



## Rozdział 1

### Decyduj, nie kontroluj

Znam to uczucie. „Już dłużej nie wytrzymam, muszę trochę schudnąć”. Za każdym razem, gdy głosik we mnie twierdził, że jestem za gruba, kupowałam nową książkę albo zapisywałam się do siłowni.

*Czas odzyskać kontrolę nad sytuacją, mówił głosik. Ważyłam się, obliczałam, ile czasu zajmie mi zejście do upragnionej wagi, gdybym chudła kilogram dziennie. Wyrzucałam wszystko z lodówki, oczyszczałam szafki kuchenne, opróżniałam szuflady biurka. Wywalałam (albo dojadłam) chipsy i ciasteczka, na ich miejsce pojawiały się pałeczki selera. Czytałam bardzo dokładnie etykiety, żeby wiedzieć, co mogę, a czego nie powinnam jeść. Brałam ze sobą drugie śniadanie do pracy i gotowałam mojej rodzinie zdrowe obiady (O nie, mama znów jest na diecie!). Piłam osiem szklanek wody dziennie i co rano wstawałam wcześniej, żeby się przejść. Wspaniałe uczucie, prawda? – szeptał mój głosik.*

Zaczynałam tracić na wadze. W pierwszym tygodniu chudłam półtora, dwa kilo – nie miało to większego znaczenia, bo traciłam wodę albo nawet mięśnie. Od razu czułam się szczuplejsza – i trochę dumna z siebie. Gdy patrzyłam, jak w czasie przerwy w pracy inni opychają się paczkami, myślałam sobie: „Gdyby oni potrafili się kontrolować tak jak ja, wiedzieliby, że to, co jedzą, jest dla nich szkodliwe, i tak jak ja zrezygnowaliby z tych paczków”. W końcu ktoś zauważał, że chudnę, i wtedy zaczynałam opowiadać o nowej diecie. Inni natychmiast się przyłączali i dzielili swoimi ulubionymi dietami i doświadczeniami. I tak zaczynały się rozmowy o tym, co lubimy najbardziej – o jedzeniu. Potem przychodził moment zwątpienia, gdy okazywało się, że nie chudnę tak szybko, jak bym chciała. Obiecywałam sobie, że postaram się jeszcze bardziej. Ale bez skutku. Mój mały głosik mruczał: *To nie ma sensu*. Przypominałam sobie wtedy, po co to robię. Gdy widziałam ludzi jedzących lody, głosik mnie karmił: *To nie fair*. A któregoś ranka, gdy zadzwonił budzik, głosik pisnął: *Nie dam rady*. Wyłączyłam budzik, przewróciłam się na drugi bok i spałam dalej.

W ciągu dnia kupowałam ciastka „dla dzieci”. Gdy wychodziłam na parking przed sklepem, głosik szeptał: *Byłaś taka dzielna, zasługujesz na nagrodę*. Sięgałam po jedno ciastko. Głosik kusił: *Jutro wstaniesz wcześniej i pochodzisz, weź jeszcze jedno*. Sięgałam po jeszcze jedno. A gdy parkowałam pod domem, nie było już pół paczki. Głosik mówił: *I tak już złamałaś zasady. Równie dobrze możesz teraz je dojeść, żeby nie kusiły cię jutro, kiedy zaczniesz od nowa. Poza tym to przecież tylko kilka ciastek*. Więc zjadałam je wszystkie, a opakowanie umieszczałam głęboko na dnie kosza.

Wtedy głosik zmieniał front: *Nie wierzę, że zrobiłaś coś takiego, i to po tym, jak ciężko pracowałaś. Znowu to samo, po prostu nie umiesz być konsekwentna*. Wiedziałam wtedy, że od powrotu do punktu wyjścia dzieliło mnie już tylko jedno ciastko więcej. A głosik darł się: *W ogóle nie umiesz się kontrolować! Jesteś beznadziejna!*