały cukier, którym tak bezlitośnie zapychałam swoje jelita.

Były też inne gry, które prowadziłam z jedzeniem. Zwykle miały związek z wszelkimi możliwymi pozbawionymi logiki zasadami, które stwarzałam w zależności od dnia i nastroju. Wszystko to bazowało na przesądach i myśleniu magicznym. Codziennie ustalałam, które pokarmy wolno mi jeść, a których nie, i zgodnie z obowiązującym wzorem stosowałam ograniczenia. Jednego dnia wolno mi było jeść makaron, ale jedynie spaghetti i żadnego grubszego w rodzaju penne czy lasagne. Następnego dnia mogłam jeść chleb, ale jedynie piętki, ponieważ były mniejsze od kromek. Kolejne dodatkowe zasady obejmowały to, jaki rodzaj sosu do sałatek mogę spożyć — przezroczysty był dozwolony, natomiast mętny lub nieprzejrzysty był absolutnie zakazany. Istniały też zasady dotyczące skrobi, które każdego mogłyby przyprawić o zawrót głowy. Ziemniaki były w porządku, jeśli zostały upieczone, a nie usmażone, i budziły wątpliwości, jeżeli były przyrządzone w naczyniu żaroodpornym. Można by pomyśleć, że ser jest z piekła rodem, bo unikałam go jak zarazy. Natomiast tłuste czekoladowe



## ACH, TO WSPANIAŁE JEDZENIE!

smakołyki były moimi najlepszymi przyjaciółmi. Moja polityka żywieniowa była pokrętna i podatna na wszelkie zmiany, jak zresztą każda polityka. Jak w prognozie pogody wszystko zależy od zmienności wiatrów, tak to, co dozwolone, a co nie, w kwestii żywienia ulegało ciągłym zmianom. Mogłam łąpczywie zjeść trzy miski czekoladowo-orzechowych płatków śniadaniowych z mlekiem, a drżałam na myśl o jednym pełnym blasku kieliszku wiśniówki, który zawierał tak wiele kalorii. Pełna wiary stosowałam się do mojego wiecznie zmieniającego się systemu zasad i regulacji, choć nie miał on żadnych sensownych podstaw. Zarówno pokarm, jak i moje chaotyczne strategie rządzące przyjmowaniem go stały się moją religią. Była to pierwsza rzecz, która rankiem przychodziła mi do głowy, i ostatnia, o której myślałam przed zaśnięciem.

Niestety doszło do tego, że moje myśli związane z jedzeniem stawały się coraz bardziej nasycone lękiem, ograniczające i przerażające, zaczynając żyć własnym życiem. Byłam od rana do wieczora dręczona lawiną sprzecznych i wszechobecnych myśli, które zajmowały w mojej głowie zbyt wiele miejsca. Okazywało się, że rankiem martwiłam się tym, co dzisiaj mogę zjeść, by nie przybrać na wadze, a w ciągu dnia intensywnie rozmyślałam nad tym, kiedy, gdzie i jak mogę zdobyć „smakołyki”, których tak bardzo pragnęłam. Następnie na koniec dnia leżałam rozbudzona w łóżku, analizując to, co zjadłam, określając, czy w kwestii spożytego jedzenia dany dzień był „dobry”, czy „zły”, i tworząc zręby strategii na kolejny dzień.

W wyniku zgiełku, jaki tworzyły moje myśli dotyczące jedzenia, moje zachowania stały się jeszcze bardziej pokrętne, wywrotowe i zwyczajnie głupie. Byłam w stanie ukrywać jedzenie i robić jego zapasy. A chcąc sprawiać wrażenie osoby opanowanej, zrównoważonej i pozbieranej, zwykle kryłam się w swojej kuchni z dala od przyjaciół i krewnych, stojąc przy ladzie i jedząc. Mój wewnętrzny potwór do tego stopnia zniszczył moje poczucie własnej wartości, że nawet

nie sądziłam, iż mogę być warta porządnego kuchennego stołu. I chociaż jedyną rzeczą, o której rozmyślałam było jedzenie, spożywałam posiłki, nie dbając o ich formę. Mogłoby się wydawać, że poświęcając tyle czasu planom związanym z jedzeniem, zapewniałam sobie przynajmniej miłą codzienną ucztę. Ale zamiast tego kryłam się jak karaluch w dziurze i stojąc w kuchni, często w drzwiach lodówki lub skulona nad małą ladą, w pośpiechu wchłaniałam posiłek, próbując udawać, że to nigdy nie miało miejsca.

Jednym z najbardziej skandalicznych zachowań, które wtedy się pojawiły, było grzebanie w odpadkach. Mój nowy chłopak pochodzący z Czech zupełnie niewinnie zapoznał mnie z tą rozrywką. Dla niego był to rodzaj walki politycznej o środowisko naturalne, polegający na wykorzystywaniu wszystkiego tego, co właściciele sklepów spożywczych uznali za przeterminowane. Ja jednak przeniosłam to partyzanckie zachowanie na zupełnie inny poziom. Dowiedziałam się, gdzie najlepsze piekarnie wyrzucają jednodniowe chleby i bułki, i zaczęłam codziennie zawozić je moim przyjaciółom i rodzinie, pałaszując po drodze część zebranych wypieków. A następnie pakowałam do swojej lodówki i zamrażarki tyle pieczonych smakołyków, że można by nimi nakarmić całą armię.

Wycieczki po sklepach sprzedających lody także nie były czymś niezwykłym. Latem zjadałam jednego rożka za drugim, przemierzając się od sklepu do sklepu, by żaden właściciel nie odkrył, że objadam się lodami jak prosiak. Powtórzyłam tę praktykę z detalami, gdy przeprowadziłam się do Los Angeles i odkryłam w mieście całe mnóstwo rosyjskich piekarni sprzedających cudowne strudle z jabłkami i żydowskie *hamantaschen*.

Wszystkie te partyzanckie manewry żywieniowe sprawiały mi ogromną przyjemność. Sądziłam, że jestem urocza. Zabawna. Ujmująca. A nawet przedsiębiorcza. Wszyscy „swoi ludzie” z różnych upatrzonych przeze mnie sklepów znali mnie. Wiedzieli, jakie są

## ACH, TO WSPANIAŁE JEDZENIE!

moje ulubione słodkości, i czułam się kochana. Przyzwyczaiłam się do komentarzy moich przyjaciół i znajomych: „Widziałem cię kiedyś, jak szłaś ulicą, jedząc rożka. Wyglądałaś na bardzo szczęśliwą”.

Zawsze czułam się nieco zakłopotana, gdy orientowano się, że lubię sobie „podjeść”. Moi krewni dawali mi do zrozumienia, że mam duże szczęście, mogąc bez żadnych konsekwencji jeść, kiedy tylko zechcę. Mój ojciec ostrzegał mnie, że powinnam się zacząć nieco kontrolować, ponieważ nie zawsze moje ciało będzie spalać wszystkie te kalorie — i że to skończy się już niebawem.

To nie nadwaga mnie dopadła. Moje ciało przygotowywało dla mnie wewnętrzną burzę, która osłabiła mnie bardziej niż jakiegokolwiek zewnętrzne manifestacje. Kandydoza w alarmujący sposób uświadomiła mi, że cierpię na pogłębiające się uzależnienie od jedzenia, na które należałoby zwrócić uwagę. Minęło jeszcze wiele lat, zanim to ostrzeżenie do mnie dotarło, a póki co nie chciałam mierzyć się z faktem, że to ja sama doprowadzam się do choroby.

Pierwsze oznaki buntu mojego ciała skierowane przeciwko mojemu cukrowemu szaleństwu pojawiły się jeszcze przed końcem liceum. Miałam chroniczne problemy związane z „brzuchem”. Wtedy nawet nie wiedziałam, w jaki sposób można opisać fakt, że bezustannie mam gazy, określałam więc swoje dolegliwości jako „ból żołądka”. Moi rodzice stwierdzili jedynie, iż ma to jakiś związek z faktem, że jako niemowlę miałam skłonność do kolki, i przestali się tym zajmować. Ja jednak codziennie cierpiałam z powodu rozdęcia jelit, które przyczyniało się do zawrotów głowy i złego samopoczucia.

Nie mając absolutnie pojęcia, że ma to jakikolwiek związek z moimi praktykami żywieniowymi, zabrałam się za to, co w takiej sytuacji zrobiłaby większość Amerykanów: zaczęłam chodzić

po lekarzach, próbując znaleźć „to coś”, co mogłabym winić za moje problemy, i pozbyć się wraz z „tym” moich niekończących się brzusznych dolegliwości. Nikt nigdy mnie nie pytał, co jem. Zamiast tego w wieku siedemnastu lat zostałam skierowana do gastroenterologa, który chciał mnie poddać wziernikowaniu okrężnicy. Gdy zorientowałam się, że oznaczało to wsunięcie wziernika do wnętrza mojej... no cóż, powiem jedynie, że nie miała ona być umieszczona w moim gardle, wycofałam się.

Zdecydowałam się zaakceptować swoje dolegliwości trawienne, które przez większość wieczorów nie pozwalały mi spotykać się z ludźmi, powodowały wzdęcia i bóle brzucha. Dziewczyny z zajęć tanecznych dopytywały się, czy nie jestem w ciąży — tak niezwykle zaokrąglony był mój brzuch. Regularnie kładłam się na brzuchu, próbując zrobić porządek z jelitami. Przez cały ten czas objadałam się słodyczami, nie zdając sobie sprawy z zależności występującej pomiędzy moimi działaniami a reakcją moich wnętrzności. W końcu przystąpiłam do leczenia holistycznego i rozpoczęłam długie i wyczerpujące cykle, na które składała się eliminacja pokarmów, diety alergiczne i suplementy, wszystko po to, by dotrzeć do źródła mojego bólu. Niestety, jako osoba szaleńczo uzależniona od jedzenia i cukru zupełnie nie byłam w stanie trzymać się jakichkolwiek reżymów żywieniowych. Pełna entuzjazmu wypróbowywałam jeden plan żywieniowy za drugim, myśląc, że jeśli wytrwam przy nim kilka dni i będę spożywać niezbędne suplementy diety, będę w stanie zabić wszystkie te obrzydliwe pasożyty, robaki czy cokolwiek innego, co tak potwornie zaburzało moje trawienie.

Ciągnęłam te serie prób zakończonych niepowodzeniami, aż pewnego dnia przyjaciółka, słysząc, jak dużo mówię o jedzeniu i swoim ciele, wprowadziła mnie do grupy wsparcia gromadzącej ludzi walczących z zaburzeniami odżywiania i uzależnieniem od ćwiczeń. Wtedy właśnie w końcu zdobyłam się wobec siebie

## ACH, TO WSPANIAŁE JEDZENIE!

na szczerą i zabrałam się za wymykającą mi się spod kontroli fascynację wszystkimi zgubnymi produktami spożywczymi oraz za swoje obsesyjne zachowania z nią związane. Zaczęłam brać na siebie odpowiedzialność za swoje działania i być świadoma efektów swojego postępowania. To bolało. Absolutnie nie miałam ochoty zmieniać ani porzucać niczego, co wiązało się z moimi żywieniowymi nawykami. Nie miałam w przeszłości najmniejszych problemów z nakładaniem na siebie ograniczeń i odrzucaniem przeróżnych pokarmów, więc nie chciałam już mieć do czynienia z żadnymi żywieniowymi nakazami ani karami.

Ale to właśnie był punkt zwrotny, dzięki któremu zmieniło się całe moje życie. Uświadomiłam sobie, że mój stosunek do jedzenia w całości opierał się na systemie kar i nagród. Zabraniałam sobie jedzenia pewnych produktów, które w rzeczywistości dobrze by mi służyły, a w ramach nagrody jadłam pokarmy, które niszczyły mój organizm. W końcu zdałam sobie sprawę z tego, jak spaczony i perwersyjny był mój stosunek do jedzenia. Nie miał żadnego związku z właściwym odżywianiem ciała. W rzeczywistości tak bardzo straciłam zaufanie do swojego organizmu i tak głęboko go lekceważyłam, że przestał mi wysyłać zrozumiałe sygnały dotyczące moich potrzeb. Jedzenie w rzeczywistości sprowadzało się do krzywdzenia samej siebie, a nie troski o organizm.

Moja przemiana o rewolucyjnym znaczeniu zaczęła się od pokochania samej siebie. Uświadomiłam sobie, że muszę bezwarunkowo pokochać samą siebie i jak każdy mieszkaniec tej planety, który zasługuje na miłość, cześć i szacunek, zacząć się odpowiednio odżywiać. Nie mogłam już dłużej podejmować bazujących na nienawiści do samej siebie decyzji żywieniowych, próbując na siłę zmienić kształt swojego ciała, bo jedynym tego rezultatem były irracjonalne i krzywdzące mnie same zachowania. Dzięki podjęciu decyzji w sprawie własnego zdrowia w końcu byłam

w stanie powstrzymać swoje wynikające z uzależnienia działania. Moje wybory żywieniowe opuściły królestwo moralności, wkraczając do królestwa zdrowia.

Tylko i jedynie dzięki temu rozróżnieniu byłam w stanie zachować coś w rodzaju rozsądnego i zdrowego stosunku do jedzenia. Wszystko to stało się, gdy miałam trzydzieści pięć lat. Trwało to bardzo, bardzo długo. Ale odczuwam niezwykłą różnicę. Gdy źródłem moich decyzji jest sposób myślenia oparty na miłości, a nie na karaniu siebie, jestem raczej nastawiona na odnoszenie sukcesów niż na porażki. Nie mam nic do stracenia. Nie, nie odżywiam się „idealnie”, bez względu na to, co by to miało znaczyć. Tak naprawdę nie sędzę, by słowa „idealny” i „jedzenie” mogły występować w jednym zdaniu. Natomiast cały mój sposób mówienia o jedzeniu i zachowania związane z odżywianiem przekształciły się: zamiast ograniczeń i jazdy bez trzymanki pojawiły się współczucie i troska.



## **PIWO, KOKAINA CZY CZEKOLADKI?**

**(DAJ MI CZEKOLADY ALBO MNIE ZABIJ!)**

Żadna rozmowa dotycząca jedzenia nie będzie pełna bez krótkiego wykładu na temat ogromnej władzy, jaką ma ono nad nami. Zapytaj któregośkolwiek zdrowiejącego alkoholika, narkomana czy palacza, co jest najtrudniejsze w rzucaniu nałogu, a on Ci z pewnością odpowie, że „zachowanie trzeźwości”, przeciwstawiając je odstawianiu danej substancji. Rzucanie nałogu to po prostu kwestia rzucenia nałogu. Cała reszta to ułożenie sobie życia bez danej substancji i uświadomienie sobie wszystkich powodów, dla których ta przeklęta rzecz pojawiła się w naszym życiu.

Jedzenie to zupełnie inna para kaloszy, bo jak wiadomo, żeby nie umrzeć, musimy codziennie jeść. Alkoholik, kokainista czy

## ACH, TO WSPANIAŁE JEDZENIE!

palacz porzuca na zawsze swoją słabośćkę i tyle. Finito. Nie mówię, że łatwo jest tego dokonać, ale osoba ta już nigdy więcej nie musi mieć z tym czymś do czynienia. My z kolei, osoby objadające się, musimy dogadywać się z naszą ulubioną substancją *każdego dnia*. Co najmniej trzy razy dziennie! Mój przyjaciel należący do Anonimowych Narkomanów powiedział, że wolałby umrzeć, niż być zmuszonym do wciągnięcia jednej kreski kokainy dziennie. Wiele mi to dało do myślenia. Wtedy właśnie uświadomiłam sobie, jak silnie byłam uzależniona od jedzenia i jak bardzo ulegałam jego hipnotycznej mocy.

Podczas wszystkich tych pełnych gniewu dni, gdy wygrażałam pięścią Bogu, zastanawiając się, dlaczego zostałam dotknięta tak wynaturzonym i męczącym zauroczeniem jedzeniem, znajdowałam tylko jedno wytłumaczenie: miałam szczęście. Mogłam przynajmniej nie rezygnować ze swojej ulubionej substancji. Alkoholicy nigdy już nie mogą się napić nawet łyeczka. Ja muszę po prostu przez cały czas powstrzymywać się od objadania się, zastanawiać się nad tym, co robię, i nie dawać się ponieść. Jestem łakomczuchem. Przyłącz się do mojego klubu.

Uświadomiłam sobie, że tak naprawdę mam ogromne szczęście, iż to właśnie jedzenie jest moim problemem. Jest pyszne i przyjmuje mnóstwo wybornych kształtów, rozmiarów, smaków i konsystencji. Czerpię z niego więcej rozkoszy niż przeciętny niedźwiadek. Moi przyjaciele, rodzina i partnerzy zawsze dziwili się temu, jak wielką przyjemność sprawia mi jedzenie. Wącham i smakuje każdą potrawę, rozkoszując się po same uszy.

Ostatnio przeglądałam wyniki pewnych badań, które wykazały, że szczury laboratoryjne pozbawione wrażeń smakowych umierają z niedożywienia! Wyobraź to sobie: bez zmysłu smaku nie ma życia.

Nie zrezygnuję ze swojego przepysznego jedzenia, nie ma szans!



## REFLEKSJE

Gdy zaprzyjaźniłam się z jedzeniem, zaczęły się dziać tajemnicze rzeczy. Na początku odkryłam, że naprawdę lubię główne dania. O, mój Boże, jaki pyszny jest soczysty kawałek kurczaka z grilla, jajka i tortille przepełniające talerz albo wyborny kawałek ryby! Czy komuś przyszłoby do głowy, że smakowałby mi tłusty, pikantny hamburger z indykiem albo ogromny klopsik?

Później odkryłam, że mój organizm był bardziej niż zadowolony z odpowiedniego odżywiania, a wspianiałym efektem ubocznym było ogromne obniżenie mojego zapotrzebowania na cukier. Co Ty na to? Nigdy w życiu nie pomyślałabym, że zostanę uwolniona od obsesyjnego łaknienia cukru.

A ukoronowaniem tego wszystkiego jest fakt, że moje ciało ma wciąż te same wymiary. Co za niesamowity pomysł: jeść jak normalna osoba i mieć normalne wymiary.

Inną konkretną korzyścią było to, że stałam się o niebo bardziej towarzyska. Teraz, gdy przestałam krążyć jak jakiś wojownik podziemia, wstydliwie zaspokajając swoje pragnienia i kryjąc się przed potencjalnymi świadkami, mogłam spędzać większość czasu z ludźmi, zwłaszcza jeżeli wiązało się to z jedzeniem i posiłkami.

A zwieńczeniem tej historii niech będzie to, że nabyłam śliczny, wysoki, okrągły stół z wysokimi krzesłami i zaczęłam ucztować jak królowa — wyprostowana i dumna.



ACH, TO WSPANIAŁE JEDZENIE!



## KRAĞŁE CYTATY

(WŁASNYMI SŁOWAMI)

*„OBYŚMY MY, KOBIETY, CIESZYŁY SIĘ ZDROWYM APETYTEM!  
OBYŚMY CZUŁY PRAWDZIWY GŁÓD. WIDZĘ TAK WIELE GŁODUJĄCYCH  
NA WŁASNE ŻYCZENIE KOBIET — JA TAKŻE DO NICH NALEŻĘ.  
A POTEŁ WSZYSTKIE ZACZYNAJĄ SIĘ UKRYWAĆ I POŻERAJĄ  
WŁASNE SERCA”. — SARK, pisarka [7]*

*„Miałam w zwyczaju kupować ciastka, zjadać jedno, a resztę  
wyrzucać, ale musiałam spryskiwać je płynem do czyszczenia  
kuchenki, żeby nie zacząć wyjadać ich ze śmietnika”.*

*— Janie, matka*

*„Gdy byłam w trzeciej klasie, moja matka zaordynowała  
mi dietę złożoną z samych płynów i kazała mi ubierać w nocy  
gumowe wdzianko, żebyŁ wypacafa swoje kilogramy”.*

*— Gail, sekretarka*



## KRAĞŁE INFO

(SAME FAKTY)

„Podczas pewnego fascynującego eksperymentu naukowcy pozbawili grupę szczurów laboratoryjnych wrażeń smakowych. Zarówno tej grupie, jak i grupie kontrolnej aplikowano klasyczne szczurze pożywienie i w krótkim czasie wszystkie pozbawione wrażeń smakowych szczury zdechły. Podczas sekcji zwłok naukowcy zdołali ustalić jedyną możliwą przyczynę śmierci: kliniczne niedożywienie. Nasuwało się tylko jedno wyjaśnienie: istnieją

## KRĄGŁA REWOLUCJA

ważne, aczkolwiek jeszcze niezbadane psychologiczne powiązania pomiędzy zmysłem smaku a zdrowiem. Podobnie hospitalizowani pacjenci karmieni dożylnie lub żywieni przez sondy omijające jamę ustną często skarżą się na uporczywy głód wrażeń smakowych. Żeby pokarm mógł w pełni odżywiać, musimy go doświadczać, smakując i przeżuwać”. — *Marc David, autor książek [8]*

@ @ @

„Badania ludności wskazują, że 63 procent licealistek i 16 procent licealistów przyznaje się do stosowania diet służących utracie wagi. W ciągu roku 35 procent osób będących na diecie doprowadza swój sposób odżywiania do stanu patologicznego, a u 20 do 30 procent osób odżywianie się w sposób patologiczny prowadzi do całkowitych lub częściowych chorobowych zaburzeń odżywiania. W tej grupie u 30 do 40 procent osób w ciągu czterech lat rozwijają się pełnoobjawowe zaburzenia”. — *about-face.org [9]*

@ @ @

Chociaż przez długi czas żartowano sobie z uzależnienia od cukru, robione przez lata badania przyciągają uwagę coraz większej liczby naukowców. *Society for Neuroscience [10]* (Towarzystwo Neurologiczne) twierdzi, że choć batoniki i inne rodzaje bardzo kalorycznych słodczy nie uzależniają organizmu w takim stopniu jak niektóre narkotyki, to z badań wynika, że cukier i narkotyki mają podobne oddziaływanie na pewne funkcje mózgowie, a także inne wspólne cechy.

@ @ @

„Różnica pomiędzy uwarunkowanym emocjonalnie przejadaniem się a cierpieniem na zaburzenia odżywiania jest zasadnicza. Wielu

## ACH, TO WSPANIAŁE JEDZENIE!

ludzi ma wrażenie, że cierpi na takie zaburzenie. Przypinają sobie etykietkę »bulimików« lub »kompulsywnych łakomczuchów«, a gdy to robią, coraz trudniej jest im pozbyć się pewnych nawyków. Etykietka pozwala im poczuć, że ich sytuacja jest beznadziejna. Chciałabym Cię zapewnić, że nawet sytuacja osoby z »oficjalnie« zdiagnozowanym zaburzeniem odżywiania nie jest beznadziejna. Te zaburzenia, czy jest to anoreksja, czy bulimia, są obecnie na całym świecie skutecznie leczone przez profesjonalistów zajmujących się zarówno zdrowiem fizycznym, jak i psychicznym”.

— *Dr Sheila Forman, autorka książek [11]*



## KRĄGŁE NOWINY ZE ŚWIATA (CO MÓWIĄ SŁAWNE OSOBY)

„*TERAZ JESTEM GRUBA, ALE SZCZĘŚLIWA. BYŁAM CHORA I ZMĘCZONA GŁODZENIEM SIĘ, BY SZCZUPEŁO WYGLĄDAĆ. NIE SPRAWIAŁO MI TO ŻADNEJ PRZYJEMNOŚCI. CZUJE SIĘ DUŻO LEPIEJ Z MOJĄ OBECNĄ WAGĄ*  
— *I CIESZY MNIE JEDZENIE. NIE DBAM O TO, CO LUDZIE SOBIE POMYŚLĄ. NIE POWINNO BYĆ STANDARDÓW OKREŚLAJĄCYCH, JAK WSZYSCY MAJĄ WYGLĄDAĆ”.*

— *Liv Tyler, aktorka [12]* (Liv musiała podczas kręcenia filmu Władca pierścieni utrzymywać wagę 57 kg. Gdy tylko zakończono zdjęcia, wróciła do masy ciała, przy której czuje się dużo swobodniej: 70 kg przy wzroście 177 cm)

„*Najbardziej na świecie lubię bombonierki pełne europejskich czekoladek, które, jestem absolutnie pewna, są lepsze niż seks”.*

— *Alicia Silverstone, aktorka [13]*

## KRĄGŁA REWOLUCJA

„JAK NARKOMANKA MUSIAŁAM ZREZYGNOWAĆ Z NIEZDROWYCH KONTAKTÓW TOWARZYSKICH — MOICH KOLEGÓW Z SIŁOWNI I ODCHUDZAJĄCYCH SIĘ KUMPLI. GŁODZENIE SIĘ BYŁO NAJGŁUPSZĄ RZECZĄ, JAKĄ MOGŁAM ZROBIĆ. SPOGLĄDAJĄC WSTECZ, WIDZĘ, ŻE ODCHUDZANIE SIĘ TO BYŁ MÓJ PRAWDZIWY UPADEK, BO ZABIERAŁO MI TAK DUŻO CZASU. BYŁO NUDNE I ROBIĄC TO, MARNOWAŁAM SWOJE ŻYCIE. ZDUMIEWA MNIE TO, JAK DUŻO WOLNEGO CZASU MAM TERAZ, GDY PRZESTAŁAM BEZ KOŃCA SIĘ WAŻYĆ”.

— *Portia de Rossi, aktorka [14]*

„Najlepiej sprzedają się książki kucharskie, a na drugim miejscu plasują się książki dotyczące diety — jak nie jeść tego, co właśnie się nauczyłaś przyrządzać”. — *Andy Rooney, felietonista [15]*



## KRĄGŁE PYTANIA

(ZADAJ JE SOBIE SAMA)

- ⊙ Czy prowadzę gry związane z jedzeniem?
- ⊙ Czy wymyślam zasady, regulacje i przesady dotyczące jedzenia?
- ⊙ Czy jedzenie jest dla mnie czymś lekkim i przyjemnym, czy też przeraża mnie i się ograniczam?
- ⊙ Czy czuję się zmęczona swoim negatywnym nastawieniem wobec jedzenia i lękiem przed nim?
- ⊙ Czy chciałabym, by jedzenie stało się dla mnie czymś przyjemnym i oczywistym?

ACH, TO WSPANIAŁE JEDZENIE!



## KRĄGŁY ZAWRÓT GŁOWY

(ZDOBĄDŹ SIĘ NA PRZEŁOMOWY AKT)

Podjmij Krągłe Zobowiązanie, że będziesz jadła produkty, które lubisz. Rozkoszowała się jedzeniem. Przystawała jeść, gdy czujesz się pełna. Twoje ciało pokocha Cię za to. Nie wymaga to żadnej wyrafinowanej technologii, dlatego mamy tak wiele wątpliwości. Nasze organizmy w naturalny sposób odczuwają łaknienie, które jest reakcją na fizjologiczną potrzebę. Odżywiaj swój organizm zdrowo, troskliwie i szanując zarówno jego potrzeby, jak i uczucie sytości. Wolno Ci lubić produkty, które spożywasz. Tak naprawdę powinnaś jeść przyjemność przyjemnością. Z jakiego innego powodu mielibyśmy tak nieskończenie wiele odmian pokarmów? To właśnie dzięki tej różnorodności możemy czerpać przyjemność z procesu dostarczania energii naszym organizmom. Jedzenie jest bardzo piękną i zmysłową czynnością. Pamiętaj jedynie o tym, że jest to tylko jeden ze sposobów, w jaki możemy karmić i odżywiać nasze ciała.



## MODELOWANIE KRĄGŁOŚCI

(NIE MUSISZ SIĘ GIMNASTYKOWAĆ, BY CIAŁO MODELOWAĆ)

To bardzo proste. Przespaceruj się lub podjedź rowerem do swojej ulubionej restauracji, kawiarni czy sklepu spożywczego. W porządku, nie dotyczy to tych osób, które mieszkają poza miastem. Ale postaraj się umiejscowić swoje aktywności życiowe w okolicy domu i spróbuj żyć tak, jak żyło się w czasach, gdy po jedzeniu chodziło się do wioski. Zainteresuj się swoim sąsiedztwem, tak żeby w naturalny sposób jedzenie zaczęło się łączyć z aktywnością ruchową. Niech punktem

## KRĄGŁA REWOLUCJA

Twojego programu dnia stanie się odwiedzanie sklepów i jadalni znajdujących się o dobre 10 – 20 minut piechotą od domu. Wtedy po posiłku będziesz musiała przejść się, stymulując swoje procesy trawienne i metabolizm. Możesz też umieścić na rowerze koszyk (ja miałam kiedyś nawet trzy!) i robić na miejscu wszystkie zakupy spożywcze. Lepiej poznasz okolicę, nawiądziesz przyjazne stosunki z ludźmi i zachowasz swoje świetne kształty.



### AFIRMACJA KRĄGŁOŚCI

(POZYTYWNIE I CZULE PRZEMAWIAJ DO SIEBIE)

*Kocham jeść smaczne i pożywne pokarmy.  
Jem dokładnie tyle, by odżywić swój organizm  
i by poczuć pełnię sił witalnych. Wszystko, co jem,  
sprawia, że czuję się lekka jak ptak.*