

1 Arra kelek, hogy kivert a víz. Ránézek a telefonomra, éjjeli három óra van. Remegő kézzel rakom vissza, közben próbálom a légzésemet lassítani. A pulcsimat ráhúzom a kézfejemre, hogy azt is melegen tudja tartani. Csontig hatoló hideget érzek egész nap, egyszerűen fáj minden egyes porcikám. Főleg amikor bebújok a hideg ágyba, olyankor úgy érzem, ezernyi kés hasít belém. Igen, szóval ezért rendszeresítettem a pulóverben alvást.

Már megint rémálmom volt – mondom magamban. Nem amolyan véres gyilkolászós rémálom, nem, annál sokkal rosszabb. Azt álmodtam, hogy nagyon bezabáltam. Hátamra fordulok, és akaratlanul is kicsordul egy könnycsepp a szememből. Ilyenkor csak Beliánra és Lilire tudok gondolni. Hogy teheték ezt velem?! Ahogy ez a két név beugrik, a gyomrom reflexszerűen húszforintos nagyságúra szűkül. Ó, hogy mennyire bosszút akarok állni! Ilyenkor egyébként mindig sok erőt gyűjtök, annyira felmegy bennem a pumpa; csak azért is meg akarom nekik mutatni, hogy én is jó vagyok valamire, és engem nem lehet csak úgy átverni. Mostanában egyre kevesebbet alszom, ahogy lehunyom a szememet, a suliban összenéző, sugdolózó diákokat látom magam előtt. Ugyanaz az érzés kap el, mint amikor át kellett sétálnom a folyosónkon. A sulis legjobb pasija megcsalta a szánalmas kis Málnácskát. Na, ez aztán a sztori! Egyébként Belián tényleg nagyon helyes srác, igaz, nem túl magas, de talán ez az egyetlen dolog, ami nem tökéletes a külsejében. Nálam magasabb egypár centivel – én nem vagyok egy töpszli lány, de azért nem adhatná ki magát egy amerikai kosarasnak, még annak ellenére sem, hogy elég jól játszik. Sötétbarna haj, kék szemek, gyönyörű száj. Kell ennél több?!! Mondjuk, nem ártana, ha nem lenne ilyen csaló dög...

Hirtelen kiráz a hideg, sajnos néha elfelejtem a külsejének köszönhetően, hogy mit is tett velem. Az a laza hullám a frufru-jában, amit egy könnyed fejmozdulattal hátradob... Az állandóan megbújó félmosoly a szája sarkában... Most úgy érzem, soha nem fogok tudni túllépni rajta, még mindig teljesen szerelmes vagyok belé. De pont a legjobb barátnőmmel?!? Őt is elvesztettem... Teljesen egyedül érzem magam. Egy dolog maradt, amit tudok kontrollálni az életemben: az éhezés. Én ebben vagyok jó, meg a gyásiban.

Kicsit szomjas vagyok, fut át hirtelen az agyamon, de azonnal lebeszélem magam róla, hiszen este nyolc óra után már nem ihatok egy kortyot sem, mert fennáll a veszély, hogy másnap reggel többet fog mutatni a mérleg. Igen, a reggeli mérecedésre elég komoly hangsúlyt fektetek. Abban az egy percben dől el, hogy milyen hangulatom lesz aznap. Néha azt érzem, hogy a mérlegem a legjobb barátom. Teljesen Lili helyébe lépett. Végül is érthető, hiszen ő őszinte velem, ellentétben Lilivel. Még gondolkozom kicsit a múlt eseményein, gyorsan bepötyögöm a telómba a holnapi, vagy inkább mondhatnám, hogy a mai napra engedélyezett ételleket, és kiszámolom, hogy az egész hány kalória. Végül a fáradtság győz, és hajnali 4-5 óra körül elnyom az álom.

Mindennap a függönyömön keresztül beszűrődő fényre kelek. Egyébként a reggeli rutinom már három hónapja ugyanaz. Felkelek, belenézek a szekrényemen lévő tükörbe, megállapítom, hogy valószínűleg én vagyok az egyetlen ember, aki még álmában is tud hízni, majd arcomat a tenyerembe temetem. Kimegyek a fürdőbe, jéghideg vízzel arcot mosok annak reményében, hogy felébredek ebből a borzalmasan rossz álomból, de semmi. Ezzel mindennap szembesülnöm kell, sajnos ez a valóság. A szobámba visszaérve ledobom magamról a jó meleg pulcsimat és a többi ruhát, amiben aludtam. Tyúklépésben a mérleg felé indulok, és visszatartott lélegzettel ráállok. 51,4 kg. Ugyanannyi, mint tegnap... Gyorsan le is szálllok róla, nehogy meggondolja magát, és

többet mutasson. Visszaveszem a pulcsimat, hiszen majd megfagyok. Előveszem a naplómat, amibe a súlyomat és a méreteimet jegyzem, és belefirkantom a mai adatokat. A borítója tele van pillangókkal és szitakötőkkel. Néha arra gondolok, hogy bárcsak lehetnék olyan különleges és könnyű, mint egy szitakötő, és olyan gyönyörű és szabad, mint egy pillangó. Mint egy fecskeszárnyú pillangó. Független a saját gondolataimtól. Hirtelen a gyomromhoz kapok, nagyon éhes vagyok. Ezt a gondolatot azonnal el is hessegetem, még mielőtt a hang a fejemben rám parancsol. Néha úgy érzem magam, mint egy eszelős, igen, sokat szoktam magamban beszélni. Minden étkezés előtt egy női hang szapulni kezd, és nem tudom felvenni vele a harcot, mindig ő nyer. Kimegyek a konyhába, benézek a hűtőszekrénybe, hátha valami csoda folytán minden kalóriamentessé vált, de ahogy a kezembe veszek egy gyümölcsjoghurtot, és rápillantok a hátoldalára, sajnos rá kell döbennem, hogy nem történt semmiféle varázslat.

– Jó reggelt, Málna!

– Ó, szia, anyu. Te még itthon? – szólok meg, reményeim szerint nem túl haláli hangon.

– Jaj, ne is mondd, teljes káosz van, már rég ott kéne lennem a megbeszélésen, csak persze én barom itthon hagytam a laptopomat. Mi van veled? Nem nézel ki valami túl jól – simítja meg a fejemet.

– Jaa, értem. Jól vagyok, nincs baj, csak éjjel fáj a hasam, és emiatt sokáig nem tudtam elaludni – füllentem. – Apa?

– Már korán elment, nagyon sok dolga van a kórházban. Elleszel egyedül? Csak későn este jövünk.

– Persze, persze, miattam ne aggódjatok.

– Jól van, szívem, puszillak, majd jövök! – libben ki anyu az ajtón.

Hát igen... Ő az anyám, Lívia, a 41 éves karrierista. Munkamániás, imád dolgozni. Nem véletlen hát, hogy a hétvégéjét is munkával tölti. Nem túl jó a kapcsolatunk, vagyis azt mondanám, hogy nincsen semmilyen kapcsolatunk, mert mindig dolgozik,

de azért próbálkozik. Semmit nem tud rólam, szerintem az sem tűnt fel neki, hogy szakítottunk Beliánnal. Vagy ha igen, akkor sem tulajdonít neki túl nagy jelentőséget. Nem is hiszem, hogy megértené, mennyire fontos volt nekem ez a fiú. Egyébként ezt az egészet aranyosan csinálja, nem gonosz vagy rosszindulatú, csak olyan, mint aki elfelejtette, hogy ő tulajdonképpen egy anya. Aztán néha eszébe jut, ráeszmél, hogy *jé, van egy lányom?*, és akkor úgy tesz, mintha érdekelném. De ez pillanatokig tart, és tudom, hogy sokkal fontosabb neki, hogy a kommunikációs szakma elismerje, és az irodában mindenki felnézzen rá. Különben meg fiatalos, klasszul néz ki, őzikebarnára festett haja van – mert az övé elmondása szerint inkább szürkésbarna –, amit egy felkapott sztárfodrász fest és vág, úgyhogy teljesen modern. Az alakja is jó, nem túl vékony, inkább nőies, de egyáltalán nem kövér. Szereti a szűk cuccokat, ami kihangsúlyozza a derekát és a nagy cicijeit. Sokszor jár magassarkúban, biztosan azért, hogy tekintélyt parancsoló legyen a munkahelyén, pedig elég magas, 174 centi, pont annyi, mint én. De én még nőhetek... Egyszerűen jó csaj, na.

Nagyon ritkán vannak közös programjaink, akkor is leginkább telefonálgat. Nem szokott főzni, esténként leginkább rendelünk valami kaját, és mindenki megy, amerre akar, így a rendelt étel-
im legtöbbször a kukában végzik. Ennek kb. az összes anorexiás nagyon örülne, de nekem valahogy rosszulesik, hogy ennyire nem törődik velem.

Na igen... Anorexia. A félelmetes „A” betűs szó. Hogy honnan tudom, hogy nekem anorexiám van? Ez egészen egyszerű, ha neked az van, akkor tudod. Minden évészavarban szenvedő életében eljön az a pont, amikor rájön, hogy tényleg van valami gond. Nekem több ilyen is volt, például amikor hisztériás sírógörcsöt kaptam, mert valamiben ötvennel több kalória volt, mint amennyit hittem, és ezzel a mennyiséggel léptem át a napi kezetemet. Vagy amikor elkezdtem hashajtókat szedni a gyorsabb fogyás érdekében, és, mondhatni, túladagoltam kicsit. Minden kihagyott falat és minden elégetett kalória után egyre erősebb

önkontrollt érzek. Néha elgondolkozom, hogy mások valójában tudnak-e valamit az evészavarokról. Azt gondolják, hogy egyszerűen mi nem érzünk éhséget, és fogalmunk sincs arról, amit teszünk, pedig épp ez a lényeg, mi vagyunk a leginkább tisztában a betegség minden mellékhatásával és következményével.

Mély gondolataimból a telefonom csengőhangja zökkent ki. Mire odaérek, már vagy háromszor lement az iPhone tipikus „opening” csengőhangja. Ránézek a képernyőre, és meglátom ki írva, hogy RNK. Ez annyit takar, hogy Rohadt Nagy Kurva, ez Lili új neve a kapcsolatok között. Ez nem lepett meg, hiszen vannak olyan napok, amikor Lili negyvenszer hív. Mondjuk, megértem, nekem se lenne túl jó a lelkiismeretem, ha én lennék a legjobb barátnőm (egyébként odáig jól működő) kapcsolatának a gyilkosa. Hogy miért nem tiltottam le a hívásait? Nem tudom, talán mert látni akartam, hányszor hív, mert ez bizonyítja nekem, hogy ő is szenved. Egyébként abszolút változó a helyzet, néha hetekig nem is keres, aztán rájön valami, és egyfolytában zaklat. Ennyi hónap elteltével már rájöhetne, hogy nincs miről beszélünk egymással. Automatikusan lenémítom a mobilomat, és hisztérikusan az ágyamhoz vágom. Szegény telefonok, mindig ők szívnak, ha valami marha hív minket. Ezen filózva hagyom el a szobámat, és a konyhába érve újra folytatni kezdem a reggelim utáni kutakodást. Végül két zellerszárat aprítok össze egészen kicsi darabokra (ebben körülbelül 10-10 kalória lehet darabonként), és ezzel indulok meg a gépem felé, hogy felnézzek a kedvenc fórumomra, a My Pro Anára. Görgetek lefelé, de tegnap este óta nem sok új bejegyzés érkezett. Egyébként én is nagy előszeretettel olvasok hasonló, mentális problémával küszködő társaimról, mert ha nem említettem volna, ez egy étkezési zavarokat támogató portál. A szemem cikázik az új posztok között, és ilyen címeket látok: *Étvágycsökkentő ételek, Posztolj képet az ételidről!, Írd meg a BMI-det!* Nem vagyok túl aktív ezen az oldalon, leginkább csak csendben szívom magamba az érdekességeket. Sokat tanulhat az ember az MPA-n, annyira sokat, hogy egy idő után függőséget okoz, és

azon kapod magadat, hogy egész nap az oldalt frissítéd annak reményében, hátha valaki posztolt valami újat. Ezen a honlapon ismerkedni is lehet, mondjuk, én nem vagyok az az idegenekkel beszélgetős típus.

Jaj, a gyomrom még mindig korog – eszmélek rá. Iszom egy zöldteát, a meleg italok mindig segítenek az éhségemen. Lecsukom a gépemet, és megindulok a konyha felé. A hirtelen felállástól két lépés után annyira megszedülök, hogy nekizuhanok az előszobában lévő szekrénynek, épphogy meg tudok kapaszkodni. Hát igen, meg sem lepődöm, ez nálam megszokott. Ezzel együtt kell élni. Mit kényeskedsz? A szépségért meg kell szenvedni – mondja a szigorú női hang a fejemben. Blablabla, hasonló közhelyeket is tudnék mondani – feleselek vele, de aztán bekusolok, mert úgyis ő az erősebb. Számomra a szépség egyenlő a vékonysággal. Nem számít, milyen a stílusod, hogyan néz ki az arcod, egy a lényeg: minél alacsonyabb legyen a BMI-d. Jelenleg az életem csak számokról szól, szerintem az élet matematika. Sajnos egyikben sem vagyok jó, nagyon sokszor érzem úgy, hogy haszontalan vagyok. Én nem sportolok, nem vagyok a sulis legjobb tanulója, nem tudok énekelni, hangszeren sem játszom, és ötletem sincs, mi lesz velem a jövőben. Ha megkérdeznék valaki, mi szeretnék lenni, ha felnövök, azonnal rávágnám rezzenéstelen arccal, hogy vékony.

Persze Lili... Ő mindenben jó, gyönyörű, izmos, hiszen megszállottan sportol. Népszerű, gátlástalan, és mindenki rajong érte. Szőkére festett haj, barna szemek, nem túl magas, de nagyon vékony. Tipikusan olyan alkat, aki soha nem tudna elhízni. Én persze magas vagyok, de hosszú lábakat azt már nem kaphattam. Miközben várom, hogy elkészüljön a teám, elgondolko-dom a kényszeres hülyeségeimen. Mindig ugyanakkor eszem, ugyanabból a tányérből, ugyanazzal a gyermek evőeszközzel, és mindig ugyanakkora miniatűr falatokra vágom fel az ételt. Vannak „nyugi” és „para” kajáim – ezeket én neveztem el így. A nyugi nálam annyit takar, hogy nyugodtan megehetek ezekből

az ételekből kis vagy akár kicsit nagyobb adagot is. Idetartozik kb. az összes alacsony kalóriatartalmú zöldség és gyümölcs, kalóriamentes italok, és valamiért a rizs is, viszont a para kajákat egyszerűen nem bírom lenyelni. Vagy ha muszáj ennem belőlük, utána biztos, hogy hisztériás rohamot kapok. Félek enni, félek a zöldteán, feketekávé, zéró kólán és vízen kívül mást inni, félek nem edzeni, és félek felnőni. Ugyanaz a boldog, vékony kislány szeretnék lenni, mint aki voltam évekkkel ezelőtt. Annyit ehettem, amennyit akartam, nem voltak még olyan komoly problémáim, mint most. Nem gondoltam túl semmit, csak cselekedtem. Hát igen... azok voltak a szép idők. *A serdülőkor szar, és felnőni szívás.*

Szürcsölök egy nagyot a teámból, és visszafekszem az ágyamba. Az ágyneműmbe burkolózva, kapucnimat a fejemre húzva órákig bámulom a plafont. Néha úgy érzem, életem végéig tudnék ebben a helyzetben feküdni. Itt biztonságban vagyok, nem jöhet be senki (ugyanis az ajtót mindig kulcsra zárom). Itt nem érhet semmilyen csalódás, hirtelen ki is ráz a hideg, mert beugranak azok a képek, amit akkor láttam. Jönnek, nem hagynak békén, mindig uralni akarják a gondolataimat. Lili abban a bizonyos Victoria Secret melltartóban, Belián a fotelben ül Liliék lakásában. Aztán kiabálás – én rohanok, otthagynom őket, el onnan, minél messzebbre. Lili marasztalja Beliánt, nem hallom, mit mond, Belián utánam rohan, de nem akarom, hogy utolérjen, nem, soha többet. Pont megáll a busz, én felszállok, bögök, Belián hiába fut, az ajtók bezáródnak. Örökre... Hogy tehetted ezt velem? Megrázom a fejem, erősen, hátha úgy ki tudom zárni ezeket a képeket. Mikor fogom elfelejteni? Soha... *Az egyetlen, ami erőt ad, az a fogás. Tökéletes lesz, vagyis minél vékonyabb.*