

Każda z nas chce dobrze wyglądać. Dla urody jesteśmy nawet gotowe cierpieć... Czasami jednak posuwamy się za daleko i płacimy za to zbyt wysoką cenę.

■ Tekst: Agata Domańska

Gładkie twarze, smukłe ciało, idealne uda i pośladki... Teoretycznie wiemy, że lansowany przez media i reklamy wizerunek kobiecego ciała to tylko mit, że takich kobiet nie ma. A jednak często poddajemy się tej presji i czujemy się zobowiązane dążyć do ideału. Każda z nas przynajmniej od czasu do czasu chce olśniewać urodą, ale nie każda poświęci temu każdą myśl i całe życie. Odnajdujemy się w różnych dziedzinach

i czerpiemy siłę z tego, co drzemie w naszych duszach. Ale są kobiety, które nie kochają siebie. Którym brakuje wewnętrznej wiary, mówiącej: „Jesteś wspaniała”. To one z braku poczucia własnej wartości próbują ukrywać niepewność i lęk, szukając wzmocnienia w wizerunku. Tak jak nasze czytelniczki – Malina, Julita i Ewa. Każda z nich poszła inną drogą, ale wszystkie dotarły do tego samego celu – obsesyjnie dbając o to, by być piękne, szczupłe i młode, zapomniały o tym, co najważniejsze.

KIEDY DBANIE O SIEBIE ZMIENIA SIĘ W OBSESJĘ?

Muszę wyglądać młodo, żeby znaleźć miłość

Julita, 31 lat, singielka

Pierwszy botoks zrobiłam, kiedy miałam 25 lat. Kosmetyczka mówiła, że to bez sensu, ale ja wiedziałam lepiej. Teraz nie mam zmarszczek, ale za chwilę się pojawia. A ja nie mogłam się zestarzeć. Jeszcze nie. Przecież dopiero szukałam tego jedynego.

Całe życie czekałam na księcia

Zawsze byłam ładna. Mama stroiła mnie w koronkowe sukienki, a ciotki się zachwycały i mówiły: „Nasza księżniczka”. Kiedy podrosłam, sama też zaczęłam dostrzegać swoją urodę. Już w podstawówce dawała mi popularność, a w liceum, kiedy wystawialiśmy fragmenty „Romea i Julii”, cała szkoła huczała, gdy okazało się, że to nie ja dostałam główną rolę. Mnie samej to nie obeszło. Podobnie jak nie przeszkadzało mi, że koleżanki miały chłopaków, a ja nie. Nie interesowali mnie pryszczaci licealiści. W marze-

niach snułam nieprawdopodobne historie, jak z harlequinów. Sama się z nich śmiałam, ale wiedziałam, że ten, którego pokocham, będzie wyjątkowy. A kogoś takiego nie spotyka się na rogu ulicy. Dlatego czekałam spokojnie, pilnując tylko, żeby się nie zaniedbywać.

Nie paliłam, bo przecież to bardzo szkodzi na cerę, starałam się wysypiać i regularnie jak w zegarku chodziłam do kosmetyczki. Peeling kawitacyjny, kuracje witaminowe i rozmaite urodowe zabiegi stały się dla mnie częścią higieny osobistej.

Tylko że czas mijał, a ja nie miałam nawet jednego poważnego związku. No bo z kim? Jeszcze się nie bałam, ale zaczęłam się niepokoić. Coraz częściej zerkałam w lustro, żeby upewnić się, że mojej urodzie nic nie grozi. Bo przecież, kiedy ON się pojawi, musiałam wyglądać doskonale. Inaczej mógłby mnie nie zauważyć. Nie miałam powodów do niepokoju,

ale – tak na wszelki wypadek – 25. urodziny uczciłam botoksem, a 27. – mezoterapią. Tą prawdziwą, z igłami! Po dwóch dniach po opuchliznie nie było śladu, a ja miałam buzię jak Królowa Śnieżka. Będę to robić częściej – postanowiłam. I robiłam. Przynajmniej co pół roku.

Czułam jednak coraz większy niepokój. Przerażało mnie już nie tylko myślenie o tym, co będzie za rok, ale nawet za miesiąc. Tylko po kolejnych zabiegach trochę się uspokojałam. Ale ten spokój trwał coraz krócej. Nerwowo wertowałam strony internetowe w poszukiwaniu kolejnego „odkrycia nowoczesnej kosmologii” – tak je reklamowano. Pojędrnianie, dermabrazja, zabiegi laserowe. I botoks. Dawał mi spokój na całe trzy miesiące. Potem mimika wracała, a z nią widmo zmarszczek, które poorają moją twarz. Postanowiłam, że nie dopuszczę do tego za nic w świecie. Raz na rok? Lepiej co sześć miesięcy?

Dlaczego nie, skoro widziałam, że efekty są rewelacyjne. Mężczyźni się za mną oglądali, ale miłość nadal nie przychodziła. Natomiast przyjaciele coraz częściej patrzyli na mnie dziwnie.

Aż zobaczyłam plastikową lalkę

Zrozumiałam te spojrzenia dopiero niedawno, czytając wpis na Facebooku. Półżartem, na wesoło... Znajomi komentując zdjęcia z wakacji, pisali, że wyglądałam jak plastikowa lalka. Przyjrzałam się i zdrewniałam. Mieli rację! Na wszystkich mam ten sam wyraz twarzy. Kiedy inni mrużą oczy od słońca, moje są szeroko otwarte. Kiedy inni się śmieją, ja unoszę tylko kąciuki ust. Moja twarz – gładka, piękna, pusta. Jak porcelanowej lalki.

Opuściłam ostatni botoks. Nie zapisałam się na kolejną mezoterapię. Zbliżył się termin dermabrazji... Nie zamierzam jej robić. Ale kosmetyczka to za mało. Boję się spoglądać w lustro...



Co na to psycholog rodzinny

Anna Gawkowska

Uroda nie może być sensem życia

■ Zabiegi upiększające rzeczywiście mogą wciągać. Coś poprawiamy w jednym miejscu i już inne przez kontrast wydaje się nie takie... Gdy zanika efekt zabiegu, trzeba wykonać kolejny. Łatwo wpaść w matnię, bo jak ocenić, kiedy powiedzieć: „Stop”? W przypadku Julity widać dwa problemy. Jeden to lęk przed upływem czasu i jego efektami. Drugi to jej sposób na łagodzenie napięć, czyli kolejne zabiegi. Dają jej chwilę ulgi.

Ale tylko chwilę. Bo lęk przed starzeniem się powróci.

■ Jakie są korzenie tego lęku? Żadna z nas nie myśli o upływie czasu z miłością, ale uczymy się go akceptować. Niektóre kobiety mają z tym problem. Jakże? Te, które nie żyły „dobrze”. Nie domknęły naturalnych etapów. Wpatrywanie się we własną gładką twarz to domena dwudziestolatek. Po trzydziestce nasza sytuacja powinna już być ustabilizowa-

na. Mąż znaleziony i pokochany, dzieci urodzone. Jeśli któryś z etapów jest pusty bądź niedokończony, nie czerpiemy z niego siły. Kobieta, która stworzyła intymną więź z mężczyzną, więź sięgającą głębiej niż uroda, nie będzie się bać upływu czasu. Wie, że nie za urodę jest kochana.

■ Nie da się zaprzeczyć, że szanse Julity na rynku matrymonialnym są inne, niż kiedy miała 20 lat. Ale to nie znaczy, że nie znajdzie miłości, jeśli pozwoli skórze wyglądać na tyle lat, ile ma. Jest wielu mężczyzn, którzy szukają nie ładnego ciała, ale fajnego charakteru. Na takich powinna stawiać Julita. Przesadnie zadbana, przyciągnie tych,

którym zależy tylko na urodzie. A taki partner nie jest na dłuższą metę wart zaangażowania.

■ Co można Julicie poradzić? Najważniejsze, by znalazła głębszy sens w życiu. Jest przywiązana do wyglądu, bo w jej życiu nie ma innej wartości. Julita powinna szukać obszarów, w których będzie komuś potrzebna. Może zatrudnić się jako wolontariuszka. Kontakt z prawdziwym bólem pomoże jej spojrzeć trzeźwo na własne problemy. A środki, które inwestuje w urodę, może przeznaczyć na gromadzenie wrażeń. Czasu nie zatrzyma, ale gdy zacznie realizować się na wielu płaszczyznach, przestanie patrzeć w lustro, a zacznie patrzeć w życie.

Każdy kilogram zbliżał mnie do wymarzonego rozmiaru

Malina, 28 lat, mężatka, matka dwóch synów

Wspomnienie z dzieciństwa? Koleżanka woła: „Gruba, żaden chłopak cię nie zechce!”. Pobiegłam do mamy spytać, czy to prawda, a ona powiedziała, że jestem „w sam raz”. Do dziś niewądzę tego określenia. Jako nastolatka postanowiłam przejść na dietę! Mama protestowała, ale ojciec powiedział: „Pozwól, ma co zrzucić”. Wsparł mnie, więc czemu tak zabolalo?

Tym bardziej chciałam schudnąć. Wybrałam dietę 1500 kalorii. Udało się, na maturze miałam już figurę modelki! BMI 20!

Rozmiar 36? Lepsi byłby 34

Dwa lata później wyszłam za mąż. Za Marcina, który chodził za mną jeszcze, kiedy ważyłam dobre 65 kilo. Długo myślałam, że się ze mnie nabija i nawet kiedy spytał, czy za niego wyjde, uznałam, że to żart. „Daj spokój, pięknie wyglądasz” – mówił, gdy narzekałam, że tu i tam mam fałdki. Ja wiedziałam swoje, ale zaszłam w ciążę i o odchudzaniu nie było mowy. Po porodzie

wzmem się za siebie – myślałam i przeszłam na drastyczną dietę, gdy tylko przestałam karmić. Marcin się awanturował, kiedy kładłam mu na talerzu kotlet, a sobie sałatę, więc nauczyłam się oszukiwać. Nosiłam rozmiar 36, ale czułam się grubo. I obsesyjnie myślałam o jedzeniu, o tym, co zjadłam i czy nie powinnam tego odpokutować...

Trzy lata temu zemdlalam w pracy. Koleżanki wezwały pogotowie. W szpitalu zrobili mi badania – byłam w ciąży. Na szczęście trafiłam na mądrą lekarzkę. Wyjaśniła, że jeśli się nie opamiętam, na pewno nie urodzę zdrowego dziecka. Słuchałam jej zdruzgotana, bo miała rację – wypadały mi włosy, łuszczyła się skóra. No i bałam się o dziecko.

Nie było łatwo, ale zmuszałam się do jedzenia. Pierwszy raz w życiu pilnowałam wagi w drugiej stronie, ale gdyby nie Marcin, chyba nie dałabym rady. Wciąż się pilnuję i cieszę się, że mam synów, bo psychologowie twierdzą, że chłopcy nie wpadają tak łatwo w obsesję odchudzania.



Nie tylko liczyłam każdy kęs, ale dokładnie analizowałam skład tego, co wkładam do ust.

Makijaż jest dla mnie jak druga skóra

Ewa, 27 lat, od roku mężatka

Zawsze byłam cicha i nieśmiała. Taka szara mysz. Nie to, że brzydka, raczej po prostu nijaka. Żle znosiłam początek liceum. Dziewczyny głośno, wygadane, z makijażem. Kiedyś któraś umalowała mnie na przerwie. Nic takiego – tusz, kredka – ale poczułam się prawie piękna, poczułam się jedną z nich. Cały wieczór eksperymentowałam w łazience z tuszem podebranych mamie, potem kupiłam sobie własny i od tej pory chodziłam do szkoły umalowana. Najpierw tylko troszkę, potem coraz odważniej... Chłopcy ze starszych klas się za mną oglądali. To było coś!

Świat kosmetyków był moją pasją

Codzienny makijaż stał się tak oczywisty jak mycie. Jeśli zaspalałam, wołałam nie zjeść śniadania, ale umalować się musiałam. Zanim dotarłam do matury, nie potrafiłam już pokazać się ludziom „sauté”, bo czułam się, jak bym była nago. Wyszłam kiedyś wieczorem, już po zmroku makijażu, wynieść śmieci. Przemykałam pod ścianami, żeby nikt mnie nie widział...

Lubiłam też ciuchy – perfekcyjny makijaż wymaga odpowiedniego stroju. Ale to kosmetyki były moją pasją. Koleżanki traktowały mnie jak wyrocznię, wiedziały, że wypróbuję wszystkie nowinki. A ja wpadałam niemal w histerię, kiedy jakaś nowość była niedostępna albo za droga. Ale efekty były. Pół godziny przed lustrem i z łazienki wychodziła przebojowa, atrakcyjna dziewczyna. Tylko ja wiedziałam, że to maska, i nie mogłam dopuścić, by dowiedział się tego ktokolwiek inny.

Pod koniec studiów spotkałam Michała. Szybko zamieszkaliśmy razem, a rok temu wzięliśmy

ślub, ale nawet on nigdy nie widział mnie nieumalowanej. Gdy zmywałam makijaż dzienny, myłam buzię i robiłam sobie „senną” wersję: lekki podkład, wodoodporny tusz, błyszczki.

Nigdy, nawet podczas seksu, nie zapomniałam o tym, by dbać o dobry wygląd i pozycję, w której najlepiej się prezentuję. A rano wyskakiwałam z łóżka, zanim się obudził, i pędziłam do łazienki poprawić urodę.

Problemem okazały się tegoż roczne wakacje pod namiotem! Męczyłam się niezmiernie: bez suszarki do włosów, dobrego oświetlenia do makijażu, ciepłej wody. Piasek wlaził mi pod tipsy, a sztuczne rzęsy po kąpielach w jeziorze nasiąkały wodą.

Czułam się jak czupiradło! Po kilku dniach zrobiłam awanturę i zażądałam wyjazdu.

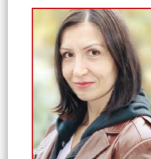
Z miłości staram się ze sobą walczyć

Wracaliśmy w ciszy, a po powrocie Michał powiedział, że nie umie żyć z drogerią. Przeraziłam się, bo mówił to z jakąś straszną rezygnacją. Już chciałam palnąć, że ja z urody nie zrezygnuję, ale coś w jego oczach mnie powstrzymało. Kocham go, więc popłakałam się, obiecałam, że się zmienię. Próbuję. Zrobiłam hennę, nie muszę więc używać na noc tuszu, a zamiast podkładu stosuję tylko krem BB. Michał tego nie komentuje. Może nie wie, że wciąż się maluję.



Przecież dbanie o siebie to nic złego, a ja bez makijażu po prostu źle się czuję.

Co na to psycholog rodzinny



Anna Gawkowska

Najpierw trzeba polubić siebie

■ By znaleźć prawdę o Ewie, trzeba zajrzeć pod maskę próżnej, skupionej na wyglądzie osoby. Zobaczmy tam kobietę, która tak naprawdę nie lubi siebie. Ma niskie poczucie własnej wartości, więc stawia na zewnętrzną, z niej czerpiąc pewność i siłę. Nie potrafi poczuć się atrakcyjna, kiedy jest po prostu taka, jaka jest. Ewa nie czuje się warta miłości. Niewiele wiemy o jej dzieciństwie, ale można się domyślać, że jako dziecko była kochana warunkowo. Dostrzegano ją i chwalać, kiedy przyniosła piątkę – a lekceważono, gdy dostała trójkę. Być może była rodzinną maskotką, docenianą za urodę, a nie za to, że jest mądrym, fajnym dzieckiem.

■ Co może pomóc Ewie uwolnić się od przymusu wiecznego dbania o wizerunek? Pierwszy krok już zrobiła. Ciągle próbuje oszukiwać, ale przynajmniej już wie, że ma problem. Kolejnym etapem mógłby być mały eksperyment: przez kilka dni Ewa powinna powstrzymać się od malowania albo przynajmniej od mocnego makijażu. I zobaczyć, jaka będzie reakcja. Najprawdopodobniej najbliżsi nie zauważą różnicy – a jeśli zauważą, będą zachwyceni i będą chwalić naturalność jej wyglądu.



Co na to psycholog rodzinny

Anna Gawkowska

Kontrola wagi daje poczucie kontroli nad życiem

■ Malina otarła się anoreksją. Uchroniło ją przed tym zaburzeniem spotkanie z mądrym lekarzem. Skąd ta obsesja? Myliłby się ten, kto sądzi, że chodzi o urodę. Uzyskanie szczupłej sylwetki motywuje te kobiety, które odchudzają się w granicach zdrowego rozsądku.

Jeśli jednak odchudzanie przejmuje kontrolę nad naszym życiem, sylwetka przestaje być celem, a staje się tylko stopniem na drodze do celu. Takie kobiety sądzą, że kiedy schudną, zmieni się całe ich życie: ktoś je pokocha, dostaną lepszą pracę, szef

będzie je lepiej traktował. Bo walka o szczupłą sylwetkę to walka o lepszą siebie: pewniejszą, bardziej wartościową osobę, która nie boi się życia.

■ Obsesyjne odchudzanie jest środkiem zastępczym, którego celem jest odniesienie pewnych korzyści: kobiety, które podporządkowują diecie całe życie, często mówią, że są z siebie dumne. Czują się wytrzymałe, silne i ambitne, bo udało im się wygrać z własnym ciałem. Wreszcie jest coś, nad czym sprawują kontrolę – i to

żelazną ręką! Czują się lepsze od reszty świata: inni tyją, one nie. Poprzez kontrolę czegoś istotnego dla życia, czyli jedzenia, kontrolują rzeczywistość.

■ Co można poradzić Malinie? Powinna docenić wsparcie męża i... dar od losu – przecież urodziła dwoje zdrowych dzieci. W razie potrzeby radziłabym skorzystać z pomocy psychologa, który pomoże jej zobaczyć jedzenie z właściwej perspektywy: jako środek do odżywiania organizmu, a nie sprawowania kontroli.