

Helen Fielding

BRIDŽITA
DZOUNS

*Pamišusi
del meiles*



Alma littera

NAUJA PRADŽIA, NAUJA „AŠ“

2012 m. balandžio 20 d., penktadienis

78 kg, meditacijai numatytų minučių – 20, medituota minučių – 0.

2 val. popiet. Na, gerai. Nusprendžiau. Iš esmės pasikeisiu. Vėl pradėsiu studijuoti dzeno filosofijos, naujojo amžiaus ir savi-pagalbos knygas, užsiimsiu joga ir t. t., stengsiuosi pasikeisti iš vidaus, ne iš išorės, reguliariai medituosiu ir numesiu svorio. Vonioje jau pasistačiau žvakę, pasitiesiau jogos kilimėlį, tuoj eisiu ramiai pamedituosiu ir nuraminsiu savo vidinę savastį, o paskui vešiu vaikus pas daktarą; tik reikia nepamiršti palikti laiko, kad spėčiau: a) pasiruošti ko nors užkąsti ir b) rasti dingusius automobilio raktelius.

Be to, ketinu nuveikti dar štai ką:

BŪTINAI:

* Numesiu 15 kg.

* Užuoť jautusis sena ir nieko nebesusigaudanti, užsiregistruosiu *Twitter*, *Facebook*, *Instagram* ir *WhatsApp* tinklalapiuose, nes visi iki vieno pažįstami, išskyrus mane, jau seniai užsiregistravę *Twitter*, *Facebook*, *Instragram* ir *WhatsApp*.

* Nustosiu bijojusi įsijungti televizorių, bet paprasčiausiai susirasiu ir perskaitysiu televizoriaus ir *Virgin DVD* grotuvo instrukcijas, išsiaiškinsiu viską apie nuotolinio valdymo pultelius ir jų mygtukus, kad televizorius pagaliau teiktų malonumus ir pramogas, o ne nuolatinę stresą.

* Reguliariai atliksiu gyvenimo apvalymą: išmesiu iš namų viską, kas nebūtina, ypač daug dėmesio skirsiu spintai po laiptais,

o paskui daiktus sudėliosiu į jiems skirtas vietas ir mano namai primins budistų prieglaudą arba Martos Stiuart būstą.

* Turėdama galvoje šį punktą, paprašysiu mamos nebesiųsti man jos nenešiojamų rankinių, „apsiaustų“, *Wedgwood* porceliano „sriubinių“ ir pan., o jai priminsiu, kad laikai, kai viską pardavinėjo su kortelėmis, seniai baigėsi ir dabar daiktų atrasti lengviau negu vietos jiems laikyti (bent jau Vakarų urbanistiniame pasaulyje).

* Kad vėl tapčiau suaugusiu, profesiją turinčiu žmogumi, pradėsiu perdirbinėti savo „Hėdos Gabler“ scenarijų.

* Iš tiesų pagaliau sėsiu ir parašysiu tą scenarijų, užuot pusę dienos ko nors ieškojusi, paskui miglotai maklinėjusi po kambarius ir sukusi galvą dėl neatsakytų elektroninių laiškų, tekstų, sąskaitų, vaikų žaidimų popiečių, gokarto renginių, kojų depilacijos, apsilankymų pas gydytoją, tėvų susirinkimų, auklės darbo valandų, keistų iš šaldytuvo sklindančių garsų, spintos po laiptais, priežasčių, dėl kurių galėtų nerodyti televizorius, ir galiausiai vėl atsisėdusi persmelkta supratimo, kad visiškai pamiršau, ko ketinau ieškoti.

* Nustosiu vilkėti visą laiką tuos pačius tris drabužius, bet peržiūrėsiu spintą ir iš turimų drabužių sukursiu madingus „ansamblius“, nusižiūrėtus nuo oro uoste pastebėtų garsenybių.

* Išvalysiu spintą po laiptais.

* Išsiaiškinsiu, kodėl iš šaldytuvo sklinda tie garsai.

* Prie elektroninio pašto kasdien praleisiu tik valandą, o ne visą dieną bejėgiškai kapanosiوسي internetiniame elektroninio pašto, naujausių žinių, kalendoriaus, *Google* ir prekybai bei atostogoms skirtų svetainių liūne, tuo pačiu metu rašinėdama žinutes telefonu ir vis tiek neatsakinėdama į elektroninius laiškus.

* O kai užsiregistruosiu *Twitter*, *Facebook*, *WhatsApp* ir visur kitur, kur reikia, irgi neįklimpsiu į jų siūlomą internetinį liūną.

* Į elektroninius laiškus atsakinėsiu tuojau pat ir paversiu elektroninį paštą veiksminga bendravimo priemone, o ne siaubą keliančią Perpildyta laiškų dėžute, pilna kaltę skatinančių nuorodų ir nesprogusių laiko vampyrų bombų.

* Geriau už auklę Chloją prižiūrėsiu vaikus.

* Ir pati, ir vaikai tvirtai laikysimės dienos režimo, kad visi kiekvieną akimirką žinotų, kur jie yra ir kur turi būti, ypač aš.

* Perskaitysiu tėvams skirtas vaikų auklėjimo knygas, tokias kaip „Viens, du, trys... kaip tapti geresniais tėvais“ ir „Kaip prancūzai auklėja vaikus“, kad sugebėčiau prižiūrėti vaikus geriau už auklę Chloją.

* Atsidėkodama Talitai, Džudei, Tomui ir Magdai už tai, kad taip draugiškai su manimi elgiasi, pati būsiu jiems draugiškesnė.

* Kartą per savaitę lankysiu pilateso treniruotes, du kartus – zumbą, tris kartus – sporto salę ir keturis kartus – jogą.

NIEKU GYVU:

* Neprisigersiu prieš jogs treniruotę be saiko dietinės kolos, kad paskui visą užsiėmimą nereikėtų galvoti tik apie tai, kaip čia neapsibzdėjus.

* Nevėluosiu nuvežti vaikų į mokyklą.

* Veždama vaikus į mokyklą nerodysiu pro langą pergalės ženklo.

* Nesinervinsiu, kai indaplovė, drabužių džiovyklė ir mikrobangų krosnelė pradės cypėti, reikalaujamos atkreipti dėmesį į tai, kad jau baigė joms skirtą darbą, ir negaišiu laiko irzliai mėgdžiodama indaplovę, šokinėdama ratu ir giedodama: „Uoi, uoi, uoi, jūs tik pažiūrėkit, aš indaplovė ir aš išploviau indus!“

* Nesierzinsiu kalbėdama su mama, Una ar Nepriekaištingąja Nikolete.

- * Nevadinsiu Nikoletės Nikorete.
- * Nekramtysiu daugiau kaip 10 gabaliukų *Nicorette* gumos per dieną.
- * Neslėpsiu nuo Chlojos tuščių vyno butelių.
- * Nevalgysiu trinto sūrio, išsitraukusi pakelį tiesiai iš šaldytuvo ir drabstydama jį ant grindų.
- * Nerėksiu ir neurgsiu ant vaikų, visada kalbėsiu su jais ramiau ir santūriai tonu kaip elektroninis balsas telefone.
- * Neišgersiu per dieną daugiau kaip vienos (po vieną) *Red Bull* ir dietinės kolos skardinės.
- * Negersiu per dieną daugiau kaip dviejų puodelių kapučino be kofeino; tikrai ne daugiau kaip tris.
- * Per savaitę suvalgysiu ne daugiau kaip tris mėšainius iš *McDonald's* arba *Starbucks* itališkus sumuštinis su kumpiu ir sūriu.
- * Grėsmingai nebekartosiu vaikams: „Vienas... du...“, jei nebūsiu sugalvojusi, ką darysiu, kai ištarsiu „trys“.
- * Rytais nedrybsosiu lovoje, mąstydamą apie liūdnius ar erotiškų dalykus, bet iškart šeštą valandą kelsiuosi ir prieš veždama vaikus į mokyklą pasidarysiu makiažą kaip Stela Makartni, Klaudija Šifer ir kitos.
- * Isteriškai nesiautėsiu, jei kas nors nepavyks, bet išliksiu rami ir susitaikysiu su viskuo, ką man siūnia likimas – tarsi milžiniškas medis atlaikysiu visas audras.

Bet kaip aš galiu susitaikyti su tuo, kas įvyko?.. Ne, pala, negalima... Aaaaa! Jau laikas pas gydytoją, o aš nespėjau nei paruošti užkandžių, nei nieko parašyti, nei pamedituoti, ir iki šiol neradau PRAKEIKTŲ AUTOMOBILIO RAKTELIŲ!

NEKALTYBĖ SOCIALINIUIOSE TINKLUOSE

2012 m. balandžio 21 d., šeštadienis

78 kg, praleista minučių ant treniruoklio – 0, praleista minučių tvarkant spintą – 0, praleista minučių, aiškinantis, kaip naudoti nuotolinio valdymo pultelius – 0, įvykdyta plano punktu – 0.

9.15 val. vakaro. Vaikai miega, namie tamsu ir tylu. Dievulėliau, kokia aš vieniša. Visi kiti Londono gyventojai dabar iki nukritimo kvatoja su draugais restoranuose, o paskui eis užsimti seksu.

9.25 val. Na, gerai. Visiškai nieko tokio, jei šeštadienio vakarą leidi viena. Einu sutvarkysiu spintą po laiptais, o paskui sėsiu ant treniruoklio.

9.30 val. Atsidariau spintą ir pažvelgiau vidun. Gal vis dėlto ne.

9.32 val. Atsidariau šaldytuvą ir pažvelgiau vidun. Gal geriau išgersiu taurę vyno ir užvalgysiu trinto sūrio iš pakelio.

9.35 val. Na va, kitas reikalas. O dabar einu užsiregistruoju tviteryje. Juk tam ir turime socialinius tinklus – kad daugiau niekas niekada nesijaustų vienišas ir atskirtas nuo pasaulio.

9.45 val. Prisijungiau prie tviterio, bet nieko nesuprantu. Kažkokie nesuvokiami paistalų srautai, pokalbių nuotrupos, ir visur pilna nuorodų į @tą arba @aną. Kaip žmonės išvis susigau-do, kas čia vyksta?

2012 m. balandžio 22 d., sekmadienis

9.15 val. vakaro. Na, gerai. Pagaliau užsiregistravau tviteryje. Reikia sugalvoti vardą. Ką nors tokio, kad iškart būtų aišku, ko-
kia esu jauna: *KietaBridžė*?

9.46 val. Nors gal ne.

10.15 val. vakaro. *DžounsėBD!*

10.16 val. Bet kodėl išeina *@DžounsėBD*? Kam tas @? Ką jis reiškia?

2012 m. balandžio 23 d., pirmadienis

80 kg – Dieve mano, tviterio sekėjų – 0.

9.15 val. vakaro. Niekaip nesuprantu, kaip įkelti nuotrauką. Te-
bėra tas kvailas paveikslėlis su kiaušinio pavidalo siluetu. Ir ge-
rai! Gal tai mano nuotrauka iš tų laikų, kai dar nebuvo pradėta.

9.45 val. Na, gerai. Dabar lauksiu, kas prisijungs ir panorės
mane stebėti.

9.47 val. Niekas.

9.50 val. Tiesą pasakius, nelauksiu, kol kas nors prisijungs. Jei
nenuleisiu akių, tai nieko ir neįvyks.

10.00 val. vakaro. Kažin, gal jau dabar kas nors prisijungė?

10.02 val. Ne, niekas.

10.12 val. Iki šiol niekas neprisijungė. Chm. Juk tviteris iš es-
mės sukurtas tam, kad galėtum šnekėtis su kitais žmonėmis,
bet kad nėra su kuo šnekėtis.

10.15 val. Sekėjų – 0. Juntu, kaip apninka gėda ir baimė: gal visi prisijungusieji prie tviterio dabar šnekasi tarpusavyje, o į mane nekreipia dėmesio todėl, kad aš niekam nerūpiu?

10.16 val. Gal net rašo vieni kitiems apie tai, kokia aš neįdomi, o aš nieko apie tai nežinau.

10.30 val. Nuostabu. Tai aš dabar ne tik vieniša ir atskirta nuo pasaulio, bet dar ir, kaip paaiškėjo, niekam neįdomi.

2012 m. balandžio 24, antradienis

79 kg, kalorijų – 4827, praleista minučių terliojantis su techniniais prietaisais – 127, techninių prietaisų, kuriuos pavyko priversti daryti tai, kam jie buvo sukurti – 0, praleista minučių užsiimant kokiais nors maloniais darbais, išskyrus suėstas 4827 kalorijas ir terlionę su techniniais prietaisais – 0, tviterio sekėjų – 0.

7.06 val. ryto. Prisiminiau, kad esu prisijungusi prie tviterio. Jaučiuosi be galo savim patenkinta! Priklausau didžiajai socialinės revoliucijos ir jaunimo kartai. Vakar man tiesiog nepakako laiko! Gal per naktį įgijau tūkstančius sekėjų! Milijonus! Gal prie mano paskyros nori prisijungti visi pasaulio vartotojai! Ne kantrauju patikrinti, kiek jų yra!

7.10 val. Hm.

7.11 val. Vis dar nė vieno.

2012 m. balandžio 25 d., trečiadienis

80,7 kg, tviterio sekėjų skaičius tikrintas 87 kartus, tviterio sekėjų – 0, kalorijos – 4832 (blogai, bet dėl visko kalti neegzistuojantys tviterio sekėjai).

9.15 val. vakaro. Sekėjų vis dar nėra. Per tą laiką suvalgiau:

- * du šokoladinius raguolius,
- * 7 sūriukus *Babybel* (bet vienas buvo gerokai apgraužtas),
- * pusę pakelio trintos mocarelos,
- * išgėriau 2 skardines dietinės kolas,
- * pusantros dešrelės, likusios nuo vaikų pusryčių,
- * pusę *McDonald's* sūrainio iš šaldytuvo,
- * 3 *Tunnock's* arbatinius pyragaičius,
- * 1 (didelį) šokoladą *Cadbury's Dairy Milk*.

2012 m. gegužės 1 d., antradienis

11.45 val. vakaro. Ką tik man „apribotas tviterio paslaugos teikimas“ už tai, kad per valandą 150 kartų patikrinau, kiek turiu sekėjų.

2012 m. gegužės 2 d., trečiadienis

79 kg, tviterio sekėjų – 0.

9.15 val. vakaro. Nereikia man daugiau nei to tviterio, nei tų jūsų sekėjų. Gal geriau prisijungsiu prie feisbuko.

9.20 val. Ką tik paskambinau Džudei ir paklausiau, kaip prisijungti prie feisbuko.

– Būk atsargi, – patarė ji. – Taip, bendrauti labai patogu, bet galiausiai teks be galo žiūrinėti savo buvusiųjų nuotraukas su jų naujom merginom, o galiausiai jie dar tave išbrauks iš draugų.

Hm. Nepanašu, kad man tai gresia. Pamėginsiu feisbuką.

9.30 val. Gal vis dėlto truputį palauksiu ir prisijungsiu prie feisbuko kiek vėliau.

Džudė ką tik paskambino garsiai kvatodama.

– Ne, rimtai, dar nesijunk prie feisbuko. Aš ką tik gavau pranešimą, kad Tomas naršo pažinčių svetaines. Turbūt netyčia kliktelėjo kokią nuorodą. Dabar apie tai sužinos visi, įskaitant jo tėvus ir buvusius psichologijos dėstytojus.

GLEBI DIAFRAGMA

2012 m. gegužės 9 d., trečiadienis

9.30 val. ryto. Pavojus! Parėjo nugara, tai yra ne ta prasme, kad buvo kur nors išėjusi – pečiai tebėra pritvirtinti prie sėdmenų. Sėdėdama tikrinau tviterio sekėjus, paskui staiga užtrenkiau kompiuterį, niekinamai krestelėjau galvą, ištariau: „Pfui!“, ir staiga kairiąją viršutinę nugaros pusę sutraukė raumenų spazmas. Toks jausmas, kad anksčiau nė nejutau, jog išvis turiu nugarą, o dabar ją varsto skausmai ir ką man daryti?

11 val. ryto. Grįžau iš gydytojos osteopatės. Ji pasakė, kad kaltas ne tviteris, o metų metus kilnojami ant rankų vaikai ir kad man reikėtų pasistengti keliant svorį lenkti ne nugarą, bet kojas – kitaip tariant, tūpčioti kaip afrikietės čiabuvės; man tai neatrodo labai grakštus judesys, bet tuo anaip tol nenoriu įžeisti afrikiečių čiabuvių, kurios neabejotinai be galo grakščios.

Dar ji paklausė, ar yra kokių nors kitų simptomų, ir aš atsakiau:

– Rėmuo.

Ji pabaksnojo man į pilvą ir šūktelėjo:

– Vajetau! Tokios glebios diafragmos gyvenime nebuvau užčiuopusi.

Paaiškėjo, kad dėl mano amžiaus visa vidurinė kūno dalis atsisako stangriai kaip kadaise glėbti vidaus organus, ir dabar mano žarnos tabaluoja laisvai. Nenuostabu, kad pilvas išvirtęs kaip košė ir kabo virš treninginių kelnių juosmens.

– Tai ką daryti?

– Teks pradėti stiprinti pilvo raumenis, – atsakė ji. – Ir numesti bent kiek riebalų. Šv. Kotrynos ligoninėje yra labai geras nutukimo gydymo centras.

– NUTUKIMO GYYYYDYMO? – pasipiktinusi paklausiai, nušokdama nuo kušetės ir rengdamasi. – Na, taip, po gimdymo liko truputis antsvorio, bet aš nesu nutukusi!

– Ne, ne, – paskubomis užtikrino ji. – Jūs nenutukusi. Tiesiog tai labai veiksminga klinika norintiems tinkamai numesti svorio. Kai turi mažylių, tai padaryti labai sunku.

– Žinau, – prapliupau aš. – Ir net jei puikiausiai žinai, ką reikėtų valgyti, vis tiek, kai kasdien penktą valandą vakaro esi apsupta žuvų pirštelių ir bulvyčių likučių, turi juos suvalgyti, o paskui dar savo vakarienę...

– Visiškai teisingai, o tame skyriuje jums paskirs maisto pakaitalų, ir nebus jokių problemų, – tarė osteopatė. – Tiesiog daugiau nieko nereikia imti į burną.

Nežinia, ką apie tai pasakytų Tomas, Džudė ir Talita, che che che.

Išdidi išėjau iš kabineto ir staiga pajutau karštą norą sugrįžti ir paklausti: „Gal norėtumėte prisijungti prie mano tviterio?“

9.15 val. vakaro. Grįžau namo ir paklaikusi apžiūrėjau save veidrodyje. Darausi panaši į garnį. Mano rankos ir kojos liko kokios buvusios, užtat viršutinė kūno dalis pasidarė panaši į didžiulį paukštį, o aplink juosmenį atsirado storiausia riebalų juosta: apsirengusi atrodau taip, tarsi mane reikėtų tučiuojau patiekti Kalėdų vaišėms su padažu ir bruknių uogiene, o neapsirengusi – tarsi būčiau buvusi per naktį šutinta puode, įstatyta-me į šiaudų prikimštą dėžę kur nors Škotijoje, ir netrukus būsiu padėta ant stalo gausiai šeimai, susirinkusiai valgyti naujame-čių pusryčių. Talita teisi. Paslaptis paprasta – reikia pakeisti natūralų (dėmesio, tuoj bus nederami, pasenę žodžiai) *vidutiniam amžiui* būdingą kūno riebalų pasiskirstymą.

2012 m. gegužės 10 d., ketvirtadienis

79 kg, tviterio sekėjų – 0.

10 val. ryto. Ką tik kalbėjau su nutukimo gydymo centru. Džiugu, kad ten iš pradžių abejojo, ar aš pakankamai nutukusi ir tinkama priimti gydyti. Pirmą kartą gyvenime melagingai pasisakiau sverianti daugiau negu iš tikrųjų.

10.10 val. Netrukus iš esmės pakeisiu savo kūną ir padarysiu jį liauną ir raumeningą, o juosmenį paversiu stangrių raumenų skydu, tvirtai prilaikančiu vidurius.

10.15 val. Ką tik instinktyviai susikišau į burną vaikų pusryčius.

2012 m. gegužės 17 d., ketvirtadienis

79,5 kg, tviterio sekėjų – 0.

9.45 val. ryto. Ruošiuosi į nutukimo gydymo centrą. Jaučiu, kad nenumaldomai rituosiu į bedugnę. Tuoju būsiu viena iš tų personų, kurias matome televizijos žinių reportažuose: sėdi su lignoninėmis pažamomis, baisiai susigėdę, leidžia matuoti kraujo spaudimą, o pirmame plane liekna, susikaupusi reporterė griežtu, motiniško rūpesčio kupinu balsu kalba apie „nutukimo epidemiją“.

10 val. vakaro. Nutukimo gydymo centras pasirodė FANTASTIŠKAS. Iš pradžių buvo šiek tiek nesmagu kelis kartus vis garsiau kartoti registratorei: „Nutukimo gydymo centras“, bet pagaliau atėjusi į vietą pamačiau tokį nutukusį žmogų, kad jis priešais save vežimėlyje vežė savo lašinius. Prie jo atsargiai mėgino gretintis vos mažėliau nutukusi moteris, gundančiu balsu teiraudamasi: „Ar jūs nutukę nuo vaikystės?“

Žmonės žiūrėjo į mane su tokiu pasigėrėjimu, kokio nebe pamenu nuo tų laikų, kai buvau dvidešimt dvejų ir laigiau su plokščio pilvo neslepiančiais psichodelišku spalvų marškiniais,

surištais mazgu ant juosmens. Supratau, kad jie mane laiko viena iš centro pacienčių, sėkmingai baigiančių man skirtą „programą“. Pajutau neįprastą, stiprų pasitikėjimą savimi. Nors puikiai suprantu, kad tai negerai ir nepagarbu kitų pacientų atžvilgiu.

Be to, vien pamačiusi riebalus kaip atskirą kūno dalį, vežamą specialiu vežimėliu, pradėjau žiūrėti į juos kaip į konkretų daiktą. Suvokiau, kad iki šiol riebalai man visą laiką atrodė kažkoks visiškai neprotingas, atsitiktinis gamtos veiksmas, o ne tiesioginis įvairaus maisto kišimo į burną rezultatas.

– Pavardė? – paklausė registratūroje sėdintis vyriškis, kuris – tai man sukėlė nerimą – pats buvo labai storas. Nejaugi centro darbuotojai nesugebėjo su juo susidoroti?

Procesas pasirodė labai mediciniškas ir sudėtingas: kraujo tyrimai, elektrokardiograma ir specialistų konsultacijos. Praėjus nesmagiai akimirksniui, – kai mano kortelėje pamėgino įrašyti „pagyvenusi motina“, – viskas ėjosi kaip sviestu patepta. Atrodė, kad svarbiausia vis dėlto yra ne nuolatos svertis. Svarbiausia – kad mažėtų kūno apimtis. Be to, labai labai nutukę žmonės, turintys 25 ar 50 kg antsvorio, gali numesti jo labai daug, net iki 5 kg riebalų per savaitę. Turiu galvoje, tikrų riebalų. Bet jei žmogus stengiasi numesti 10 ar 15 procentų kūno masės, tai viskas, ką jis numeta, išskyrus gal kokį kilogramą, yra ne riebalai, o (niūri mintis) *visai kas kita*.

Suprantat, visų svarbiausia yra ne svoris, o riebalų ir raumenų procentinis santykis. Jei žmogus ima laikytis žiaurios dietos, bet nepradeda kilnoti svarmenų, jis praranda raumenų masę, o ji sunkesnė už riebalus. Tada jis mažiau sveria, bet yra labiau nutukęs. Ar kažkaip panašiai. Na, žodžiu, aišku viena: teks eiti į sporto salę.

Mano dietą sudarys tikrai baltyminiai šokolado skonio kokteiliai ir baltyminiai šokolado skonio batonėliai, ir tik vakare leidžiama suvalgyti mažą baltymų ir daržovių porciją: nieko kito negalima imti į burną. (Išskyrus penį – iš kur galvoje tokia mintis? Be to, jokių šansų, nors po šiandien staiga ima atrodyti, kad tokia galimybė egzistuoja.)