

Ponad nasze najśmielsze marzenia

Preludium

Listopad, 1958

Najlepsze historie to te, które zaczynają się zwyczajnie i są niespodziewane. Taka jest właśnie ta historia. Była godzina 22:00 pewnej chłodnej listopadowej nocy 1958 roku, w Los Angeles. Marvin i ja byliśmy małżeństwem zaledwie od 3 lat. Moja pierwsza córka, Debbie, miała tylko 20 miesięcy; 8 miesięcy temu urodziłam drugą córeczkę. W nocy w domu było cicho, mąż i dzieci spali. To był czas mojego wieczornego rytuału: oglądania telewizji i jedzenia.

Pomyślałam sobie, że program „Paul Coates Confidential File” będzie interesujący. Paul Coates był dziennikarzem telewizyjnym i tematy jego programów zawsze prowokowały do myślenia. Kręcąc gałką telewizora, usadowiłam się, żeby oglądać i objadać się. Miałam 29 lat, 157 cm wzrostu, 69 kg wagi i spędzałam każdy wieczór przed snem, wypełniając swoją wewnętrzną pustkę nadmiernym jedzeniem.

„Dzisiaj usłyszymy świadectwo członka nowej grupy, która nazywa się Anonimowi Hazardziści”. W miarę trwania programu moje fascynacja wzrastała. „Dlaczego ten człowiek się nie odwróci? – zastanawiałam się – dlaczego siedzi tyłem do kamery?”. Momentalnie przestałam jeść, zaczęłam słuchać dyskusji na temat, który był mi zupełnie obcy. Z buzią pełną jedzenia powiedziałam sobie: „Mój mąż ma przyjaciela, który jest kompulsywnym hazardzistą, to będzie dla niego świetne!”. Obudziła się moja uśpiona żądza zbawiania świata.

Następnego poranka zadzwoniłam do lokalnego biura Anonimowych Hazardzistów, żeby dowiedzieć się, gdzie odbywają się mityngi. Używając perswazji, Marvin i ja namówiliśmy przyjaciela, żeby wybrał się z nami na mityng.

Do końca życia nie zapomnę tego wieczoru. W salce mityngowej było około dwudziestu pięciu mężczyzn i garstka ich żon. Siedząc z tyłu, czułam jak chwytam swój płaszcz słuchając ludzi, mówiących o swoim życiu przepętnionym kłamstwami, oszustwami, kradzieżami i ukrywaniem się. Teraz, twierdzili, nie muszą dłużej tak żyć.

Siedziałam tam przybita, wydawało mi się, że oni mówią wprost do mnie. Jestem taka sama, mówiłam sobie. Jedyną różnicą jest to, że ja jem zamiast grać. Przerażona, pomyślałam: „Nie jestem sama”.

Tej nocy zrozumiałam, że nie jestem dziwna ani grzeszna, tylko chora. Miałam chorobę, którą później zaczęłam nazywać kompulsywnym objadaniem się. To wszystko było dla mnie rewelacją, i kiedy wyszłam z mityngu tej nocy, moje życie zmieniło się na zawsze.

Chciałam porozmawiać z innymi jedzeniophilami, więc zaczęłam szukać wyróżnionych ofert w książce telefonicznej, gdzie znalazłam tylko popularne programy utraty wagi. Szukałam też Anonimowych Grubasów, o których kiedyś słyszałam i którzy nie byli wśród wyróżnionych – również bezskutecznie.

Przerażona nie wiedziałam, gdzie się zwrócić. Gdzie powinnam iść? Co zrobić?

Rzuciłam się na dietę, jednak poddałam się po trzech tygodniach i wróciłam do swoich starych zwyczajów. Przez cały następny rok objadałam się. W końcówce roku 1959 moja waga była ustabilizowana: 69 kg przy wzroście 157cm, rozmiar odzieży 18. Przez chwilę wydawało mi się, że mogę jeść tyle, ile chcę i nie będę tyć. Wszędzie w domu chowałam jedzenie. Nienawidziłam siebie i bałam się życia, czułam się całkowicie bezwartościowa. Ciągłe próbowałam używać swojej silnej woli, ale sama nic nie mogłam zrobić. Bezradna i bez nadziei, nie wiedziałam, że potrzebuję innych ludzi, aby mnie wspierali i programu, który zmieniłby moje życie.

Interludium

Grudzień, 1959

Był listopad 1959 roku, dokładnie rok po naszej wizycie na mityngu Anonimowych Hazardzistów. Niedaleko wprowadziła się nowa sąsiadka. Ta kobieta, Jo S. ważyła ponad 90 kg, a ja nigdy nie widziałam kogoś, kto wyglądałby jak ona. Nosiła swoje zbędne kilogramy, a ja myślałam sobie: „Nigdy nie będę tak wyglądać. Nigdy sobie nie pozwolę, aby ważyć tak dużo”. To są słynne słowa jedzenioholika.

Nadchodził czas świąt, i na początku grudnia wraz z moją trzyletnią córką poleciałam do White Sands, w Nowym Meksyku, aby odwiedzić mojego brata Chucka i jego rodzinę. Moi rodzice przylecieli z Chicago, żeby się z nami spotkać. Byłam bardzo podekscytowana ich obecnością; jednocześnie odżyło wiele moich dziecięcych wspomnień.

Ponieważ moja bratowa była świetną kucharką, jedzenie było wszędzie, przez cały czas. To wszystko razem było za dużo dla mnie i jedynym sposobem, w jaki radziłam sobie z moimi nierozpoznanymi uczuciami było jedzenie, jedzenie.

Po powrocie do domu do L.A skierowałam się od razu na wagę. Co za szok – przytyłam 4 kg w półtora tygodnia. Teraz ważyłam 73kg i nosiłam rozmiar 20. Nigdy nie ważyłam tyle, nigdy nie byłam taka gruba, a miałam tylko 30 lat. Zdesperowana i bez nadziei, miałam wrażenie, że mój świat się rozpada. Lata konwencjonalnej psychoterapii nie zatrzymały mojego objadania; lekarze mi nie pomogli, diety okazały się bezskuteczne.

Zaledwie dwa miesiące wcześniej drwiłam z mojej nowej sąsiadki, Jo i teraz już wiedziałam, że nie minie wiele czasu, a będę wyglądać tak, jak ona.

Nieprzytomna i zdesperowana, przypominałam sobie ten wieczór u Anonimowych Hazardzistów. Powiedziałam mężowi: „Marvin, nie mogę znaleźć żadnej grupy, więc wracam do AH, żeby sprawdzić czy jest tam tak samo jak pamiętam”. Mój wspierający mąż zachęcił mnie, tak więc poszłam – szukać nadziei i nowego życia.

Będąc ponownie u Anonimowych Hazardzistów, zobaczyłam, że przez ten rok Wspólnota stała się silniejsza i bardziej inspirująca. Pod koniec 1959 roku AH miało 2,5 roku i kilka osób, których wypowiedzi słyszałam wcześniej, nadal tam było. To, co mówili teraz było jeszcze bardziej motywujące, większość z nich nie postawiła zakładu od pierwszego mityngu. Zdrowienie było wszędzie, a oni ciepło mnie przywitali.

Słuchając tych mężczyzn, wiedziałam dokładnie, że to jest to, czego potrzebuję, tylko, że to nie ta kompulsja. Czy mogłabym odtworzyć ten stan przynależności dla mnie i innych mnie podobnych? Im więcej o tym myślałam, tym bardziej byłam przekonana, że grupa taka, jak AH mogłaby zadziałać dla jedzenioholików takich jak ja. Ponieważ nie znalazłam niczego takiego, musiałam stworzyć to sama.

Po mityngu podeszłam do Jima W., założyciela AH. To musiało być zabawne – otyła kobieta, 157 cm wzrostu, wpatrująca się w szczupłego mężczyznę o wzroście 188 cm, w wieku średnim. Drżąc, zapytałam: „Jim, czy sądzisz, że organizacja taka jak Twoja mogłaby zadziałać dla jedzenioholików, takich jak ja?”

Uśmiechnął się do mnie. „Nie widzę powodu, żeby tak nie było. Byłem w AA zanim założyłem AH. Powiedz co masz na myśli?”.

Wzięłam głęboki oddech i zaczęłam opowiadać – o moim objadaniu się i desperacji, mojej wizycie w AH rok wcześniej i o tym, jakie wrażenie na mnie wywarła, i o moim pomysle założenia grupy dla mnie i ludzi podobnych do mnie.

„Rozanne – zapytał – mówisz o założeniu lokalnej grupy czy kilku grup w mieście?”.

Stanowczo potrząsnęłam głową: „Wiem, że pewnego dnia moja organizacja będzie tak wielka jak AA albo większa, i będzie obejmowała cały świat”.

Ktoś inny mógłby zaśmiać się z moich wizji, ale nie Jim. „Możesz to zrobić”, przekonywał mnie. „Ja to zrobiłem i AH naprawdę się rozwija. Pomogę ci”.

I oto była – wyciągnięta dłoń podtrzymująca mnie, gdy byłam w niepewności! To było moje pierwsze doświadczenie z Krokiem Dwunastym, pierwszy raz, kiedy ktoś zaoferował mi pomoc nie myśląc o tym, co dostanie z powrotem.

Jim nie był jedzenioholikiem, ale jego zrozumienie i miłość do jedzenioholików nigdy nie osłabła. Od tego wieczoru, kiedy zaproponował wsparcie i przewodnictwo, zaczęłam zmagać się z rozwojem naszego dziecka, naszej Wspólnoty.

Z moim pełnym samowoli zapałem pozełgowałam w stronę ocalenia świata. Zbliżając się do niektórych żon AH z moim nowym pomysłem na utratę wagi, spotkałam się ze zdecydowanym sprzeciwem. Następnie próbowałam z otyłymi kobietami w przedszkolu mojej córki. Byłam pewna, że z radością przywitają mój pomysł na utratę wagi. Ich odmowa była błyskawiczna. Nie spodziewałam się tego i poczułam się zażenowana. Czemu one nie chcą, żebym im pomogła? „Widzę, że masz dokładnie taki problem z nadwagą jak ja – mówiłam im – słuchaj, mam świetny pomysł, który sprawi, że obie będziemy szczupłe”. Nigdy nie wpadłam na to, że nazywam je grubymi i sama ciągle jestem gruba. Nic dziwnego, że nie chciały do mnie dołączyć.

Przez następne kilka tygodni rozmawiałam z piętnastoma, może dwudziestoma kobietami. Każda miała powód, wymówkę, żeby nie wskoczyć na mój pokład. Niektóre z nich właśnie schudły, inne zaczynały nową dietę, niektóre mówiły, że sobie poradzą za pomocą tabletek na odchudzanie. Było to dla mnie przygnębiające, bo słyszałam siebie samą w tych historiach. Wszystko to, co one mi mówiły, ja mówiłam sama sobie. Ale ja już wiedziałam, że nie poradzę sobie sama, że nie mam silnej woli i że zmierzam donikąd bez pomocy.

W tym czasie zaczęłam rozważać nazwę dla mojego nowego przedsięwzięcia. Chciałam takiej nazwy jak AH albo AA, coś ze słowem „Anonimowi”.

Nie podobali mi się Anonimowe Grubasy. „Co się stanie – myślałam – kiedy staniemy się szczupli?”. Poza tym, kto chciałby przyjść i nadać sobie etykietę grubasa?

„Co mamy wszyscy wspólnego?” zapytałam siebie. „Jeśli alkoholik jest kompulsywnym picioholikiem, to my musimy być kompulsywnymi jedzenioholikami. Ale „Anonimowi Kompulsywni Jedzenioholicy” nie brzmią dobrze. Trudno to wymówić i trudno zapamiętać. „Anonimowi Jedzenioholicy” to lepsza nazwa. Mówi ludziom dokładnie kim jesteśmy, a jednocześnie nie zniechęca ich do przyjścia. Czy to była właściwa nazwa? Jak miałam rozpocząć to przedsięwzięcie? Kto do mnie dołączy na początku?

Pewnego niedzielnego popołudnia Marvin i ja usiedliśmy, żeby przedyskutować różne opcje. Przedstawiłam mu swoje pomysły na nazwę. „Co myślisz o Anonimowych Jedzenioholikach?” Uśmiechnął się i przytaknął: „Dla mnie brzmi świetnie”.

„Ale jak to zacznę” – upierałam się.

„Cóż – odpowiedział – wiesz, że należymy do ośrodka zdrowia. Czemu tam nie pójdziesz? Może tam dasz radę zacząć?”.

Wkład Marvina tego popołudnia był tylko początkiem. Przez kolejne lata wspierał mnie i zachęcał w moim osobistym wysiłku i w staraniach na rzecz AJ. Jego pomysł z ośrodkiem zdrowia wydawał się być dobry jak każdy, więc zachowałam go w pamięci.

Święta przyszły i odeszły. Pewnego rzeńskiego popołudnia w ostatnim tygodniu grudnia przechadzałam się z dziećmi po osiedlu. Nagle wyszpiegowałam otyłą nową sąsiadkę, która szykowała się na spacer ze swoim dzieckiem. Nie znałam jej dobrze, ale pamiętałam jej imię.

„Cześć Jo” zawołałam ją. „Zaczekaj na mnie”.

Zatrzymała się, a ja przeszłam na jej stronę ulicy. „Zabierasz dzieci do parku?” zapytała, kiedy stanęłam obok niej.

„Nie dziś” odpowiedziałam. Poszłam kilka kroków dalej i zaczęłam swoim tonem: „Wiesz, mam trudny czas, związany z moją wagą i widzę, że masz ten sam problem”.

* W orygl.: *Overeaters Anonymous*

Te słowa spotkały się z kamienną ciszą. Natychmiast pożałowałam swojego komentarza. Zaczęłam mówić szybciej, żeby ukryć gagę i pokazać jej, że nie chciałam być nieuprzejma. Było oczywiste, że potrzebuję użyć innego podejścia. Wtedy wpadłam na pomysł.

„Nie mogę spacerować zbyt długo” – powiedziałam. „Muszę iść w ważne miejsce dzisiaj po południu”.

„Rozumiem” – odpowiedziała szorstko i zmieniła temat.

Skarciłam siebie za zmarnowanie szansy na zainteresowanie kogoś organizacją. Po reakcjach innych kobiet, do których podchodziłam, powinnam wyciągnąć wnioski. Cokolwiek, co wiązało się z wytykaniem palcem nie działało. Nikt nie chciał słyszeć cierpkich uwag związanych z koniecznością utraty wagi.

Zdecydowałam spróbować ponownie, mówiąc sobie: „teraz albo nigdy!” Kiedy dotarliśmy do mojego domu, powiedziałam: „Jo, naprawdę muszę się śpieszyć”.

„Po co ten pośpiech?” – zaciekawiała się.

„Wiesz, muszę iść do ośrodka zdrowia, żeby zobaczyć co się da zrobić w sprawie utworzenia nowej grupy. Ale wiem, że ty nie byłabyś zainteresowana”.

„Tej grupy?” – zapytała. „Jakiej grupy?”.

W tym momencie doszliśmy do moich drzwi. Odpowiedziałam: „Wiesz, wiem, że nie masz tego problemu co ja, ale ja jestem jedzenioliczką i mam teraz trudny czas”.

Zaintrygowana, naciskała: „Jaka jest nazwa twojej grupy?”.

Wzięłam głęboki oddech: „Anonimowi Jedzeniolicy”.

„Wiesz co – powiedziała – byłabym zainteresowana. Myślę, że chciałabym spróbować razem z tobą”.

W tym momencie narodziła się wspólnota Anonimowych Jedzenioliczków.

Wystarczą dwie osoby...

Kilka dni później poszłam do swojego lekarza rodzinnego. Po dokładnym badaniu przedyskutował ze mną problem mojej wagi. „Rozanne – upomniał mnie – musisz schudnąć około 25 kg. Mam coś dla ciebie, tabletkę o nazwie Dexedrine”.

Pamiętajcie, że to był początek 1960 roku. Dokładnie tak jak wiele innych osób, byłam naiwna jeśli chodzi o lekarstwa, i patrzyłam na lekarza jak na autorytet. Pobudzona w wyniku działania tego leku, przestałam nadmiernie jeść, i przez sześć miesięcy miałam najczystszy dom w Los Angeles. W tym samym czasie zeszłam z 73 kg do 54 kg, a w końcu do 50 kg, wagi, którą utrzymywałam przez kilka lat. Lek pomógł przez 6 miesięcy w trakcie których go brałam, ale wysiłki, by stworzyć AJ były najważniejszym czynnikiem w mojej dramatycznej utracie wagi.

Jeszcze zanim odbył się nasz pierwszy mityng, mój entuzjazm był bezgraniczny i chciałam wrócić po więcej informacji do AH.

Jo nie miała żadnej wiedzy na temat wspólnot dwunastokrokowych. „Tylko poczekaj” namawiałam ją. „Przyjdź na mityng AH i zobacz jak to jest”.

„Absolutnie nie” – odmówiła stanowczo.

Wymagało to ode mnie dużo przekonywania. „Chodź, Jo” – nalegałam. „Poza tym znam żonę członka AH, która może być zainteresowana. Ma na imię Berenice. Chodzi na mityngi z mężem od ponad roku, i może ona będzie w stanie nam pomóc. Ale nie mam jej numeru telefonu, żeby z nią porozmawiać, więc musimy iść na mityng, by ją spotkać”.

Niechętnie, Jo zgodziła się pójść. Kiedy już się tam znalazłyśmy, Jo nie znalazła inspiracji w tej małej grupie hazardzistów i ich żon. Nie identyfikowała się z nimi w taki sposób jak ja, ale przynajmniej zgodziła się dalej działać razem ze mną.

Po mityngu AH otoczyłyśmy Berenice i powiedziałyśmy jej o pomyśle Anonimowych Jedzenioliczków. Upewniona,

że nasza organizacja się uformowała, postanowiła do nas dołączyć i dać temu szansę. De facto, Berenice zaoferowała swoje mieszkanie na pierwszy mityng. Ponieważ ja i Jo miałyśmy małe dzieci, które z pewnością przeszkadzałyby w każdym zgromadzeniu w naszych domach, natychmiast zgodziłyśmy się spotkać w domu Berenice. Ustaliliśmy, że spotkamy się w następnym wtorek, 12 stycznia 1960 roku.

Tak się jednak złożyło, że przeziębiliśmy się – moje dzieci, dzieci Jo, sama Jo i jej mąż, Marvin i ja. W czasie, gdy miał odbyć się nasz pierwszy planowy mityng, leżeliśmy w łóżkach i wygrzebywaliśmy się z nich tylko po to, by doglądać dzieci. Mityng założycielski AJ musiał poczekać, aż założyciele przezwyciężą gripę.

Ostatecznie pierwszy mityng AJ odbył się w następnym wtorkowy wieczór, 19 stycznia 1960 od 20:00 do 22:00 w domu Berenice, w Hollywood.