

ANKA MRÓWCZYŃSKA

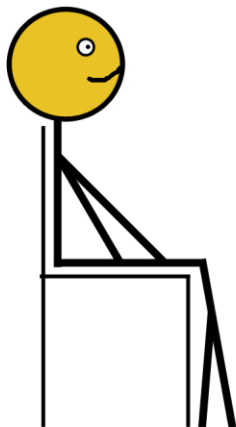
BORDERLINE: AUTOTERAPIA

CZYLI O SPRAWACH POWAŻNYCH
Z SOLIDNĄ DAWKĄ AUTOIRONII

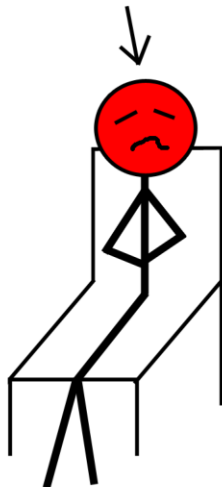
JASNIE
OŚWIECONA
AUTORKA

*/ proszę nie podważać moich kompetencji
w zakresie kreacji postaci autobiograficznej !*

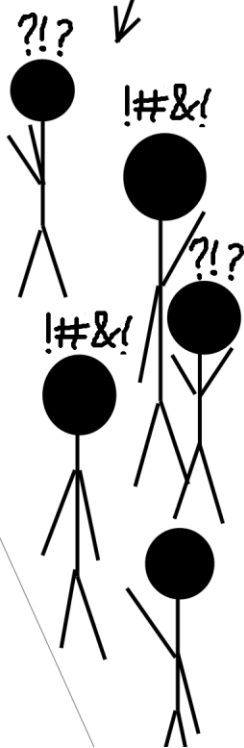
PANI
PSYCHOLOG



CZARNA OWCA
MRÓWCZYŃSKA



GOŚCIE
ZA DRZWIAMI



Anka Mrówczyńska

BORDERLINE: AUTOTERAPIA

czyli o sprawach poważnych
z solidną dawką autoironii

Wydawnictwo Psychoskok

Konin 2017

Anka Mrówczyńska
„Borderline: Autoterapia, czyli o sprawach poważnych
z solidną dawką autoironii”

Copyright © by Anka Mrówczyńska
Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o. o.
2017

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej
publikacji nie może być reprodukowana, powielana
i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej
zgody wydawcy.

Skład: Agnieszka Marzol
Projekt okładki: Anka Mrówczyńska
Autor zrezygnował z korekty profesjonalnej
wydawnictwa

ISBN: 978-83-7900-772-1

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.
ul. Spółdzielców 3, pok. 325, 62-510 Konin
tel. (63) 242 02 02, kom. 695-943-706
<http://wydawnictwo.psychoskok.pl>
e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Spis treści

SŁOWO OD AUTORA.....	5
AUTOPORTRET.....	8
SESJA I – WSTĘPNE ROZPOZNANIE.....	9
SESJA II – OSWAJANIE EMOCJI – WYWIAD ZE SMUTKIEM	22
SESJA III – DALSZE OSWAJANIE EMOCJI – ZŁOŚĆ.....	35
SESJA IV – ROZSZCZEPIENIE OSOBOWOŚCI – O NISKIM POCZUCIU WŁASNEJ WARTOŚCI.....	54
SESJA V – O BLISKOŚCI.....	72
SESJA VI – O PATOLOGICZNYM WSTYDZIE, FOBII SPOŁECZNEJ I ATAKACH PANIKI.....	86
SESJA VII – O RODZICACH I TŁUMIONYM BUNCIE.....	98
SESJA VIII – O NAŁOGACH.....	118
SESJA IX – KONFRONTACJA Z AUTOAGRESJĄ.....	135
SESJA X – O MYŚLACH SAMOBÓJCZYCH.....	146
SESJA XI – O MIŁOŚCI.....	168
SESJA XII – O BÓLU, PUSTCE I NISZCZENIU TEGO, CO DOBRE.....	180
SESJA XIII – O MARZENIACH I BYCIU WIECZNYM DZIECKIEM.....	190
SESJA XIV – CZARNO-BIAŁE WSZYSTKO ALBO NIC – O PODAŻANIU ŚRODKOWĄ ŚCIEŻKĄ.....	199

SŁOWO OD AUTORA

2013 rok był dla mnie dość dobry i łaskawy. Schudłam, ćwiczyłam, zdrowo się odżywiałam. Miałam siłę do życia, energię i wiarę w lepszą przyszłość.

Lektura najróżniejszych podręczników do psychologii i psychoterapii dostarczyła mi podstaw wiedzy o tajnikach ludzkiej psychiki.

Wiedziałam, że prędzej czy później wróci kryzys. Że znów nie będę miała na nic siły, a planowanie samobójstwa i autoagresja będą moimi jedynymi aktywnościami.

Podjęłam decyzję o napisaniu serii wpisów na blogu, które miały być moją autoterapią. Początkowo były dość krótkie, jednak ta forma próby uporania się ze swoimi problemami, bardzo mi się spodobała. Zdecydowałam, że z bloga przeniosę się do edytora tekstu, a wpisy rozwinę do rozdziałów i tak powstanie moja pierwsza książka.

Płonne to były nadzieje.

Po napisaniu jakichś trzydziestu stron, projekt porzuciłam. Tak samo robiłam z każdą swoją „książką”. Kończyło się na pomysle i kilkunastu stronach.

Potem jeszcze kiedyś tam zajrzałam, coś dopisałam. I twierdząc: „Bez sensu. Przecież to się i tak nie uda” przeniosłam plik do jakiegoś głęboko schowanego i nieużywanego katalogu.

„Autoterapia” – zapisana gdzieś na dysku, w pełnym zapomnieniu.

Gdy w 2014 roku ukończyłam pierwszą książkę „Młody bóg

z pętlą na szyi. Psychiatryk”, stwierdziłam, że z prozą nie jest mi tak zupełnie nie po drodze. Kiedy wydałam ten dziennik napisany w szpitalu psychiatrycznym, postanowiłam napisać kolejne części opisujące kolejne etapy mojego leczenia. Jakoś w kwietniu 2016 roku postawiłam ostatnią kropkę w drugiej części cyklu – „Terapii u Doktora” i zabrałam się za pisanie trzeciej, na podstawie dziennika prowadzonego przez siedem lat, bezpośrednio poprzedzających wydarzenia z części pierwszej. Nie wytrzymałam długo. Byłam zbyt rozbita rozdrapywaniem starych ran. Wtedy przypomniałam sobie o projekcie „Autoterapii”. Wygrzebałam plik z odmętów dawno zapomnianych katalogów. Po przeczytaniu tego, co napisałam trzy lata wcześniej stwierdziłam, że zasługuje to na dokończenie. Konsekwencją tej decyzji jest oddanie w Wasze ręce mojej kolejnej książki, tematycznie zbieżnej z cyklem „Młody bóg z pętlą na szyi”, jednak zupełnie odmiennej w klimacie...

Ostrzeżenie:

Tej książki nie należy traktować jak poradnika. Terapia w niej opisana odbyła się jedynie w moich myślach, bez udziału żadnych specjalistów. Jest to jedynie próba nabrania dystansu do swoich problemów i należy ją traktować z przymrużeniem oka. Odbyte przeze mnie terapie prowadzone przez wykwalifikowanych psychoterapeutów zostały opisane w cyklu „Młody bóg z pętlą na szyi”.

anka-mrowczynska.com

facebook.com/anka.mrowczynska

facebook.com/borderline.autoterapia

GABINET PSYCHOLOGICZNO-
PSYCHOTERAPEUTYCZNY
w Krakowie

KLUCZ DO WNĘTRZA

Psychoterapia i hipnoterapia kliniczna

- zaburzenia lękowe,
- depresyjne,
- nerwicowe,
- zaburzenia osobowości,
- zaburzenia psychosomatyczne,
- nadmierny stres,
- kryzysy i problemy w codziennym funkcjonowaniu.

www.psychoterapiaindywidualna.pl

Kup książkę

AUTOPORTRET

Anka Mrówczyńska lub po prostu Mrówka. Mała, zaburzona Mróweczka z rocznika 1987. Moje życie to pasmo udręki i porażek (oczywiście tylko według moich chorych schematów myślenia).

Nie zanudzając, przejdę do konkretów: alkohol, autoagresja, próby i tendencje samobójcze, depresja, nerwica, pograniczne zaburzenie osobowości, ataki paniki, niedojrzałość emocjonalna, lęk przed ludźmi i bliskością, problemy z wyrażaniem złości.

To chyba tak w skrócie.

Poza tym, jestem normalną kobietą, tyle, że z mentalnością dziecka. Ale przecież nie każdy może być idealny, prawda?

Podjęłam decyzję. Chcę się zmienić! A właściwie – chcę chcieć się zmienić. Bo ile można żyć z taką zadymiarą emocjonalną? No właśnie. A ja żyję z nią już 29 lat!

I tak sobie siedziałam i myślałam, aż wymyśliłam. A gdyby tak... terapią szokową zastosowaną na sobie samej, przez siebie samą, zmienić swój sposób myślenia? I dawaj się besztać! I dawaj siebie wyśmiewać! Aż do skutku.

I wiecie, co? W tym szaleństwie jest metoda!

Czas rozpocząć ten cyrk, z cyklu *przychodzi Mrówczyńska do psychologa...*

SESJA I – WSTĘPNE ROZPOZNANIE

– Witaj, Mrówczyńska. Jestem....

Nie. Nie. Nie. Tak być nie może. Musimy zacząć jeszcze raz. Przecież Ty, Czytelniku, zostałeś rzucony perfidnie na głęboką wodę, bez żadnego przygotowania. Ani tu klimatu, ani atmosfery grozy.

Zacznijmy jeszcze raz. Mrówczyńska wraca za drzwi, a pani Psycholog czeka. Gotowe? Mrówczyńska? Pani Psycholog? Możemy zaczynać? Dobrze.

Dawno, dawno temu... Wróc, to nie ta bajka.

Mrówczyńska jest przed pierwszą sesją u pani Psycholog. Stoi pod drzwiami, denerwuje się i nerwowo przestępuje z nogi na nogę, zastanawiając się, czy nacisnąć klamkę i wejść do gabinetu. W końcu, rozedrganą z emocji dłońią, otwiera drzwi i nieśmiałym krokiem przestępuje próg. Jej oczom ukazuje się młoda pani Psycholog, siedząca na wygodnym, dużym fotelu. Mrówczyńska ogląda gabinet. Podoba jej się tu.

Autorka wie, że Mrówczyńska lubi gabinety wyłożone drewnem, w których jest olbrzymia biblioteczka i pachnie starymi książkami i kurzem (w końcu to jedna i ta sama osoba), dlatego właśnie w takim gabinecie postanowiła przeprowadzić autoterapię.

O, Mrówczyńska właśnie dostrzegła na biurku kołyskę Newtona. Zawsze lubiła ten gadżet.

– Witaj, Mrówczyńska. Jestem psychologiem....

Przepraszam, jeszcze chwilka! Zaraz pani zacznie sesję, ale proszę dać mi dokończyć. Mrówczyńska uniosła kulkę z lewej strony kołyski i zamysliła się. Pani Psycholog wstała... Halo! Powiedziałam „Wstała”! No. Mrówczyńska, kończąc walkę z samą sobą i oporem wobec autoterapii, puściła kulkę i kołyska Newtona poszła w ruch. Teraz nie pozostaje jej nic innego, jak poddać się okrutnym praktykom w wykonaniu Autorki.

Pani Psycholog, zaczynajcie.

– Usiądź wygodnie Mróweczko. Jestem panią Psycholog, kształciłam się na renomowanej uczelni w twojej podświadomości. Potem ukończyłam czytany kurs psychoterapii. Długo się opierałaś, ale cieszę się, że w końcu zdecydowałaś się zmienić swoje życie. Na początek powiedz mi, ile masz lat?

– Mam tsy latka, tsy i pół.

– Mrówczyńska! Nie wygłupiaj się!

– Pseplasam, plose pani.

– Mrówczyńska, jesteś dziecinna!

– Wiem, plose pani.

– A ty „er” nie umiesz mówić? I do tego jeszcze „żet”?

– Umieć, umieć. Chciałam lepiej wejść w rolę.

– W jaką rolę, na litość boską?!

– Małej, biednej, pokrzywdzonej dziewczynki.

– Ale po co?

Hola, hola! Pani psycholog! Jak to – po co? Bo taką przydzieliłam

jej rolę!

– No tak. Nieważne.

Ważne, ważne! To jest szalenie ważne! I proszę nie podważać moich kompetencji w kwestii kreacji postaci autobiograficznej. Tak, tak... Trzeba to odnotować. Pani Psycholog nie dziwi się kreacji postaci Mrówczyńskiej. Zrozumiano?

– Mrówczyńska, skoro jesteś małą, pokrzywdzoną dziewczynką...

No, tak lepiej.

– ... to powiedziałaś rodzicom o swojej autoterapii?

– Nie.

– A dlaczego?

– Bo się boję!

– Czego się boisz?

– Nie chcę, żeby myśleli, że coś mi dolega, że źle się czuję.

– Ale przecież czujesz się źle.

– Nie chcę, żeby na mnie nakrzyczeli czy coś...

No, Mrówczyńska, moja szkoła, moja szkoła!

– A przypomnij mi, ile masz lat?

– Dziewięć. Znaczą... dwadzieścia dziewięć.

– No właśnie. A jak się czujesz w tej chwili?

– Sama nie wiem...

Dziękujemy za skorzystanie z oferty naszego wydawnictwa i życzymy miło spędzonych chwil przy kolejnych naszych publikacjach.

Wydawnictwo Psychoskok

