

Serial Netflixa z najpopularniejszą
komiczką wszech czasów

Celeste Barber

zwaną

**Najzabawniejszą Australijską
Królową Instagrama**



Brigid Delaney

wellmania

W niezdrowej pogoni za dobrostanem

 WIELKA LITERA

[fragment książki](#)

PRZED

W ostatnich dniach mojego życia z trójką z przodu mieszkałam w dawnej hali magazynowej w brooklyńskiej dzielnicy Bushwick. Nigdy tak naprawdę nie czułam się tam jak w domu. Zewnętrzne mury budynku pokrywały biegnące na pięć metrów w górę dziwne i piękne murale autorstwa irańskich artystów: Icy'ego i Sota. Ściany działowe były liche jak z dykty, a namalowane na klatce schodowej ikсы oznaczały rychłe wyburzenie bądź jakieś planowane roboty. W loftowej sypialni goście spali w odległości paru centymetrów od nagich rur, z których wyciekało coś, co wprawdzie nie było trujące, alenle należało też do przyjemnych. Nigdy nie zamykaliśmy okien, nawet gdy było zimno.

Podnajmowałam to miejsce od osoby podnajmującej je z kolei od jakiegoś australijskiego fotografa, który przeprowadził się do Kabulu, ale nikt nie wiedział, kto figurował w umowie najmu. Korespondencja przychodziła zaadresowana przynajmniej do tuzina osób o egzotycznych nazwiskach; wcześniej

mieszkali tam Niemcy, Rosjanie, Koreańczycy i Walijczycy. Znaliśmy ich z nieodebranych rachunków.

Zbliżała się zima. Właśnie kończyłam redakcję powieści i popadłam w miłą rutynę. Na śniadanie opiekany bajgiel z makiem i humusem, do tego duża, mocna latte nad papierowym wydaniem „New York Timesa” w kawiarni, gdzie leciały stare kawałki Smithsów. W porze *happy hour* margarity z przyjaciółmi na Manhattanie, potem kolacje w brooklyńskich bistrach – z rodzaju „od pola do stołu”, z naciskiem na produkty z Vermont (zwłaszcza bekon). Studio jogi, do którego uczęszczałam, znajdowało się niedaleko mojego domu, na tyłach pewnej spelunki. Szło się na zajęcia za dwanaście dolarów, a potem na darmowe piwo. Gdy zaczął się zbliżać deadline oddania mojej powieści, łykałam tabletki odchudzające na receptę i pracowałam we wściekłym skupieniu przez osiemnaście godzin na dobę.

W urodziny postanowiłam poudawać swoją azjatycką koleżankę, żeby dostać się do elitarnego klubu w East Village, do którego należała. Mieliśmy wybrać się ze znajomymi na koncert kapeli w hołdzie Daft Punk, a potem zjeść kolację w lokalu w Harlemie, ale zamiast tego siedzieliśmy w klubie jeszcze po północy, popijając koktajle – *negrone* i *old fashioned* – z kryształowych szklanek z grubym dnem, jakie w powieściach Agathy Christie służyły za narzędzia zbrodni. Później: sekretna knajpa pełna bardzo młodych ludzi, pierwszy śnieg sezonu, zmarznięte nogi, przerażający widok mojej twarzy w lustrze w łazience (asystentka w Sephorze zaszalała z makijażem oczu w stylu *goth*). Moi przyjaciele poszli do innego baru, żeby kupić trochę ecstasy, a ja, pijana i skołowana, wałęsałam się gdzieś po Chelsea, a potem w taksówce pokłóciłam się z kierowcą o najlepszą trasę powrotną do domu. Zdenierwował się i ciągle powtarzał mi, żebym przestała bluzgać.

Następnego wieczoru poszłam na prawdziwą imprezę z okazji moich urodzin, z przyjaciółmi, którzy upiekli dla mnie tort. Siedziałam bardzo spokojnie i popijałam herbatę, czułam się odcięta, było mi niedobrze. Miałam straszego kaca.

Jako nastolatka i młoda dorosła wiodłam szalone życie. Dzika impreza w Barcelonie z okazji trzydziestych urodzin miała być pożegnaniem z tym wszystkim. A jednak czas po trzydziestce okazał się brawurowy i ekscytujący w sposób, jakiego się nie spodziewałam. Czułam się jak kulka, którą ktoś bardzo ostro gra w pinball. Strzelałam po całej planszy, światełka na tablicy błyskały, grała muzyka.

Jak chciałam, żeby wyglądało moje życie po czterdziestce? Nie tak. Karnawał się skończył. Ale przecież tak świetnie się bawiłam... Moi przyjaciele byli w tej samej sytuacji. Niektórych spowolniły dzieci, lecz rzeczy, które miały się wydarzyć: wciśnięcie hamulców, wczesne chodzenie spać, kapcie i gorąca czekolada, nigdy nie nastąpiły.

Po moich urodzinach zostaliśmy eksmitowani z hali magazynowej. Po raz pierwszy w życiu po prostu wyszłam z mieszkania, zostawiwszy w nim wszystko. Gdy wsuwałam klucze przez szparę pod drzwiami, w lodówce nadal stały ogromne słoiki majonezu.

Ruszyłam na Południe. Parę lat wcześniej w Dżakarcie poznałam gościa z Teksasu, który prowadził luksusowy hotel niedaleko dzielnicy dyplomatycznej. Gdy się spotkaliśmy po raz pierwszy, całą noc spędziliśmy na dachu tego hotelu – woda w basenie iskrzyła, a o czwartej nad ranem z meczetu w dole rozbrzmiało wezwanie do modlitwy. Tamta pierwsza rozmowa, głównie o książkach i pisaniu, ciągnęła się do wschodu słońca. Zastanawiałam się, czy mogła to być miłość. Był największym hedonistą, jakiego poznałam. Teraz wrócił do Teksasu, a perspektywa zobaczenia go ponownie wypełniła mnie

podekscytowaniem i odrobiną lęku. Miał mnie odebrać z lotniska czerwonym cadillakiem.

Najpierw jednak Atlanta. Na pierwszy ogień poszła *americana* – to pieczony batat z piankami, obsypany słodzikiem, z kawałkami podlewane go colą indyka pieczonego na Święto Dziękczynienia. Potem autobusem do Savannah: picie na ulicach, oplątwa brodaczkowa, piękne cmentarze i miejsce o nazwie Angel's Barbecue, gdzie po raz pierwszy posmakowałam porządnej południowej kuchni i od razu się w niej zakochałam.

Potem tydzień w Nowym Orleanie, żeby zebrać materiał do podróźnej opowieści: znak na lotnisku mówiący, że to miasto numer jeden, jeśli chodzi o przeszczepy wątroby; kapela, która wyglądała i brzmiała jak The Cat Empire, grająca godzinami w bocznej uliczce Dzielnicy Francuskiej pod tańczącymi promieniami słońca; drinki *mint julep*, martini, szoty bourbona – adekwatnie – na Bourbon Street; jazz bary; gumbo. Recenzowanie restauracji o nazwie Mother, gdzie przystawki z *mac and cheese* zajmowały olbrzymie obiadowe talerze.

Potem, na koniec, Austin z moim teksańskim znajomym, który zapuścił brodę i przytył dwanaście kilogramów od czasu Dżakarty. Restauracje, brunch, tex-mex, czerwone wino, szachy przy kominku w W., muzyka na żywo, piwo, domówki, kokaina, dip z topionego sera i chipsy kukurydziane, mecze futbolu, laski w kowbojkach zarywające mojego Tekszańczyka, ja chora z zazdrości, brak snu, nowo poznana kobieta, która obciągnęła każdemu rockmanowi z Austin i miała obsesję na punkcie powieści Tima Wintona. Nachosy, *enchilladas* na gorących talerzach, hot dogi na papierowych tackach, tequila na brunch, żeberka, bary z burgerami, bary z pianinem, bary z martini, szemrane bary. Zaczęłam się czuć chora przez cały czas, moje ciało protestowało, naprawdę bolało od tych ekscesów.

Podczas lotu powrotnego do Nowego Jorku jakaś starsza kobieta straciła przytomność. Ułożyli ją w przejściu, a maszyna dała nura na LaGuardię i przemknęła pasem najszybciej, jak kiedykolwiek widziałam w przypadku lądującego samolotu. Pasażerkę w masce z tlenem wyniesiono z kabiny na noszach. Jej przyjaciele wylegli za nią, niepokojąco nieprzejęci. Byli to Teksasczycy, którzy przybyli do Nowego Jorku na bożonarodzeniowe zakupy. Chora kobieta stanowiła złowieszczy znak. Czułam to. Ja też wróciłam z Południa wycieńczona, z poczuciem, jakbym miała ze sto lat.

W Nowym Jorku panował mróz. Na chodniku leżał śnieg, a w powietrzu unosiła się sosnowa woń świeżo ściętych choinek. Nie byłam całkiem bezdomna. Zgodziłam się zaopiekować kotem w budynku na Upper East Side, dla znajomej znajomej. Kobieta mieszkała w pokoju bez okien, ze zwierzakiem, którego znalazła w śmietniku. Futrzak nazywał się George Constanza.

Pokój pełnił kiedyś funkcję schowka. Dlatego nie miał okien. Nie mogłam uwierzyć, że kot jest w stanie żyć na tak niewielkiej przestrzeni, co dopiero człowiek. W tej dusznej kawalerce, z przestraszonym, nieszczęśliwym zwierzakiem do towarzysstwa, szybko wpadłam w przygnębienie. Nie było tu prawdziwej kuchni, więc na wszystkie posiłki chodziłam do pobliskiej knajpki: jajka zawsze podawano z czymś, co się nazywało *hash*^{*}, do tego marna kawa z nieograniczoną dolewką.

Czasem jadałam kolację u mojego przyjaciela Brendana. Próbowaliśmy rzucić cukier. Wcinaliśmy makarony, piliśmy wódkę z tonikiem i paliliśmy przed domem. Opowiadał o objawach odstawienia – drażliwości i bólach głowy, zachciankach i roztrzęsieniu – jakby cukier był narkotykiem. Jego ulica

* *Hash browns* to smażone placki ziemniaczane – przyp. tłum.

kończyła się gwałtownym spadkiem prowadzącym do długiego, wąskiego parku Riverside, który biegł aż do Zachodniej Siedemdziesiątej Drugiej Ulicy, a dalej – do rzeki Hudson. Staliśmy w ciemności, zwróceni ku wodzie. Ale ja myślałam o innej wodzie – tej, do której zawsze wracałam.

Bondi. Grudzień. Klify ozłoczone późnopołudniowym słońcem. Codzienne pływanie, słonawe powietrze i mocna kawa. Tak bardzo za tym tęskniłam. Było to miejsce, które emanowało witalnością i zdrowiem, miodowym blaskiem. Nie wiedziałam, czy przeprowadzali się tam piękni ludzie, czy też poprzez życie tam człowiek stawał się piękny, ulegał rytmowi tego miejsca: bieganiu po plaży, surfowaniu, pływaniu w basenach Bondi Icebergs Club, tej całej jodze, tej całej medytacji, temu całemu ogrzewającemu słońcu.

Tak bardzo pragnęłam poczuć się znów zdrowa. Nie byłam chora, ale czułam się poniżej optymalnego poziomu, letargicznie. Bolące stawy w środku, tłusta warstwa na zewnątrz; miałam pryszczki, brzuszki i przekrwione oczy. Ubrania zrobiły się przyciasne. Nastrój – obniżony. „Tylko nie wrzucaj na Facebooka!” – powiedziałam pewnie nieraz, gdy przyjaciele zrobili mi zdjęcie. Musiałam zrzucić ze dwadzieścia kilogramów, żeby wrócić do zdrowego zakresu wagi. Właściwie musiałam zresetować ciało i życie. Pragnęłam innej drogi – bardziej cnotliwej. Chciałam być czysta.

Akurat w tym czasie w mojej skrzynce odbiorczej wylądowała ciekawa propozycja. Było to zlecenie dla czasopisma. Czy interesowałoby mnie napisanie relacji z pierwszej ręki na temat kontrowersyjnego postu trwającego sto jeden dni? Przeprowadził go Malcolm Turnbull, który w 2015 roku został premierem Australii. Schudł tak drastycznie, że początkowo spekulowano, że ma raka.

Poszczenie – według Google – oznacza niejedzenie.

Zlecenie obejmowałoby powrót do Australii oraz, przez pierwszy miesiąc, codzienne wizyty w klinice na zabiegi masażu i akupunktury, a po nich ważenie. Na początku, przez czternaście dni, nie mogłabym NIC jeść, żywiłabym się wyłącznie cuchnącymi ziołami zażywanyymi trzy razy dziennie.

Wydawało się to zbyt trudne, żeby w ogóle coś takiego rozważać, a zarazem zbyt kuszące, aby to zignorować. Nie zapewniano, że zredukuje się jedynie wagę. Obiecywano detoksykację, oczyszczenie narządów wewnętrznych i przywrócenie ich optymalnego funkcjonowania. Miałam wyglądać młodziej, szybciej metabolizować pożywienie (gdy już znów zacznę jeść), myśleć jaśniej, nawet ładniej pachnieć. Oczywiście byłoby to jak zapisanie się na nowojorski maraton, podczas gdy nigdy nawet nie podbiegłam do autobusu, ale pomyślałam, że szok postu może mnie popchnąć w kierunku dobrego zdrowia. Przedsiębiorcy wellness, tacy jak Gwyneth Paltrow, popierali głodówkę, a skoro to dość dobre dla Gwyneth...

Skontaktowałam się z dawną współlokatorką z Bondi. Tak, mój pokój był wolny. Znajdował się niedaleko kliniki postu.

Zarezerwowałam bilet do Australii i przygotowałam się na powrót do domu na detoks.



Nie chodziło mi wyłącznie o detoks. Doraźne rozwiązanie nie wystarczyłoby w tym wypadku. Musiałam zapewnić organizmowi reset systemu. Byłam nie tylko sflaczała, lecz także niezadowolona i dręczona wahaniem nastroju. Miałam dość tej ciągłej huśtawki: od zdrowotnego kopniaka do kaca i z powrotem. Detoks byłby świetnym punktem wyjścia, oczyszczeniem z grzechów, ale musiałam też wyrzeźbić ciało, a potem popracować nad uzyskaniem jakiejś równowagi – wewnętrznego życia, które zapewniłoby mi stabilność, stanowiło głębokie źródło mądrości i swoisty balast w ciężkich czasach.

Gdybym odhaczyła te kratki: stała się czysta, szczupła i spokojna, wiodłabym najlepsze możliwe życie. Prawda?

Poszukiwanie tego wszystkiego zaprowadziło mnie w głąb rozległego kompleksu firm i osób zarabiających na milionach ludzi, którzy dążą do lepszego ciała, bardziej zrównoważonego życia wewnętrznego oraz oczyszczonych i doskonale działających narządów – przemysłu wellness.

Przemysł wellness to globalny kolos wart około trzy i cztery dziesiąte biliona dolarów amerykańskich rocznie*, co czyni go ponad trzykrotnie większym od wartego bilion przemysłu farmaceutycznego. Obejmuje witaminy, produkty upiększające i przeciwstarzeniowe, fitness, umysł/ciało, odchudzanie i zdrowe żywienie, turystykę wellness, dobrostan w miejscu pracy i spa.

Zanurzałam się i wynurzałam z tego megaprzemysłu przez jakąś dekadę, zanim rozpocząłam reset systemu. Droga ku osiągnięciu dobrostanu była moją osobistą drogą krzyżową. Praca dziennikarki podróżniczej oznaczała, że miałam szczęście testować różne, czasem odjechane produkty wellness, często w odległych miejscach. Doświadczyłam medytacji, jogi, picia opium z bramińskimi kapłanami, pobytów w benedyktyńskich klasztorach, wolontariatu w buddyjskich świątyniach zen w Japonii, nacierania olejkami i bycia polewaną jak pieczona barramunda w kompleksie ajurwedyjskim w dżungli na Sri Lance, diet opartych na surowych pokarmach i programu dla okrężnicy – po tym, jak badania krwi wykazały słabości osoby jedzącej mięso przez całe życie. Walczyłam ze swoimi irlandzkimi ziemniaczanymi genami, starając się zeszczupleć, zapisywałam się na wyzwania gorącej jogi i męczące wielodniowe piesze wyprawy.

* Według danych Global Wellness Institute 4,4 biliona dolarów w 2020 roku – przyp. tłum.

Po drodze zdarzyło mi się wiele potknięć i upadków, okruciny dobroci, objawienia, chwile zrozumienia i piękna. Do-wiedziałam się, co w moim przypadku działa, a co jest tylko stratą czasu i pieniędzy.

Z natury nie jestem czysta, szczupła i spokojna. Uwielbiam czuć się dobrze, ale uwielbiam też dobrze się bawić. Aby dotrzeć do stref przyjemności, często wybieram drogę na skróty przez alkohol, niezdrowe jedzenie i wylegiwanie się z książką (Fitbit zapisuje sumę czterdziestu ośmiu kroków tego dnia). Wypróbowałam te wszystkie doświadczenia wellness, bo by-łam szczerze ciekawa, czy którakolwiek z tych rzeczy działa.

Czy zapewnią nam gibkie ciało, długie życie, poczucie sensu i celu? Czy dadzą spokój i osadzenie oraz szczęście w świecie, gdzie pozostało tak niewiele dawnych pewników i przekonań? Czy będziemy potem lepszymi ludźmi, silniejszymi i odnoszącymi więcej sukcesów? I czy którakolwiek z tych rzeczy naprawdę nas uszczęśliwi? A może to po prostu jakiś olbrzymi kapitalistyczny projekt, który ma odebrać nam wszystkie pieniądze, ale nigdy prawdziwie nas nie nasyci? Z oddali przemysł wellness może wydawać się wirującym kołowrotkiem dla chomików: biegamy w kółko, skupieni na naszych jednostkowych celach, patrzymy wprost przed siebie, biegniemy, biegniemy, biegniemy.

Ale polegamy na tym przemyśle, bo wszystko oszałało. Wielu z nas na Zachodzie – ci wystarczająco uprzywilejowani, aby cieszyć się wolnym czasem i pieniędzmi – żyje w niezwykle dekadentckim stylu. Miotamy się między zbytkiem a narzuconym przez samych siebie odstawieniem z oszalamiającą prędkością i częstotliwością. Po bożonarodzeniowym obżarstwie następuje lutowy detoks; po weekendzie z alkoholem i kokainą – tydzień wypacania toksyn na gorącej jodrze; aplikacje medytacyjne mające na celu zmianę sposobu myślenia,

których możesz użyć, gdy potrzebujesz szybkiej przerwy od wielozadaniowości.

W tej książce pytam nie tylko o to, co oferuje przemysł wellness – głębsze pytanie brzmi: dlaczego? Dlaczego tak bardzo dążymy do tego, abyśmy stali się czyści, szczupli i pogodni w tym szczególnym momencie? Co dążenie do tych celów mówi o nas samych? Czego brakuje nam w życiu, co prowadzi nas do poszukiwania duchowości na zajęciach jogi, wspólnoty w ośrodku medytacyjnym czy oczyszczenia poprzez dietę?

Oto prawdziwa historia przygód pewnej kobiety na tropie dobrostanu, z kurczakami i całą resztą. To opowieść o mojej podróży – czasem dość niebezpiecznej – w głąb skomplikowanej i rozległej konstelacji branż i produktów, niektórych starych, niektórych nowych, ogółem jednak odpowiadających na szaleństwo i poczucie zagubienia współczesnego świata, a czasem je karmiących. To także opowieść o wszystkich naprawdę przydatnych rzeczach, których nauczyłam się po drodze.

Przeczytaj [więcej](#) o książce:



Sprawdź nasze [NOWOŚCI](#)
Zapraszamy na wielkalitera.pl

