

Μαρούσι, Μάιος 2014

Στερημένος από πρωτότυπη παιδεία, αμάθευτος στις συνήθειες της σκέψης, ανειδίκευτος στην τέχνη της σύνθεσης, αποφάσισα να γράψω ένα βιβλίο.

Edward Gibbon, 1737-1794, Άγγλος ιστορικός

Την παρατηρούσα χωρίς να το αντιλαμβάνεται. Το βλέμμα της πηγαινοερχόταν με μανία. Από το πιάτο με τα μπισκότα στο στόμα της δεκάχρονης αδερφής μου, και μετά στο βουναλάκι που σχηματιζόταν στο λαιμό της καθώς κατάπινε τις μπουκιές της με σιγανά επιφωνήματα ευχαρίστησης. Και ξανά στο χέρι της Ειρήνης. Έπαιρνε χωρίς δισταγμό τα μπισκότα από το πιάτο, τα έφερνε στο στόμα της, τα μασούσε, τα κατάπινε. Η Ειρήνη αισθάνθηκε το βλέμμα της και στράφηκε προς το μέρος της προσφέροντάς της αυθόρμητα ένα μπισκότο. «Δοκίμαθε, είναι πολύ νόστιμα!» της είπε μπουκωμένη χωρίς να σταματήσει να μασουλάει, εκτοξεύοντας γύρω της ψίχουλα και σάλια με κάθε λέξη. Εκείνη τινάχτηκε και απέστρεψε το βλέμμα της ντροπισμένη που είχε συλληφθεί επ' αυτοφώρω. «Δεν πρέπει», άρθρωσε και αμέσως έδειξε να ανακτά την αυτοκυριαρχία της. Έσπρωξε τα μπισκότα μακριά της και φάνηκε να νιώθει περήφανη για τον εαυτό της. «Κάνω δίαιτα», είπε με στόμφο κι εγώ ανατρίχιασα σύγκορμη με τα λόγια της.

Η εντεκάχρονη φίλη της μικρής μου αδερφής κινδυνεύει. Απειλείται από τον τύραννο των διατροφικών διαταραχών. Πώς το ξέρω; Το ξέρω. Η σιγουριά μου δεν πηγάζει από σπουδές διαιτολογίας, κλινικής διατροφολογίας ή ψυχολογίας. Δημοσιογραφία επέλεξα να σπουδάσω, αλλά ύστερα από επτά χρόνια αποφάσισα να μην ολοκληρώσω τελικά τις σπουδές μου και να ασχοληθώ με το αληθινό μου πάθος, το χορό.

Η βεβαιότητά μου για τον κίνδυνο που διατρέχει η φίλη της αδερφής μου δεν προκύπτει ούτε από κάποια ιδιαίτερη σχέση μου με το συγκεκριμένο παιδί, δεν είμαι σε θέση να γνωρίζω το χαρακτήρα, την ψυχολογία ή τις διατροφικές της συνήθειες. Είμαι όμως σίγουρη ότι έχω δίκιο. Είναι η πολλοστή φορά που διαπιστώνω ότι στερείται μια λιχουδιά που επιθυμεί, η πολλοστή φορά που εκδηλώνει την επιθυμία της να αδυνατίσει παρότι το βάρος της είναι υγιές και απόλυτα κανονικό για την ηλικία και το ύψος της. Και κάθε φορά που την παρατηρώ, ξέρω. Αναγνωρίζω τη μικρή φίλη της Ειρήνης, όπως αναγνωρίζει κανείς το είδωλό του σε έναν καθρέφτη. Βλέπω στο παιδικό της πρόσωπο τις γνώριμες εκείνες απειλητικές σκιές που κάλυψαν κάποτε το δικό μου πρόσωπο. Ξέρω αναμφίβολα σε ποια επικίνδυνα και αδιέξοδα μονοπάτια βαδίζει αργά και σταθερά. Είμαι βέβαιη γιατί στα ίδια μονοπάτια περπατώ κι εγώ, από τότε που γεννήθηκα.

Μπήκα στον κόσμο των διατροφικών διαταραχών στα δεκατέσσερά μου χρόνια. Σ' ένα όνειρο που έβλεπα συχνά όταν ήμουν παιδί περνούσα, λέει, μέσα από τον καθρέφτη μου και βρισκόμουν σε ένα άλλο σύμπαν, σαν να υπήρχε ένα διαμπερές τζάμι πίσω από το οποίο έβρισκα μια άλλη μου διάσταση, έναν διαφορετικό εαυτό. Κάπως έτσι συνέβη και στην πραγματικότητα. Έγινε αναπάντεχα. Τη μια στιγμή κοιτούσα το είδωλό

μου και αποστρεφόμενι αυτό που έβλεπα, δεν ήθελα, αρνιόμενι να αναγνωρίσω τον αντικατοπτρισμό μου. Την επόμενη στιγμή αποφάσισα ότι δεν ήμουν εγώ αυτό το κορίτσι που μου ανταπέδιδε τη ματιά στον καθρέφτη. Αυτή η ξένη που στεκόταν απέναντί μου δεν ήταν η Αναστασία.

Έχετε ακούσει ποτέ για το Στάδιο του Καθρέφτη; Κατά τον Γάλλο ψυχαναλυτή Jacques Lacan είναι το στάδιο από το οποίο περνά κάθε άνθρωπος προκειμένου να συγκροτηθεί το Εγώ του και να θεμελιωθεί η ψυχολογική του ωρίμαση. Όταν γεννιέται ένα παιδί δεν έχει συναίσθηση της ταυτότητάς του, ούτε της σωματικής του υπόστασης. Όταν αντικρίζει το είδωλό του στον καθρέφτη για πρώτη φορά δεν αναγνωρίζει τον εαυτό του. Αρχικά έχει την ψευδαίσθηση ότι μπροστά του βρίσκεται ένα ξένο σώμα, ένα αντικείμενο. Μπορεί ακόμα και να προσπαθήσει να το πιάσει. Έπειτα αντιλαμβάνεται ότι αυτό που βλέπει δεν είναι μια οντότητα, αλλά μια εικόνα. Αργότερα συνειδητοποιεί και αποδέχεται ότι είναι δική του αυτή η αντανάκλαση. Ταντίζει αυτή την εικόνα με τον εαυτό του. Καθώς μάλιστα παρεμβάλλεται συχνά και η φωνή της μητέρας του, η οποία αναφέρει το όνομά του όταν αυτό κοιτάζει το είδωλό του στον καθρέφτη, η εικόνα που βλέπει ονοματίζεται και το παιδί συνειδητοποιεί ότι το όνομα, η εικόνα και το ίδιο είναι ένα.

Στη δική μου περίπτωση το Στάδιο του Καθρέφτη λειτουργήσε αντίστροφα. Μεγαλώνοντας κοιτούσα συχνά στον καθρέφτη με ένα αίσθημα αντιπάθειας γι' αυτό που έβλεπα, λέγοντας συνεχώς μέσα μου ότι «δεν είμαι εγώ, δεν είμαι εγώ». Κάπως έτσι ξεκίνησα να απαρνιέμαι την εικόνα μου. Και κάπως έτσι κατέληξα να διαχωρίζω τον εαυτό μου από το είδωλό μου – και τελικά από το κορμί μου –, θεωρώντας το μια ξεχωριστή οντότητα, μια

ξένη παρουσία, έναν επικίνδυνο εχθρό. Αυτό το σώμα μου δημιουργούσε απέχθεια, φόβο και καχυποψία. Δεν το ήξερα, δεν το εμπιστευόμουν. Παγιδεύτηκα στο πρώτο εκείνο Στάδιο του Καθρέφτη χωρίς να καταφέρω να δραπετεύσω.

Όλη μου η ζωή ήταν μια αδιάλειπτη εσωτερική πάλη κατά την οποία προσπαθούσα απεγνωσμένα να αποκτήσω μια υγιή σχέση με το σώμα μου χωρίς να το κατορθώνω. Πηγαινοερχόμουν από τη μια διατροφική διαταραχή στην άλλη χωρίς να κατασταλάζω, δίχως να ανήκω ποτέ πουθενά. Μέχρι σήμερα κανένας από τους γιατρούς, τους ψυχιάτρους, τους ψυχολόγους και τους διατροφολόγους που έχω επισκεφθεί δεν έχει καταφέρει να κάνει μια ακριβή διάγνωση για τον τύπο της ασθένειάς μου. Ανορεξία στερητικού τύπου, ανορεξία υπερκαταναλωτικού τύπου, νευρική βουλιμία, συναισθηματική υπερφαγία; Όλα. Η μία έπαιρνε τη θέση της άλλης με ταχύτητα φωτός και το κορμί μου τεντωνόταν, μάζευε, ξεχειλώνε, συρρικνωνόταν, άλλαζε συνεχώς μορφή και σχήμα χωρίς όμως ποτέ να καταφέρνει να με πείσει να το αγαπήσω. Δεν το αγαπούσα. Ήθελα να το ξεπαστρέψω.

Μια φορά κι έναν καιρό αποφάσισα να πεθάνω. Αργά αλλά σταθερά και χωρίς να το συνειδητοποιώ, καθώς τα χρόνια κυλούσαν και η ζωή μου προχωρούσε, εγώ σχεδίαζα με προσοχή την αυτοκτονία μου και συνωμοτούσα κρυφά για να χτίσω την ίδια μου την κόλαση. Ξεκινώντας με έναν έμμεσο και ήπιο τρόπο που κατέληξε να γίνει αδιάστακτος και απροκάλυπτος, έσκαβα το λάκκο μου φτυαρίζοντας κάθε μέρα κι από λίγο χώμα, αδειάζοντας κάθε μέρα κι από λίγη ζωή. Κι όλοι έζησαν καλά κι εμείς καλύτερα. Σχεδόν. Έζησα· παρά τις αδιαμφισβήτητες προσπάθειές μου για το αντίθετο. Όχι όμως καλά. Και σίγουρα όχι καλύτερα.

Δεν είχα συνειδητοποιήσει ότι η ανορεξία και η βουλιμία μπο-

ρούσαν να με σκοτώσουν. Τις φοβόμουν, βέβαια, γιατί καλώς ή κακώς δεν ήμουν σε πλήρη άγνοια, αν και εύχομαι να μπορούσα να υποστηρίξω το αντίθετο. Μακάρι να μπορούσα να πω ότι έμπλεξα άθελά μου, ότι παρασύρθηκα, ότι ξεγελάστηκα. Δεν έχουν όμως έτσι τα πράγματα. Γνώριζα τους κινδύνους αρκετά ώστε να καταλαβαίνω ότι αυτοκαταστρέφομαι, αλλά τίποτα δε με εμπόδισε από το να καλωσορίσω τις διατροφικές διαταραχές στη ζωή μου με ανοιχτές αγκάλες. Δεν ήξερα ωστόσο, όταν τους πρότεινα να «συζητήσουμε» δοκιμαστικά, ότι το πήραν σαν μόνιμη πρόσκληση. Δεν περίμενα ότι δε σκόπευαν να φύγουν ποτέ – χωρίς φυσικά να επιθυμούν να συμβάλλουν στη φροντίδα και στα έξοδα της κοινής μας «στέγης». Με έπιασαν κορόιδο. Νόμιζα ότι ήμασταν φίλες, αλλά εκείνες τα είχαν κάνει πλακάκια μεταξύ τους και με έθαβαν πίσω από την πλάτη μου. Μεταφορικά και κυριολεκτικά. Δε θα το αρνηθώ, μέχρι να αποφασίσω να τους κάνω έξωση ζήσαμε κάποιες ωραίες στιγμές μαζί. Χωρίς αυτές όμως θα ζήσω ακόμα ωραιότερες. Και κυρίως, χωρίς αυτές, θα ζήσω.

Αυτή είναι η ιστορία μου. Δεν αποφάσισα να την καταγράψω επιθυμώντας να βιώσω κάποιου είδους κάθαρση. Η συγγραφή αυτού του βιβλίου δε μου ήταν καθόλου ευχάριστη. Το πιθανότερο είναι ότι δε θα είναι ευχάριστη ούτε η ανάγνωσή του. Θα είναι μάλλον δύσκολη και ψυχοφθόρα. Και δε θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά, αφού η φρίκη των διατροφικών διαταραχών και οι επιπτώσεις τους δεν είναι δυνατόν να αποτυπωθούν με ανάλαφρο ύφος και αστεϊσμούς.

Ήταν εξαιρετικά επώδυνο να αποτυπώσω όλη την αλήθεια όπως ακριβώς συνέβη. Πολλές φορές έφτασα στα όριά μου και κόντεψα να παραιτηθώ από την προσπάθεια. Πολλές φορές επι-

χείρησα να ωραιοποιήσω τα πράγματα, να τα κάνω μικρότερα και καλύτερα απ' ό,τι ήταν. Κυρίως για να μην εκτεθώ. Στα δικά μου μάτια αφενός, και αφετέρου στα δικά σας. Ήταν μεγάλη δοκιμασία για μένα να αναβιώσω, μέσω αυτής της συγγραφής, την κόλαση που έζησα και συνεχίζω να ζω μέχρι και σήμερα. Ήταν μεγάλη πρόκληση να αναμετρηθώ ξανά με τους δαίμονες που απείλησαν να με μεταμορφώσουν σε ένα θλιβερό υπόλειμμα μιας άλλοτε ζωντανής ύπαρξης. Δεν το έκανα για να νιώσω καλύτερα. Δεν έβαλα αυτές τις σατανικές ασθένειες ξανά μέσα στη ζωή μου, πάνω στο γραφείο και στον υπολογιστή μου και κυρίως στο μυαλό και στην ψυχή μου για να ξαλαφρώσω, για να τα ξεράσω όλα και να τα βγάλω από μέσα μου. Έχω ξεράσει τόσες φορές που έχω χορτάσει «ξαλάφρωμα» για μια αιωνιότητα.

Σκοπός μου δεν ήταν να κλαυτώ ή να θυματοποιηθώ, δικαιολογώντας τα εγκλήματα που διέπραξα εναντίον της υγείας μου, ψυχικής και σωματικής, αποδίδοντάς τα στα υποτιθέμενα τραυματικά μου βιώματα, κατηγορώντας εκείνους τους «άλλους» που με πλήγωσαν, με ταπείνωσαν, με αρρώστησαν και με κατάντησαν αυτόχειρα εξ αμελείας να παίζω ρώσικη ρουλέτα με τη ζωή μου. Όχι. Ο στόχος μου ήταν και είναι τελείως διαφορετικός. Θέλω να εξιστορήσω, όχι να δικαιολογήσω. Θέλω να προειδοποιήσω.

Γιατί τώρα πια ξέρω. Ξέρω ότι δεν είμαι μόνη μου. Ότι δεν είμαι μόνο εγώ, ούτε μόνο η φίλη της αδερφής μου. Είναι και η δική μου φίλη που, μόλις της εξομολογήθηκα την αλήθεια για τη ζωή μου, βρήκε το θάρρος να μου πει ότι κι εκείνη κάνει εμετούς από τα δώδεκα. Και ύστερα από σχεδόν δέκα χρόνια μαρτύριων ασύλληπτων στον κοινό νου ζήτησε κι αυτή βοήθεια για πρώτη φορά.

Είναι και η μαθήτριά μου, η οποία μόλις ξεκίνησε να φλερτά-

ρει με την ανορεξία γιατί θέλει να γίνει ωραία και λεπτή, θέλει να γίνει δασκάλα χορού σαν εμένα. Είναι και η μαμά μου που πάντα γκρινιάζει για τα ψωμάκια της και πολλές φορές στερήθηκε ακόμα και το ψωμί για να τα εξαφανίσει και ουσιαστικά να εξαλείψει το σχήμα της. Η καρδιακή μου φίλη που οργίζεται όταν τρώει περισσότερο από όσο «χρειάζεται» και αναρωτιέται με πικρία γιατί δεν μπορεί «να ελέγξει» τον εαυτό της. Είναι οι μητέρες οι δικές σας, οι αδερφές σας, οι κόρες σας, οι σύζυγοί σας, εσείς. Είμαστε όλες εμείς που κηρύξαμε πόλεμο στα κορμιά μας, έναν πόλεμο από τον οποίο μπορεί να βγούμε ζωντανές, μπορεί και όχι. Είναι αβέβαιη η έκβαση. Ακόμα κι αν επιβιώσουμε όμως, θα ζούμε ακρωτηριασμένες, διαμελισμένες, σημαδεμένες από αυτό τον εμφύλιο, στοιχειωμένες από τις αναμνήσεις για όλη μας τη ζωή. Και είμαστε πολλές, αδικαιολόγητα πολλές. Και πληθαίνουμε συνεχώς.

Γιατί τόσες γυναίκες επιλέγουμε συγκεκριμένα τις διατροφικές διαταραχές για να αυτοκαταστραφούμε; Θα μπορούσαμε να επιλέξουμε το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά, στα οποία η πρόσβαση είναι αδικαιολόγητα εύκολη στις μέρες μας. Άλλωστε οι επιπτώσεις τους είναι εξίσου θανατηφόρες. Όχι όμως. Οι διατροφικές διαταραχές είναι η νέα μόδα. Πώς ξεκίνησε; Τι πυροδότησε αυτή τη βόμβα καμικάζι που σκοτώνει εμάς και όποιον βρεθεί στο πέρασμά μας; Μήπως μας καταράστηκε ο Θεός επειδή είμαστε γυναίκες, επειδή σαν την Εύα είμαστε αμαρτωλές και ενδίδουμε στους απαγορευμένους καρπούς; Μήπως είμαστε όλες ανεπανόρθωτα παρανοϊκές; Ίσως, αφού προσπαθούμε συνειδητά ή ασυνείδητα να αυτοκτονήσουμε.

Δεν το συνειδητοποιούμε όταν πρωτοπαίνουμε σε αυτές τις καταστάσεις στη ζωή μας. Δεν καταλαβαίνουμε τι ακριβώς

κάνουμε στον εαυτό μας μέχρι που είναι πλέον αργά. Έχουμε την ψευδαίσθηση ότι οι διατροφικές διαταραχές είναι μια φάση, «κάτι» που απλώς θα περάσουμε και θα ξεπεράσουμε. Ένα μόνο μικρό κεφάλαιο στη ζωή μας. Κάνουμε λάθος. Η ανορεξία και η βουλιμία δεν είναι φάσεις, δεν είναι δίαιτες, δεν είναι διατροφικές ιδιοτροπίες, δεν είναι περαστικές εκδηλώσεις εφηβικής ανασφάλειας, δεν είναι ένα στάδιο που εμείς τα κουτοκόριτσα περνάμε μεγαλώνοντας, επειδή είμαστε ρηχές και φιλάρεσκες κι ενδιαφερόμαστε μόνο για την εικόνα μας, ή επειδή είμαστε πρόθυμες να θυσιάσουμε ακόμα και τη ζωή μας στο βωμό του τέλειου σώματος. Είναι ένας γρίφος πολύ πιο νοσηρός και περίπλοκος απ' ό,τι φανταζόμαστε· ένας γόρδιος δεσμός από άθραυστη ατσάλινη κλωστή.

Τι είναι τελικά οι διατροφικές διαταραχές; Δε θα σας δώσω έναν ορισμό. Δε θα σας πω πως αυτές οι νόσοι σχετίζονται με την εικόνα, το σώμα, την έπαρση. Δε θα σας πω ότι σχετίζονται με την τροφή. Θα σας δείξω την άλλη πλευρά του νομίσματος. Θα σας αποκαλύψω τη φρίκη τους σε όλο της το μεγαλείο. Και, ναι, θα σας τρομάξω. Όχι με υπερβολές, με την αλήθεια. Θέλω να δείτε πώς καταφέρνουν και γίνονται ένα αναπόσπαστο κομμάτι του εαυτού μας – αν και πολλές φορές θα διαπιστώσετε ότι διαχωρίζομαι από αυτές, ότι αναφέρομαι σε αυτές σαν να είναι ξεχωριστές οντότητες που τρέφονται μέσα από εμάς, ζουν μέσα από εμάς και καταλήγουν να μας σκοτώνουν αργά αλλά σταθερά.

Στη δική μου ιστορία θα αποκαλέσω τις διατροφικές διαταραχές «Φωνή». Δεν είναι δική μου έμπνευση, πολλές από τις γυναίκες που εμπλέκονται με αυτές τις νόσους μιλούν γι' αυτήν ακριβώς τη Φωνή. Είναι μια Φωνή εριστική, τοξική, διαβολική. Αυτή η Φωνή αντιπροσωπεύει το διαιδαλώδες εκείνο κομμάτι



των διατροφικών διαταραχών που σχετίζεται με την ψυχή και το μυαλό μας. Ίσως να ανακαλύψετε στην πορεία ότι έχετε κι εσείς τέτοιες φωνές. Φωνές που στην πορεία σας σκλαβώνουν μέσω του αυτοελέγχου, της τελειομανίας, της διαστρέβλωσης της αυτοεικόνας, της μηδενικής αυτοεκτίμησης. Που σας σπρώχνουν στις εύκολες και γρήγορες λύσεις, στην πλήρη έλλειψη ορίων και χρησιμοποιούν όποιο όπλο μπορούν για να σας ελέγξουν, να σας φθείρουν, ακόμα και να σας σκοτώσουν. Ίσως να τις αναγνωρίσετε από τα αγαπημένα τους συνθήματα: «Πιο πολύ, πιο πολύ, προσπάθησε πιο πολύ, άχρηστη, κάνε κι άλλα, δεν είσαι αρκετή, μπορείς και καλύτερα, άντε, παράσιτο, ποτέ δε θα τα καταφέρεις εντελώς, πάντα υπάρχει περιθώριο για βελτίωση, λίγο ακόμα, δούλεψε, τρέχα, δώσε, μην κάθεσαι, ποτέ μην ξεκουράζεσαι, μην τρως, δε σου αξίζει, ΚΟΥΝΗΣΟΥ». Είναι πολύ πιθανόν να μπερδεύετε κι εσείς όπως κι εγώ. Πιθανότατα να νομίζετε ότι αυτή η Φωνή είναι η φωνή της φιλοδοξίας, της εργατικότητας, της παραγωγικότητας – μισώ αυτή την τελευταία λέξη. Δεν είναι όμως έτσι τα πράγματα. Αυτή είναι η Φωνή της εμμονής, του ψυχαναγκασμού. Μπορεί στον καθένα μας να λειτουργεί διαφορετικά, όμως μας οδηγεί όλους στο ίδιο μέρος, στη δυστυχία.

«Πώς έπαθες ανορεξία;» με ρωτούν κάποιες φορές. Το μυαλό μου μουδιάζει για μερικά δευτερόλεπτα και η ανάσα μου κόβεται. Πώς έπαθα νευρική ανορεξία; Δεν έπαθα. Στο δικό μου μυαλό η έννοια της λέξης «έπαθα» δηλώνει ότι κάτι μου συνέβη τυχαία, ακούσια, χωρίς να το επιδιώξω ή να συναινέσω σε αυτό. Εμένα όμως δε μου συνέβη κάποιο ατύχημα, δεν αρρώστησα κατά λάθος. Δεν έπαθα ανορεξία. Την επέλεξα.

Γιατί την επέλεξα; Γιατί ήταν τόσο δελεαστική η ιδέα; Όσοι από εσάς δεν έχετε αντίστοιχα βιώματα θα δυσκολευτείτε πολύ

να καταλάβετε γιατί πολλές από εμάς θέλουμε να γίνουμε ανορεξικές. Δεν το χωράει ο νους σας πώς μπορούμε να κάνουμε τόση ζημιά στον οργανισμό μας. «Δεν μπορείτε απλώς να φάτε;» θα σκέφτεστε. Τι καπρίτσιο είναι αυτό; Λογικά πιστεύετε ότι θέλουμε να αδυνατίσουμε. Και πράγματι, συχνά είναι αυτός ο αρχικός στόχος. Τότε όμως γιατί δε σταματάμε όταν έχουμε πια αδυνατίσει; Γιατί συνεχίζουμε να αποφεύγουμε την τροφή όπως ο διάλογος το λιβάνι;

Πολλοί είστε καπνιστές – όπως κι εγώ, δυστυχώς. Θα αντιστρέψω, λοιπόν, την ερώτηση αλλάζοντάς την ελαφρώς. Γιατί δε σταματάμε απλώς να καπνίζουμε αφού γνωρίζουμε ότι το τσιγάρο μπορεί να μας σκοτώσει; Η απάντηση είναι απλή. Γιατί μπορεί και να ΜΗ μας σκοτώσει. Μπορεί και να τη γλιτώσουμε. Και είμαστε πολύ συχνά πρόθυμοι να πάρουμε αυτό το ρίσκο προκειμένου να μη θυσιάσουμε την «απόλαυση» που μας προσφέρει και για να μη χρειαστεί να πολεμήσουμε τον εθισμό μας. Μα αυτό είναι τελείως διαφορετικό, θα αντιδράσετε. Το κάπνισμα είναι πράγματι μια απόλαυση, ενώ τι το απολαυστικό έχει η στέρηση και η πείνα; Τι απόλαυση μπορεί να νιώθει κανείς όταν προκαλεί εμετούς στον εαυτό του; Μη βιάζεστε. Θα σας απαντήσω.

Οι μη καπνιστές αδυνατούν να καταλάβουν γιατί απολαμβάνουμε εμείς οι υπόλοιποι να εισπνέουμε πίσσα και να εκπνέουμε καπνό από το στόμα και τη μύτη μας μαυρίζοντας τα πνευμόνια μας. Πρόκειται για μια ανάλογη περίπτωση- όσοι δεν έχουν εμπλακεί ποτέ με τη βουλμία ή την ανορεξία δε θα μπορέσουν εύκολα να κατανοήσουν τι μας γοητεύει σε αυτές. Είναι μια από εκείνες τις περιπτώσεις όπου όταν δε ζεις κάτι από πρώτο χέρι, σου είναι αδύνατον να το κατανοήσεις και όταν το ζεις από πρώτο χέρι σου είναι αδύνατον να το εξηγήσεις.

Εγώ θα κάνω μια απόπειρα. Ενδεχομένως αποτυχημένη. Θα ξεκινήσω λέγοντάς σας ότι οι διατροφικές διαταραχές είναι πάνω από όλα εθιστικές. Αρχίζουν σαν πείραμα και καταλήγουν να είναι τρόπος ζωής. Και κάτι περισσότερο από αυτό. Καταλήγουν να είναι πάθος. Τις ποθούμε για όσα μας προσφέρουν, για όσα γινόμαστε μαζί τους. Στην αρχή και όσο δε βιώνουμε ακόμα τις αναπόφευκτες θανατηφόρες συνέπειες μας ενθουσιάζει ο νέος μας εαυτός. Έχουμε την εντύπωση ότι έχει καταφέρει να υπερβεί την ίδια τη φύση, να ξεπεράσει κάθε όριο. Ότι έχει κατορθώσει να κατακτήσει το υπέρτατο ιδανικό. Ποιο είναι αυτό; Όχι το λεπτό σώμα, όπως μπορεί να νομίζουμε. Αυτός είναι το δικό μας ιδανικό, αυτόν θέλουμε να κατακτήσουμε.

Ο απόλυτος αυτοέλεγχος. Αυτός είναι το ζητούμενο. Ελέγχουμε τον εαυτό μας, χαλιναγωγούμε τις επιθυμίες του κορμιού μας, αντιστεκόμαστε πεισματικά στις ανάγκες του. Έχουμε εγκράτεια, δε μας παρασύρει το φαγητό, ο αμαρτωλός αυτός πειρασμός της σάρκας. Είμαστε παντοδύναμες, μυστηριώδεις, περίπλοκες, σκληρές, αποφασιστικές. Όμορφες. Αδύνατες. Επιτυχημένες. Μας σαγηνεύει αυτή η άγνωστη μέχρι πρότινος πλευρά του εαυτού μας, αυτή η πλευρά που δε φανταζόμασταν ότι υπάρχει και που ταυτόχρονα μας είναι τόσο μα τόσο οικεία. Ναι, οι διατροφικές διαταραχές μπορούν να μας σκοτώσουν. Ωστόσο μας δίνουν αυτό που ποθούμε πιο πολύ από καθετί άλλο στη ζωή. Μια απόλυτα πειστική ψευδαίσθηση αξίας και μοναδικότητας. Είμαστε ξεχωριστές. Διαφέρουμε από τους άλλους, είμαστε ανώτερες γιατί έχουμε ένα επίκτητο χαρακτηριστικό που οι άλλοι δεν έχουν. Έχουμε αυτοσυγκράτηση. Είμαστε δυνατές και μπορούμε να αντισταθούμε στις ανάγκες μας, δεν τους επιτρέπουμε να μας κατευθύνουν. Πείθουμε τον εαυτό μας ότι δε

μας δελεάζει η τροφή όπως δελεάζει τους άλλους. «Δε ζούμε για να τρώμε. Τρώμε για να ζούμε». Και τελικά φτάνουμε σε σημείο να τρώμε όχι για να ζούμε, αλλά απλώς για να επιβιώνουμε. Λιμοκτονούμε. Γινόμαστε πολύ πολύ αδύνατες. Άρρωστες. Άσχημες. Στο δικό μας όμως μυαλό αυτό ισοδυναμεί με την επιτυχία. Ισοδυναμεί με την τελειότητα.

Γιατί όχι η εμφάνισή μας, όχι το βάρος μας, αλλά ο αυτοέλεγχος που αυτά συμβολίζουν στα μάτια μας είναι που καθορίζει την αξία μας. Βασική αρχή. Ο αριθμός θερμίδων που θα καταναλώσουμε, το νούμερο των ρούχων που θα φορέσουμε, τα ψηφία που θα δείξει η ζυγαριά, αυτή είναι η δύναμή μας, το μοναδικό μας προσόν και η αποκλειστική μας έγνοια. Όλα αυτά τα νούμερα είναι αντιστρόφως ανάλογα με την αγάπη που νιώθουμε για τον εαυτό μας. Όσο μικραίνουν τα νούμερα, τόσο αυξάνεται η αυτοεκτίμησή μας. Και όσο αυξάνονται τα κιλά και οι θερμίδες, όσο μεγαλώνουν τα νούμερα, τόσο λιγοστεύει η προσωπική μας αξία. Απλά μαθηματικά. Έχουμε δημιουργήσει ένα κλάσμα με παρονομαστή το βάρος μας, και όσο μεγαλώνει αυτός ο παρονομαστής τόσο χαμηλώνει η αυτοπεποίθησή μας, τόσο μικραίνει η αξία του κλάσματος, τόσο απομακρυνόμαστε από την πληρότητα, από την ολοκληρωμένη μονάδα. Ποιος είναι άραγε ο αριθμητής; Δεν καταλαβαίνουμε ότι είναι το μηδέν; Δεν καταλαβαίνουμε ότι όσο και να αλλάξει ο παρονομαστής, το αποτέλεσμα θα ισοδυναμεί με ένα ολοστρόγγυλο μηδενικό; Δε θα φτάσουμε ποτέ τη μονάδα, ακόμα κι αν φτάσουμε τον παρονομαστή στο μηδέν. Ακόμα κι αν εξαφανιστούμε, αν εξαϊλωθούμε. Παγιδευόμαστε. Είμαστε περικυκλωμένες από τις ζυγαριές, τους καθρέφτες, τα νούμερα των ρούχων, τις θερμίδες, τα επιτρεπτά γεύματα, τις απαγορευμένες τροφές. Τα μέσα μαζικής επικοινωνίας ουρλιά-

ζουν, η δύναμη της συνήθειας και του εθισμού δε μας αφήνει να ξεφύγουμε, η μανία μας για αυτοκαταστροφή και το πάθος μας για κάθαρση ξεπερνούν το ένστικτο για επιβίωση.

Δυστυχώς οι διατροφικές διαταραχές έχουν έναν τρόπο να ξεπερνούν κάθε λογική. Έχουν δική τους. Μας πείθουν ότι θα μας δώσουν όλα αυτά που επιθυμούμε, ότι θα καλύψουν το κενό στην ψυχή μας – πώς να γεννήθηκε άραγε αυτό το κενό; Μας δίνουν άμεσες «λύσεις» και γίνονται ακόμα και δίαυλος επικοινωνίας των συναισθημάτων μας στους άλλους ανθρώπους. Δεν υπάρχει καλύτερος συνήγορος από εκείνες. Ότι δεν τολμάμε να εκφράσουμε το λένε εκείνες για εμάς. Κάποια μέρα όμως οι ρόλοι αντιστρέφονται. Ξαφνικά δε μιλάμε εμείς μέσω εκείνων. Μιλούν εκείνες μέσα από εμάς, αντί για εμάς. Εκείνες γίνονται η ταυτότητά μας. Κι εμείς γινόμαστε ο συνήγορός τους, τις καλύπτουμε και τις υποστηρίζουμε με νύχια και με δόντια, μην τυχόν και φύγουν από το πλευρό μας και μείνουμε μόνες.

Καταφέρνουν, βλέπετε, και μας κερδίζουν. Εμφανίζονται όταν είμαστε ακόμα παιδιά, ευάλωτες και επιρρεπείς στην πλύση εγκεφάλου με μια απεγνωσμένη ανάγκη να κάνουμε φίλες. Ασυναίσθητα και χρησιμοποιώντας το φαγητό σαν μηχανισμό διαχείρισης των προβλημάτων μας τους δίνουμε το πρώτο τους όπλο. «Μαμά, μην τσακώνεσαι με τον μπαμπά, γιατί αλλιώς δε θα φάω τίποτα». Βλέπουμε την τροφή συναισθηματικά, μας δίνει τη δύναμη να ελέγξουμε τη ζωή μας, να ελέγξουμε τους άλλους, να τραβήξουμε την προσοχή τους, να πάρουμε αγάπη, τρυφερότητα. Της δίνουμε άλλες διαστάσεις. Δεν είναι πια τροφή. Είναι ο ίδιος ο Θεός. Παίρνει και δίνει την ευτυχία.

Στην πορεία οι διατροφικές διαταραχές εμφανίζονται ολοένα και συχνότερα στην καθημερινότητά μας, πάλι χωρίς να το παίρ-

νομε είδηση. Είμαστε αγχωμένες, δεν κατεβάζουμε μπουκιά. Έχουμε νεύρα, μας κόβεται η όρεξη. Είμαστε μόνες και στενωχωρημένες, τρώμε ό,τι βρούμε μπροστά μας. Είμαστε ερωτευμένες, το στομάχι μας δένεται κόμπος. Είμαστε αδιάθετες, θέλουμε να καταβροχθίσουμε όλα τα γλυκά του πλανήτη. Στοιχηματίζω τη ζωή μου – ουπς! το έχω ξανακάνει αυτό – ότι έχετε σκεφτεί ένα ή και όλα τα παραπάνω, όπως κι εγώ. Τι μας συμβαίνει τέλος πάντων; Γιατί συσχετίζουμε την πρόσληψη τροφής με τα ευμετάβλητα συναισθήματά μας; Η τροφή είναι μια βιολογική ανάγκη και θα έπρεπε να είναι ανεξάρτητη από τις συναισθηματικές μας μεταπτώσεις. Δε θα λέγαμε ποτέ ότι είμαστε οργισμένες και γι' αυτό δεν έχουμε διάθεση να αναπνεύσουμε, ή ότι είχαμε μια ερωτική απογοήτευση και γι' αυτό δε θέλουμε να πάμε τουαλέτα ή να πιούμε νερό. Γιατί, λοιπόν, επηρεάζεται η πείνα μας, μία από τις πρωταρχικές και πιο βασικές ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού;

Δεν μπορώ να σας πείσω για την αξιοπιστία μου. Το ένα και μοναδικό επιχείρημα που έχω είναι η προσωπική μου εμπειρία. Μια εμπειρία που όχι μόνο κατέστησε σκοπό της ζωής μου το να πολεμώ αυτό τον δυνάστη σε ατομικό επίπεδο, αλλά παράλληλα με ώθησε στο να νιώθω ως επιτακτική την ανάγκη να τον κυνηγήσω σε όλες τις γωνιές της γης για να τον καταστρέψω. Και έχω μόνο ένα όπλο για να το κάνω αυτό. Την πένα μου. Το δημοσιογραφικό μου ένστικτο, αν θέλετε. Το μόνο πράγμα που μπορώ να κάνω είναι να σας ενημερώσω, να μοιραστώ μαζί σας την ιστορία μου, μια ιστορία με δοκιμασίες και εμπόδια που δε θα ενχόμουν ούτε για τον χειρότερο εχθρό μου. Μια ιστορία ενός κοριτσιού εντελώς συνηθισμένου, όπως τόσα άλλα, που βυθίστηκε στο βούρκο και στην κινούμενη άμμο χωρίς να ξέρει

από πού να πιαστεί για να βγει έξω και να σωθεί. Η ιστορία μιας νέας γυναίκας που ήταν καταδικασμένη να ζει μέσα σε μια φυλακή από καθρέφτες, βυθισμένη μέσα στο ψέμα και στον πόνο, μέσα σε μια αυτοεξορία. Αιώνια παγωμένη, αιώνια πεινασμένη. Ολομόναχη. Εγώ η ίδια καταδίκασα τον εαυτό μου σε ισόβια απομόνωση. Εγώ η ίδια αποφάσισα ότι δεν είχε καμία αξία και κανένα νόημα η ζωή μου. Εγώ αποπειράθηκα να σκοτώσω την Αναστασία. Τη μισούσα και ήθελα να πεθάνει πάση θυσία. Ξαφνικά όμως συνέβη κάτι περίεργο, κάτι απρόσμενο. Λίγο πριν τα καταφέρω, άλλαξα γνώμη.

Και τότε προσπάθησα να καταλάβω, να ανακαλύψω γιατί ήθελα τόσο πολύ να ξεπαστρέψω τον εαυτό μου και γιατί επέλεξα να το κάνω μέσω μιας αρρωστημένης σχέσης με την τροφή. Πώς γεννήθηκαν μέσα μου οι διατροφικές διαταραχές; Πώς αναπτύχθηκαν και θέρειψαν στην ψυχή μου; Πώς εγκαθίστανται στις ψυχές εκείνες που δεν είναι θωρακισμένες απέναντι στους εξωτερικούς κινδύνους, και κυρίως απέναντι στον ίδιο τους τον εαυτό; Η πρώτη και εύκολη απάντηση που σκέφτηκα ήταν ότι έφταιγε η οικογένειά μου. Με βόλεψε για λίγο, αλλά ήταν μια εκδοχή εντελώς λανθασμένη. Ήμουν πραγματικά ένα παιδί που, όπως ακριβώς υποστηρίζουν οι μελετητές της νευρικής ανορεξίας, μεγάλωσα σε ένα περιβάλλον υπερπροστασίας, αυστηρότητας και απόλυτου ελέγχου της διατροφής, σε ένα σπίτι όπου κυριαρχούσαν οι ένοχες τροφές-ταμπού. Και ακριβώς όπως αναφέρουν και οι έρευνες γύρω από τη νευρική βουλιμία, η οικογένειά μου ήταν παράλληλα «χαοτική» και με «έλλειψη οργάνωσης και ισορροπίας» σε πολλά ζητήματα.

*Έχουν περιγραφεί τρεις τύποι «βουλιμικών» οικογενειών: η «τέλεια», η «υπερπροστατευτική» και η «χαοτική». [...] Στην πρώτη,*

*δίνεται έμφαση στην εμφάνιση, τη φήμη, τις επιδόσεις και τα κατορθώματα. [...] Στη δεύτερη, χαρακτηριστικές είναι οι συζυγικές εντάσεις και οι ανεπαρκείς δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων. Η ανάγκη των παιδιών για αυτονομία δεν αναγνωρίζεται. [...] Στην τρίτη, οι κανόνες δεν είναι συνεκτικοί, [...] ο ένας ή και οι δυο γονείς είναι πρακτικά ή/και συναισθηματικά μη διαθέσιμοι [...] και η κατανάλωση της τροφής [...] πλασματικά γεμίζει το κενό που βιώνεται.<sup>1</sup>*

Η δική μου οικογένεια είχε χαρακτηριστικά και από τις τρεις κατηγορίες. Ωστόσο, παρ' όλο που η ανατροφή μου διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο, ένας ακόμα ισχυρότερος υπαίτιος, όσο κλισέ και αν ακούγεται, ήταν η κοινωνία μας.

Ο κόσμος μας. Ο δυτικός πολιτισμός, η κοινωνία της αφθονίας, του πλούτου, της τηλεόρασης, της δύναμης του χρήματος, της επικράτησης του ισχυρού, όπου «το μεγάλο ψάρι τρώει το μικρό». Ο κόσμος της απόλυτης ομοιογένειας και του απόλυτου εξευτελισμού της μοναδικότητας του καθενός. Αυτός ο κόσμος που μας κατατάσσει σε νούμερα, extra small, small, medium, large, extra large, extra extra large. Αυτός ο κόσμος που μας θέλει υπό έλεγχο, σε καλούπια, που ενισχύει σκόπιμα τις εμμονές γύρω από την εξωτερική εμφάνιση εις βάρος της υγείας, για να μην έχουμε καμία πνευματική διαύγεια να ασχοληθούμε με αληθινά κρίσιμα ζητήματα. Με, Θεός φυλάξοι, τη διαφθορά και το πελατειακό σύστημα στην πολιτική, την καταστροφή του περιβάλλοντος, την υπερθέρμανση του πλανήτη, τον πόλεμο, τα ζωντανά υπό εξαφάνιση, το ρατσισμό, το φασισμό, τον ιμπεριαλισμό, τη φτώχεια και την εξαθλίωση, το εμπόριο λευκής σαρκός και το βρώμικο, ματωμένο χρήμα. Την ανθρώπινη σαπίλα. Προκειμένου να μας αποσπάσει την προσοχή από τα γιγάντια κοινωνικά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε, η κοινωνία μας αποφάσισε να δημιουργή-