

"Dieta"

Autor: Lidia Czyż



Trudno było znaleźć choć trochę czasu na porządną posiłek. O jadłospis dzieci zawsze dbałam (zresztą pomagały mi w tym babcie), a dla mnie i męża stopniowo coś tylko szykowałam w przelocie. Po drugie, jak już miałam wolną chwilę, to musiałam w tym czasie zrobić wiele może nie koniecznych, ale równie ważnych rzeczy: pooglądać telewizję (bo chcę wiedzieć, co się dzieje na świecie), napisać e-mail do przyjaciółki, odprężyć się w pachnącej kąpieli, wreszcie zdrzemnąć się lub poczytać gazety... A po trzecie - muszę przyznać ze wstydem i bez ogródek - czasami po prostu nie chciało mi się nic robić. Byłam zmęczona, znużona, przepracowana, zniechęcona, a czasem pasowały do mnie słowa „na tapczanie siedzi leń”.

Jadłam więc coraz mniej. Na początku nie było tego prawie wcale po mnie widać, ale stopniowo zmiany zaczęły być widoczne dla innych. Jakaś jesteś inna - mówił mąż, nie zauważając co jest przyczyną takiego stanu rzeczy. Koleżanki z pracy czy przyjaciółki zaobserwowały zmiany trochę później. Co się z tobą dzieje - pytały, bynajmniej nie z zachwytem w głosie. Zmieniłaś się. Życzliwe mi osoby wprawdzie mnie ostrzegały, bym uważała na siebie, ale ja coraz rzadziej miałam czas na porządną posiłek, choć kiedyś naprawdę bardzo to lubiałam. Wiem, nieraz czytałam, że powinno się uważać, bo stałe ograniczanie jedzenia może być bardzo niebezpieczne - prowadzi do różnorodnych zaburzeń, a w końcu do strasznego wycieńczenia. Umrzeć z głodu, mając mnóstwo wspaniałego jedzenia wokół - czyż to nie tragiczny paradoks ?

Ale ze mną nie było jeszcze tak źle. Na razie tylko się ograniczałam. Rano - wiadomo, nie ma czasu na takie rzeczy. Najwyżej coś skubnęłam w przelocie i szybko do pracy. W pracy to już w ogóle - zapomnieć. Trochę czasu i ochoty na „małe co nieco” miałam dopiero wieczorem, ale muszę przyznać, że też nie zawsze. No i w niedzielę rano - tak, w niedzielę rano miałam wielką ochotę na wielką ucztę z całą rodziną. Ten najdłuższy i najwspanialszy posiłek dawał mi chyba energię na cały tydzień, bo inaczej to chyba bym zupełnie opadła z sił. Ale czy wystarczy jeść tylko raz w tygodniu? Co za idiotyczne pytanie - powiedziałyby mi każdy lekarz, ale mnie jakoś to wystarczało. Tak było przez długi czas. No i nadeszła ta niedziela, kiedy postanowiłam dłużej poleżeć w łóżku pod ciepłą kołderką i nigdzie nie wstawać. Przeżyję przecież bez tego śniadanka. Stopniowo takich niedziel zaczęło przybywać i niedzielny posiłek powoli odchodził w niepamięć.

Czy można nie jeść prawie nic i nie umrzeć? Przecież to bzdura - powiecie. Otóż okazuje się, że można i to bardzo długo. Wpadnie się wprawdzie w olbrzymie kłopoty przeróżnego rodzaju, ale można. Schudnie się przeraźliwie, ze wszystkimi tego konsekwencjami, ale można żyć. Tym bardziej, że ja nie ograniczałam posiłków fizycznych, ale... duchowe. Tak, głodziłam się duchowo.

Dlaczego? Z lenistwa, ze zmęczenia, z powodu nadmiaru obowiązków, z powodu braku czasu i z powodu mnóstwa innych - jak mi się wydawało -bardzo, bardzo ważnych powodów. Stopniowo ograniczałam swoje „poreje”: rano jeden werset biblijny i krótka modlitwa, potem i na to nie miałam czasu i ochoty, wieczorem zamiast wcześniejszych obfitych „kolacji ze Słowem Bożym”, teraz „odrobinka modlitwy”. Na szczęście pozostały mi niedzielne nabożeństwa. One utrzymywały mnie jeszcze przy życiu duchowym. Chociaż - powiedzcie - czy wystarczy karmić się tylko raz na

tydzień? Fizycznie - to prawie pewna śmierć. A duchowo? Nie muszę chyba mówić, że stopniowo zaczęłam duchowo słabnąć i umierać. Zmiany te stały się widoczne dla innych. Zmieniał się mój charakter: byłam niecierpliwa, kłótniwa, drażliwa, stale się o wszystko zamartwiałam. Nie miałam radości i pokoju wewnętrznego. Znalazł się jednak ktoś, kto zaniepokoił się moim stanem. Lekarstwo było tylko jedno: muszę zacząć odżywiać się duchowo. I to nie tylko w niedzielę rano, bo to tylko chwilowo odwleka agonię. Przecież mojemu ciału poświęcam tak wiele troski, dlaczego nie dbam w tym samym stopniu o moją duszę? Ją tak samo muszę karmić codziennie, regularnie, wartościowym, zdrowym „duchowym pokarmem”. To wymaga wysiłku, znalezienia czasu, odłożenia innych ważnych spraw. Lecz muszę to robić, by żyć.

Artykuł publikujemy za zgodą wydawnictwa "Nasze Inspiracje" (2/2004)