

astuje

niennej (stylia). Nie i znaczej (ochodzących pływają: pogardę skrajnie) nieistnie (az anolewiczającej na

chorowo, jak: dzieje i w sta- ba, nie- Kiedy, b nawet idal nie normalo zdaje

lnej for- można nistwa, idków", nie dla- izeniem im, kie- c" swo- y, że coś tieją po piac. Ze naszym : dla nas : strace-

a nie są iją nam i rzeczy. katowa-

ym spo- o kultu- / mama / zartach, ść kola- j godzi- itą" for- oważny go jesz- edlisko i dodać, rubliko- ikutecz- o, który sylwet- h, które komen- znisz- ję zabu- jawiać,

dobrze by było coś z całym fantem zrobić. Tylko co?

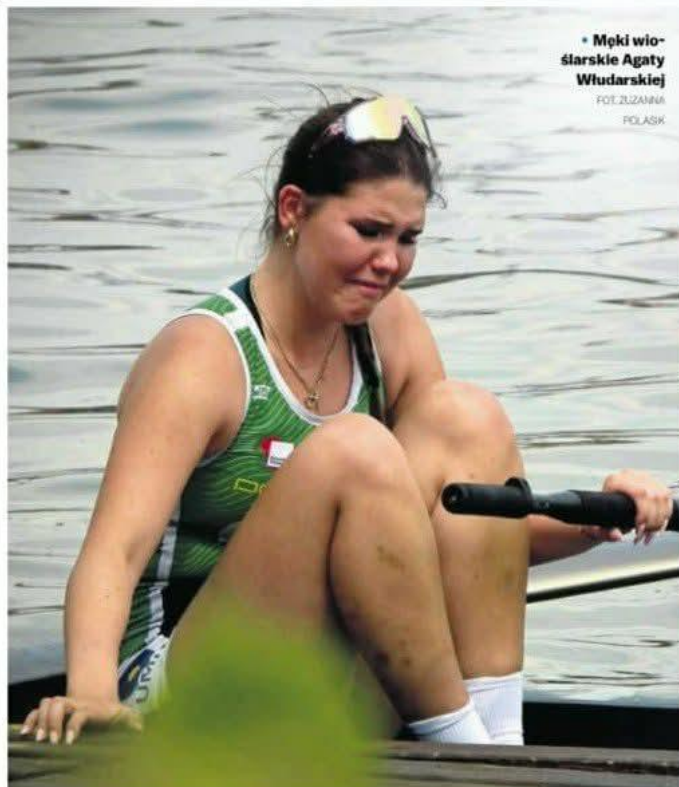
No właśnie. Czy to chodzi o to jabłko, o ten makaron, o tę kanapkę? Czy nie składa się to może na coś większego? Jedzenie samo w sobie nigdy nie było problemem. Było czymś, co mógł zaczął utożsamiać z przyczyną cierpienia, z tym, czego chcieliśmy się pozbyć – „wad” naszego ciała. Czy da się więc całkowicie uniknąć tej obsesji XXI wieku? Możemy spróbować. Ograniczyć czas spędzony na mediach społecznościowych. Wyszukiwać treści dla nas bezpieczne, te, które nas naprawdę interesują. Skupić się na sobie i swoim zdrowiu, którego odzwierciedleniem nigdy nie był widok w lustrze ani BMI. Jednak nie jesteśmy w stanie w pełni odciąć się od chorób tak powszechnych, że aż niezauważanych.

Jest to coś niewątpliwie skomplikowanego, odkąd dotyka to każdej sfery naszego życia. Modeling, aktorstwo, show business, reklamy, rozmiary ciuchów w sklepach – każda z powyższych dziedzin będąca jednym czynnikiem dodającym ognia do problemu. A co jeżeli spróbowałibyśmy zobaczyć, że nasz wygląd nie jest nadrzędną częścią naszej egzystencji? Że to, jak będziemy wyglądać na plaży nie ma najmniejszego znaczenia? Prawda jest taka, że im dłużej zatracamy się w chęci poprawy i skupiamy się na ciągłej zmianie, korekcie naszego ciała, tym bardziej utwierdzamy się w przekonaniu, że jest to najważniejsze. A co gdyby tak... przekonać się, że życie nie kończy się na liczniku kalorii, wskaźniku wagi ani tym, co widzimy w lustrze?

Pomyślcie, jak cudowne byłoby uczucie obudzić się i nie pomyśleć, choć jeden raz, jak długo jeszcze będzie trzeba się głodzić, by osiągnąć swój cel do lata – a zastanowić się, ile dobrych rzeczy możemy zrobić tego dnia. Cieszyć się swoim hobby, zaplanować spotkanie z przyjaciółmi lub rodziną. Rozwijać swoje pasje, zrobić coś dla siebie. Te opcje również istnieją. Zawsze istniały. Zostały tylko skutecznie przykryte warstwą zaburzeń odżywiania, mówiących nam, że nie poza parametrami wagi nie ma znaczenia. Podążanie za grupą i presją społeczną w tym wypadku nie da nam nic, poza praniem mózgu i wieloletnią terapią.

Możemy zacząć sami. A specjaliści są gotowi nam pomóc. Nam wszystkim. Nieważne, jaki rozmiar nosisz, ani co mówi twoje BMI. Każdy z nas ma prawo do zasięgnięcia pomocy i zwiększenia jakości swojego życia. Psycholodzy i terapeuci zawsze okażą wsparcie, gdy wszystko stanie się trudniejsze. Czekają w szkołach oraz na ogólnodostępnych stronach internetowych, mających na celu pomoc wszystkim potrzebującym. I uwierzcie mi – życie nabierze kolorów, kiedy zaczniemy zauważać inne rzeczy, poza bańką stworzoną przez kulturę, w której żyjemy. Bo może i nie mamy wpływu na cały świat, ale na pewno możemy wpłynąć na swoją własną świadomość i priorytety. A moim jest życie. Życie tak, żeby żadne lustro ani cyferka na wadze nie były w stanie zdefiniować całej mojej egzystencji. I to właśnie tego życzę wszystkim niewinnie skrzywdzonym. Bo zaburzenia odżywiania tracą swoją moc, kiedy im ją odbierzemy.

Nie musimy się ich słuchać. Nawet w okresie wiosennym. Nawet na tej plaży w lato. ●



• Młeki wioślarskie Agaty Włodarskiej
FOT. ZUZANNA POLASKA

Sport

Blaski i cienie wioślarstwa

Jestem toruńską wioślarką. Na różnych portalach społecznościowych można zobaczyć zdjęcia moich sukcesów. Ale czy to wszystko jest takie kolorowe jak na fotografiach?

Agata Włodarska

VII LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W TORUNIU

Zacznę od tego, że trenuję już trzy lata, na swoim koncie mam trzy mistrzostwa Polski, jedno wicemistrzostwo oraz trzy brązowe medale. Reprezentowałam również polskie barwy na międzynarodowych zawodach, gdzie udało mi się zająć z moimi koleżankami z osady pierwsze oraz trzecie miejsce.

To wszystko są piękne wspomnienia, ale łączą się również z niezliczoną ilością łez, klótni czy siniakami, odciskami, ranami do krwi.

Moje życie nigdy nie będzie już takie samo, ale było warto zaznać takiej adrenaliny. Codziennie zmagam się jednak z myślami, czy na pewno mnie to uszczęśliwi.

Wszystko zaczęło się od tego, że chciałam trenować lekkoatletykę, lecz poszłam na jeden trening wioślarski, potem drugi i tak dalej – i to mnie wciągnęło. Na pewno mogę napisać, że

poznałam tam swoją nową rodzinę, stworzyłam niezapomniane relacje i wspomnienia.

Wioślarstwo nie jest popularnym sportem, ale mogę zapewnić, że nie trzeba mieć talentu, wystarczy ciężka praca i dyscyplina.

To jest sport, któremu oddałam się w stu procentach, zabiera mi dużo czasu i relacji z najbliższymi. Mój dzień codziennie jest taki sam przez cały rok szkolny: szkoła, trening, nauka i brak spotkań ze znajomymi. Nawet jak mogę wybrać wyjście z bliskimi albo odpoczynek w domu, to wybieram drugą opcję, ponieważ ten sport wyciąga ze mnie całą energię.

Lecz z drugiej strony – tylko na treningu czuję się w stu procentach wolna. Ból, który mi doskwiera podczas trenowania dodaje mi więcej siły, pozwala mi się oderwać od problemów czy szkoły.

Zdjęcia nie pokazują tylko sukcesu, który osiągnęłam, ale również moją szczerą radość, mój ból i moje rany, te widoczne i te niewidoczne. Sport zawsze wyzwala w człowieku wolność ducha, ale tylko ci, co poznali smak wygranej i przegranej wiedzą, jaki to jest ból w środku serca, gdy nie jesteś zadowolony z siebie w stu procentach.

Właśnie to kocham w moim sporcie – że są wzloty i upadki. I jeżeli go kocham, to nie stracę nigdy tej iskry w oku. ●