

ANKA MRÓWCZYŃSKA

MŁODY BÓG Z PĘTLĄ NA SZYI

CZĘŚĆ II

TERAPIA U DOKTORKA



ANKA MRÓWCZYŃSKA

Młody bóg z pętlą na szyi

Terapia u Doktorka

Wydawnictwo Psychoskok

Konin 2017

Anka Mrówczyńska
„Młody bóg z pętlą na szyi. Terapia u Doktora”

Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok sp. z o. o.
2017

Copyright © by Anka Mrówczyńska 2017

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

Projekt okładki: Anka Mrówczyńska
Korekta pobeżna
Skład: Agnieszka Marzol

facebook.com/Mlody.bog.z.petla
mrowka@anka-mrowczynska.com
anka-mrowczynska.com

ISBN: 978-83-8119-088-6

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

Słowem wstępu	6
Podziękowania	8
Pierwsze konsultacje	9
Drugie konsultacje.....	19
Trzecie konsultacje	27
Pierwsza sesja.....	36
Druga sesja.....	43
Trzecia sesja	54
Czwarta sesja.....	62
Piąta sesja.....	68
Szósta sesja	74
Siódma sesja.....	80
Ósma sesja	86
Dziewiąta sesja.....	91
Dziesiąta sesja	96
Jedenasta sesja.....	102
Dwunasta sesja	107
Trzynasta sesja	113
Czternasta sesja	117
Piętnasta sesja.....	122
Szesnasta sesja	131

Siedemnasta sesja	137
Osiemnasta sesja	143
Dziewiętnasta sesja.....	147
Dwudziesta sesja	154
Dwudziesta pierwsza sesja.....	160
Dwudziesta druga sesja.....	167
Dwudziesta trzecia sesja	173
Dwudziesta czwarta sesja	179

Słowem wstępu

Ze szpitala psychiatrycznego wyszłam w maju. Słońce świeciło, przepelniając mnie szczęściem. Naturę rozpierał pęd ku wzrostowi i rozkwitowi. Mnie też. Hospitalizacja i leczenie obudziły radość i chęć życia. Relacje z Mrówkiem się naprawiły. Zbliżyliśmy się do siebie. Od nowa poczuliśmy do siebie ogromną miłość. Czas było podjąć kolejny krok. Zaleconą, już lata temu, terapię indywidualną.

Zdecydowałam skontaktować się z poleconym przez psycholog terapeutą. Uważała, że ten doświadczony i spokojny psychoterapeuta, będzie odpowiednią dla mnie osobą.

Powinnam do niego zadzwonić, ale nie potrafiłam. Znalazłam w sieci jego e-mail i napisałam.

Przedstawiłam się z imienia oraz diagnozy, powołałam na psycholog, która miała mu o mnie wspomnieć i zapytałam o konsultacje. Umówiliśmy się na za dwa tygodnie. To mi dodało skrzydeł.

Przez wiele lat twierdziłam, że poradzę sobie sama. Że żadne leczenie nie jest mi potrzebne. W szpitalu

zrozumiałam, że nie mam wyboru. Jeśli chcę żyć i nie być ciężarem dla Mrówka – muszę podjąć terapię. Zaczęłam jej pragnąć. Za kilkanaście dni miałam poznać swojego psychoterapeutę. Nie mogłam się doczekać.

Dlaczego terapeutę nazywam Doktorkiem? Tak mówi o nim Mrówek. Początkowo poprawiałam go, że to nie jest żaden lekarz. Jednak Mrówek nie zrezygnował z tego określenia. W końcu sama zaczęłam tak go nazywać.

Zostawiam Was z lekturą dwudziestu siedmiu spotkań, które odbyły się na przestrzeni dziesięciu miesięcy. Sama zabieram się do pracy nad kolejną częścią cyklu, czyli „Samobójstwo na raty”.

facebook.com/mlody.bog.z.petla

facebook.com/anka.mrowczynska

anka-mrowczynska.com

Podziękowania

Serdeczne podziękowania dla Moniki,
Heleni, Daniela B. oraz Daniela G.

Pierwsze konsultacje

Ten dzień miał odmienić moje życie. W końcu miałam poznać człowieka, który mnie uratuje. Pozwoli mi zrozumieć siebie. Przed wyjściem z domu połknęłam Lorafen. Bałam się, że przez paralizujący lęk – stchórzę. Próbowałam sobie ułożyć w głowie, co chcę powiedzieć. Miałam na to dużo czasu, bo gabinet był w innej części miasta. Oczy rejestrowały przemykające za autobusowym oknem widoki. To jedyna aktywność, na jaką było mnie stać. Czego mogłam się spodziewać? Ostatnie pół kilometra musiałam pokonać pieszo. To była dobra chwila, by znów spróbować zebrać myśli. Fajka za fajką i rozterka: o czym mówić? Zatrzymałam się pod docelowym budynkiem. Stojąc obok schodów prowadzących na podwyższony parter, dopalałam fajkę. Wzrok zawieszony na mężczyźnie, który nerwowo palił swojego papierosa. Kim mógł być? Co go tak zdenerwowało? Spojrzałam na zegarek. Sesja miała się rozpocząć za pięć minut. Weszłam do środka, odszukałam odpowiedni numer pokoju i usiadłam na wystawionym przed drzwiami krześle. Nerwowe przetykanie śliny, wymiany SMS z Mrówkiem. Jakież było moje zdziwienie, gdy jegomość od nerwowego palenia podszedł do tychże

drzwi, otworzył je i zaprosił mnie do środka...

– Co panią do mnie sprowadza?

– Tak pokrótce... Miesiąc temu wyszłam z psychiatryka. Spędziłam w nim prawie sześć tygodni. Zdiagnozowali u mnie pograniczne zaburzenie osobowości. Ale już po próbie samobójczej w 2008 roku i obserwacji w szpitalu dostałam we wskazaniach psychoterapię.

– Jak rozumiem, ta próba to był początek?

– Nie, nie...

I tu zaczęłam swoją opowieść. O chorobie mamy, picciu, cięciu, przedawkowywaniu leków, próbach samobójczych. Nie sądziłam, że opowiadanie o tym wszystkim przyjdzie mi z taką łatwością. Lekki opór pojawił się przy wyjaśnianiu pięciopodziału osobowości. Gdy zaczęłam wymieniać moje Ja, poczułam wstyd. Zapewne z obawy przed zakwestionowaniem takiego przeżywania siebie. Krytyka jednak nie miała miejsca i mogłam bez przeszkód opowiedzieć o mnie–racjonalnej, charakteryzującej się podejmowaniem świadomych i dojrzałych decyzji, czy odpowiedzialnością za siebie. Autodestrukcyjnej, uwielbiającej pić do nieprzytomności, przedawkowującej leki, tnącej się i usilnie próbującej zabić. Cholernym, upartym mnie–chłopaku, który nikogo nie potrzebuje,

nie okazuje emocji i stara się być twardzielem. Płaczliwej i rozhisteryzowanej dziewczynce, która wiecznie czuje się pokrzywdzona i wszystkiego się boi. I w końcu o mnie, artystce – tej ulubionej części, dzięki której jeszcze żyję.

– Ja–artystka ma jakiś problem?

– Myli bycie twórczą z niszczeniem siebie.

– Jak często ucieka się pani do autoagresji?

– Na początku cięłam się sporadycznie. Potem codziennie. Po kilka razy dziennie. Potrafiłam urządzać sobie maratony i robić po kilkaset nacięć na raz.

– Jak długo to trwało?

– Do dzisiaj.

– A były jakieś okresy, że mniej się pani cięła?

– Można powiedzieć, że z autoagresji wyleczyłam się trochę po pierwszej hospitalizacji. Wtedy narzeczony jakoś na mnie wpłynął. Zdarzały mi się wpadki, ale to było tylko kilka razy do roku. A teraz, od stycznia, kiedy poszłam do pracy, znowu się zaczęło.

– Czym się pani tnę?

– Zazwyczaj żyłką. W szpitalu kilka razy przypaliłam się papierosem.

Jego kolejne, szczegółowe pytania wywołały poczucie osaczenia. Suchość w ustach, zeszywnienie ciała, zawroty głowy. Gdzie się tnę? Czy mocno? Czy czekam, aż się wygoi? Z każdą chwilą narastał we mnie lęk, podszyty ogromną ilością wstydu. Z przerażeniem czekałam na najgorsze. Jednak, mimo gradu pytań, nie poprosił o podwinięcie rękawa i pokazanie blizn. Zainteresowały go powody autoagresji. Konia z rzędem temu, kto znajdzie racjonalne wytłumaczenie! Jednak biorąc pod uwagę fakt, że problem ten dręczył mnie już kilkanaście lat, spróbowałam odpowiedzieć.

– Służy ukaraniu się. Albo rozładowaniu napięcia. Albo po prostu czuję potrzebę pocięcia się.

– Potrzeba pocięcia się. To ani redukcja napięcia, ani chęć ukarania się.

– To coś na zasadzie uzależnienia, taki przymus.

– A jak już się pani potnie... Co to pani daje?

Co mi to daje? Gdybym ja tylko wiedziała! Dlaczego to robię? Przecież racjonalnie wiem, że to tylko pogarsza mój stan.

– A gdy nie myśli pani racjonalnie?

– Wtedy czuję się sobą. To jest tak normalna czynność, jak umycie zębów, czy skorzystanie z toalety. Po prostu

coś niezbędnego.

Czy odczuwam wtedy ból? Czasami. Choć zazwyczaj dopiero po wszystkim. W końcu przychodzi racjonalne myślenie, a każdy ruch ręką sprawia cierpienie.

– A jak jest wtedy z myśleniem?

– Albo mam gonitwy myśli, albo wręcz przeciwnie – totalna pustka.

– A za co chce się pani ukarać?

– Za wszystko. Łącznie z tym, że żyję.

– Uważa pani, że to źle, że żyje?

– W dzieciństwie często słyszałam, że jestem niewdzięczna. Że na nic nie zasługuję. Miałam ślepo podporządkowywać się woli rodziców. Wtedy było dobrze. A jeśli chciałam zrobić coś po swojemu, byłam niewdzięczna.

– I uważa pani, że rodzice mieli wpływ na cięcie?

– Jakiś na pewno, ale nie mówię, że to ich вина.

Próbowałam sobie przypomnieć, z czym jeszcze mam problem. Niby coś oczywistego, obudzona w środku nocy, powinnam to wiedzieć. Jednak siedząc tam, przez cały czas w jednej pozycji, nie tylko ciało było odrętwiałe.

Mam! Przypomniałam sobie. Bliskość. To jeden

z głównych problemów. Od seksu po zwykłe przytulanie czy rozmowę. Nie czuję potrzeby bliskości zarówno fizycznej, jak i psychicznej, emocjonalnej. Tendencje do zapadania się w swój świat sprawiają, że zupełnie się izoluję. Nie rozmawiam, nie wykazuję żadnej inicjatywy. Jakby mnie nie było.

A oprócz tego?

– Od małego czułam się inna.

– Inna niż kto?

– Niż pozostałe dzieci.

– Na czym ta inność polegała?

– Na przykład ich zabawy wydawały mi się trywialne.

Tak samo zainteresowania. Dla mnie było to płytkie.

– Potrzebowała pani czegoś głębszego?

– Jak miałam dwanaście lat to zastanawiałam się nad bezsensu życia, śmiercią, a nie latałam po sklepach czy za chłopakami.

– I do jakich wniosków pani dochodziła?

– Że życie nie ma sensu. Mam dużo wierszy z tamtego okresu. Od trzynastego do dziewiętnastego roku życia napisałam ich ponad sześćset.

– A jakby pani określiła swoją poezję?

– Grobowa, dekadenska.

Nauczona wizytami u różnych specjalistów od umysłu, przysłałam przygotowana. Zabrałam ze sobą zieloną teczkę, w której trzymam najróżniejsze papiery informujące o stanie mojej psychiki – analizy psychologa, wypisy z psychiatrika, karty informacyjne, kopie dokumentacji medycznych. Wśród tych wszystkich kartek znajdowało się również kilka wierszy, które ochoczo przeczytała psycholog w szpitalu. Zaproponowałam mu zapoznanie się z tymi dokumentami, jak i próbką mojej twórczości. To był błąd. Pierwszy raz byłam u prawdziwego psychoterapeuty i zwyczajnie nie mogłam wiedzieć, że nie będzie go to interesować. Gdy zauważyłam konsternację na jego twarzy, chciałam uciec, poczułam się odrzucona. Już miałam się rozpłakać i krzyknąć:

– Nie, to nie!

Gdy niespodziewanie oznajmił:

– Dobrze, przeczytam pierwszy.

Po chwili pełnej skupienia na kilkunastu wersach, zapytał, czym jest tytułowy beczczas.

– To utopia. Miejsce, gdzie można byłoby się zatrzymać. Nie żyć przez chwilę, bez konieczności umierania. To czasoprzestrzeń.

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

Wydawnictwo Psychoskok

