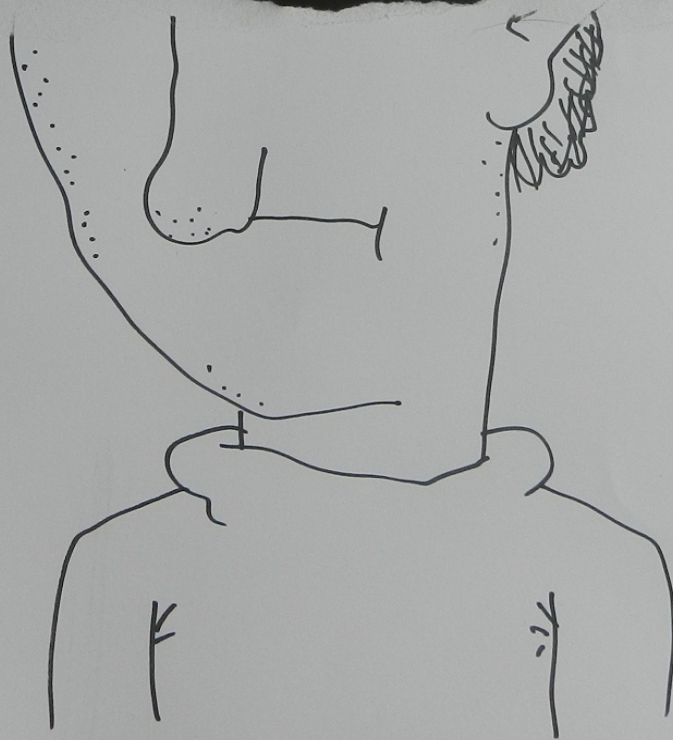




życie

POZAPSYCHOTROPowe



u..

KAROL

NEUBAUER

Karol Neubauer

# Życie pozapsychotropowe

**Wersja Demonstracyjna**



Wydawnictwo Psychoskok  
Konin 2019

[Kup książkę](#)

Karol Neubauer  
„Życie pozapsychotropowe”

Copyright © by Karol Neubauer, 2019  
Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o. 2019

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

Redaktor prowadząca: Renata Grześkowiak  
Projekt okładki: Marek Lenc  
Korekta: anatta.pl  
Skład epub, mobi i pdf: Kamil Skitek

Fanpage:  
<https://www.facebook.com/chorobaafektywnadwubiegunowa/>

ISBN: 978-83-8119-450-1

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

Karola poznałam w jednej z grup na portalu Facebook. Pewnego dnia, kilka lat temu, mój mąż podpowiedział mi, żebym zajrzała do tej grupy, bo jest tam wielu zagubionych ludzi i... zostałam. Wchodzę na grupę systematycznie do dzisiaj i czytam wpisy. Czasami odpowiem na zadane mi pytanie, wysłucham i podpowiem, aby skorzystać z pomocy specjalisty. Z wieloma osobami z grupy spotkałam się osobiście, bo bardzo często podróżuję po kraju.

Niektórzy do mnie telefonują w kryzysie. Nie pamiętam dokładnej daty, kiedy w grupie pojawił się Karol, ale zapamiętałam go od razu. Miał bardzo dobre pióro. Pisałam do niego, że mógłby napisać książkę. Napisał i teraz wydaje. Jestem z niego bardzo dumna. Swoją postawą pokazuje bowiem, że osoby dotknięte chorobą mogą robić to samo, co zdrowe, a nawet więcej.

Karol cierpi na ChAD. Chorobę afektywną dwubiegunową. Uważny czytelnik może zauważyć zmieniający się nastrój bohatera. Bardzo wyraźnie widać również okresy remisji choroby. Człowiek cierpiący na ChAD ma w głowie taki przełącznik, w stanie depresji smutek przychodzi bez wyraźnej przyczyny. Świat traci kolory. Brak energii psychicznej powoduje, że chory traci radość z życia. Każde działanie, podjęcie decyzji, najbliższa sprawa przekracza zdolności adaptacyjne chorego.

Powszechnie stany depresyjne nie są traktowane poważnie. Ludzie bowiem mają deprechę, bo nie zdali egzaminu, pada deszcz lub coś im nie wyszło. Takie spowszednienie choroby depresyjnej powoduje, że ludzie nie traktują chorego człowieka poważnie.

Dzięki książce Karola i opisom jego stanów, także tych najbardziej intymnych: myśli, wniosków i przemyśleń dotyczących jego życia, również seksualnego, czytelnik zbliża się do chorego, u którego występują objawy depresyjne. To przekaz, co zrobić, jak komunikować się z pacjentem, aby nie wyrządzić mu jeszcze większej krzywdy. W swojej książce Karol wskazuje nam, czego absolutnie nie wolno robić w relacji z chorym.

Wnikliwy czytelnik z łatwością odczyta te sygnały i przełoży na relację z pacjentem, członkiem rodziny, u którego występują objawy depresyjne. W swojej książce Autor opisuje sytuacje, w których jest lekceważony, niewysłuchany lub źle potraktowany. Wszelkie pocieszanie chorego, u którego następuje okres depresyjny, powinno być przemyślane, bo możemy tylko pogłębić poczucie krzywdy pacjenta. Po czasie, trudnym do określenia, bo u każdego chorego na ChAD jest to sprawa indywidualna, mózg ponownie używa przełącznika i włącza się okres manii. Mówimy, że to choroba dwubiegunowa. Jednym biegunem jest głęboki smutek, drugim zaś mania. Stan niekontrolowanego podniecenia. Wtedy chorzy są gadatliwi, radośni, rubaszni, żartobliwi. Dlatego też na początku wspomniałam, że uważny czytelnik od razu wyłapie tę zmianę faz. I przyznam się, że wiele wpisów w tej fazie wywoływało u mnie uśmiech. Widziałam bowiem, jak Karol radzi sobie z chorobą i że robi to skutecznie. Ponieważ bardzo lubię Karola i po stokroć dobrze mu życzę, to fakt, że radzi sobie z tak trudną chorobą, jaką jest ChAD, jest dla mnie jak miód na serce. Nie bez kozery mówi się, że choroba afektywna dwubiegunowa to choroba ludzi twórczych, wrażliwych

i sławnych. Okres manii bowiem pcha chorego do tworzenia, działania, nawiązywania relacji. Dzięki niej Karol napisał tak dobrą książkę, którą z całego serca polecam wszystkim. Mnie jako terapeutce książka ta pozwoliła wniknąć do głowy Karola jako chorego na dwubiegunówkę i dała większe zrozumienie jej istoty.

Polecam ją wszystkim pacjentom, aby zobaczyli i upewnili się, że można z ChAD żyć. Polecam ją studentom, psychologom i psychoterapeutom jako studium przypadku, co z kolei daje nam, specjalistom pracującym na co dzień, większą wiedzę na temat choroby.

Pamiętajmy, że choroba afektywna dwubiegunowa to poważna choroba. Obserwujmy zatem dokładnie otaczający nas świat i ludzi. Dzięki Autorowi będzie nam łatwiej. Bo jego książkę możemy potraktować również jako psychoedukację. Im więcej wiemy, tym sprawniej pomożemy chorym na ChAD.

Dziękuję, Karol.

Izabella Orzechowska, absolwentka psychologii, psychoterapii behawioralno-poznawczej, racjonalnej terapii zachowania, terapii schematów, trenerka umiejętności społecznych. Pasjonatka psychoterapii trzech fali (ACT, DBT, CFT)

Czyta się bardzo płynnie, czując bohatera i utożsamiając się z nim. Porównałabym styl Karola do jednego ze świetnych amerykańskich pisarzy – Charlesa Bukowskiego. Jest to zdecydowanie świetna podstawa do napisania scenariusza, a dla

mnie temat ciekawy i bardzo osobisty. Brawa dla Autora za odwagę pokazania swojego wnętrza.

Katarzyna Jungowska, reżyser

Wszelkie podobieństwo do osób i zdarzeń jest przypadkowe.



# Część pierwsza

## UPADEK

### 1.

Siedzę w pokoju pełnym dymu papierosowego, a zaciągnięte zasłony ledwo przepuszczają słabnące światło kończącego się dnia.

Dzień w dzień mój dzień wygląda tak samo – wpatruję się w błądy ekran monitora i zastanawiam się, od czego zacząć. Jak?

Chciałbym napisać o tym, co czuję i co myślę, lecz aby w pełni napisać o swojej chorobie, trzeba się jej w pełni poświęcić. Łatwo jest wyczuć kłamstwo, a gdy o niego dojdzie – wszystko traci swój sens.

Mieszkam sam.

Mieszkanie jest moją ostoją. Lubię siedzieć w domu, nie ruszać się z łóżka i wpatrywać się, pogrążony w mroku, na martwy punkt na ścianie – na resztkę gładzi, na grudę zaschniętej farby, na pęknięcie tynku pomiędzy szafą a sufitem. Na resztkę życia, które mi zostało, bo wiem, że w takim stanie długo nie pociągnę.

Mam na imię Karol i choruję na depresję.

Nienawidzę samego siebie.

Nienawidzę ludzi, wokół których mieszkam.

Pod wieczór przyszła do mnie matka. Rozłożyła na stole dokumenty i powiedziała, że wykryli u niej narośl na płucach i prawdopodobnie jest to nowotwór – efekt palenia dwóch paczek dziennie.

Płakała, a ja nie potrafiłem nic zrobić. Chciała się przytulić, a ja odsunąłem się w obawie, że ta bliskość zrobi mi krzywdę. Wstałem gorączkowo z krzesła i pobiegłem do pokoju. Nie chciałem jej słuchać. Nie chciałem wiedzieć.

Przyszła za mną. Stała w progu z fioletową teczką w jednej ręce, drugą zaś przecierała cieknące po policzku łzy. Uśmiechnęła się, ale wyglądało to bardziej na nieudolną próbę powiedzenia sobie, że wszystko będzie dobrze.

– Karol, posprzątaj. Zobacz, jak tu wygląda. – Skoncentrowała swoją uwagę na kipy wysypujące się z popielniczki i stos ubrań leżący pod drzwiami szafy.

Zamknąłem oczy. Chciałem, aby jej głos gdzieś uleciał – wyparował, zniknął, umilkł. Przestał świdrować w mojej głowie

i domagać się tego, czego nie potrafię zrobić.

– Nie – powiedziałem.

– Ależ proszę, Karol... Robactwo się zalęgnie. Ile już nie sprzątałeś? Rok? Półtora roku prawie. Wiesz, jak tu wygląda?

– Daj mi wreszcie spokój i wynoś się stąd!

Tak właśnie wygląda moja choroba. Posłuchajcie. Nie oceniacie.

## 2.

Nie wiem, co jest gorsze. To, że nie mogę zasnąć, czy to, że codziennie budzę się w środku nocy.

Przez cały dzień nie opuszczał mnie niepokój oraz stany, których nie potrafię opisać. Drżały mi ręce i bolała głowa. Zmusiłem się, aby wejść do wanny. Nie myłem się od dziesięciu dni. I nie, prysznic nie postawił mnie na nogi.

Byłem odwiedzić matkę. Nie była na mnie zła o te ostatnie wyzwiska. Gdy żegnała mnie w drzwiach, miałem wrażenie, że widzę ją po raz ostatni.

## 3.

Pod wieczór skończyły mi się fajki. Zebrałem więc wszystkie

kipy z popielniczki, a resztki tytoniu zawinałem w ładnie przycięte strony z pewnego pisma, które idealnie nadaje się na bibułki. Dym z takiego skrepta śmierdzi niesamowicie.

Nie stać mnie na papierosy. Jak już nie mogę wytrzymać, to sprzedaję, co popadnie.

Mój pokój znowu zaczyna wyglądać jak melina pijaków. Wszędzie walają się puste butelki, a przy łóżku leży kilka niedopałków. Kiedyś wysypała mi się popielniczka na podłogę i tak już zostało. Pod biurkiem też nie jest lepiej – popiół, skarpeta, gacie, które nosiłem tydzień, i rozwalona klawiatura, na której wyładowałem swoją złość.

Nie potrafię posprzątać. Jeszcze nie teraz.

Nie potrafię żyć.

## 4.

Pamiętacie, jak wspominałem, że nienawidzę ludzi? Podtrzymuję to nadal. Gdzieś w czeluściach mojego mózgu włączył się guzik „mizantropia” i za nic nie chce puścić. Kiedyś potrafiłem o sobie rozmawiać. Moja choroba zaczynała dopiero kiełkować i nie bałem się psychologowi opowiadać o swoim życiu. Miałem takiego jednego – gość z PTSD, a taki to potrafi zrozumieć bez słów. Pewnego dnia przyszedłem pod zamknięty gabinet. Dowiedziałem się później, że jechał w któryś majowy weekend do rodziny gdzieś na północ – w każdym razie miał kilka godzin jazdy. Zasnął.

## 5.

Miałem jechać do ZUS.

Nie mogłem znaleźć jednego z dokumentów. Odgarniałem kipy z podłogi i szukałem pod łóżkiem, w szufladach. Nie potrafiłem znaleźć maleńkiej karteczki, która była dla mnie ważna, a bez niej nie było sensu pojawiać się na komisji. Coś we mnie pękło i rozsypało się jak domek z kart. Dostałem takiej nerwicy, że nie dość, że podarłem błękitną koszulę, którą miałem na sobie, to jeszcze tak trzasnąłem drzwiami, że pękły przy łączeniu z zamkiem. Szyba poszła. Pach!

Pies piętro niżej zaszczekał.

## 6.

Urząd pracy.

Poczekalnia. Garstka ludzi. Ściany w kolorze jasnego błękitu i kremowe linoleum. Wielki plakat z uśmiechniętym człowiekiem. Czekamy właśnie na Ciebie – wyrysowane wielkimi jak wół czerwonymi literami. Rzędy oszklonych boksów i blask ekranów na twarzach doradców.

– Proszę pana, widzę tutaj ciekawą ofertę – powiedziała doradczyni. – Praca w produkcji, trzy zmiany. Wymagana

szybkość i doświadczenie na podobnym stanowisku. Ma pan jakieś doświadczenie z pracą przy elementach elektronicznych? – spytała, patrząc to na mnie, to na monitor i myśląc zapewne, że w takim stanie nie nadaję się nawet do podtarcia sobie tyłka.

– Nie – odparłem krótko. „Mam doświadczenie w leżakowaniu. Potrafię całkiem zręcznie robić skręty, marnuję sobie życie i choć nie zdaję sobie jeszcze z tego sprawy, jest mi tak dobrze. Spać mi się też bardzo chce. Macie może ofertę dla śpiących?”.

– To może w takim razie konsultant infolinii? Praca na dwie zmiany, wykształcenie wyższe, odbieranie połączeń przychodzących, analiza zebranych zgłoszeń, dobra dykcja i empatia. Powiem panu, że większość ludzi chwali sobie tego pracodawcę – rzekła, odwracając wzrok od monitora. – Według mnie warto, gorąco zachęcam – dodała i zaczęła zapisywać numer telefonu na żółtej, samoprzylepnej karteczce.

Westchnąłem głośno. W moim stanie defetyzm stanowi moje drugie imię. Hula sobie na huśtawce, trzymając się za barierki i śmiejąc mi się prosto w twarz.

– Przepraszam, ale nie jestem empatyczny – powiedziałem krótko. „Trudność sprawia mi powiedzenie prostych słów, a co dopiero wejście z kimś w głębszą polemikę. Popatrzą na mnie i wywalą już po pierwszym dniu. Nawet nie. Nie przejdę pierwszej rozmowy, co jeszcze bardziej utwierdzi mnie w przekonaniu, że siedzenie w domu jest moją karą. Nie wychodzić, najlepiej nie odzywać się”.

– Proszę pana – powiedziała po dłuższej chwili – chciałam zaproponować panu pracę na stanowisku doradcy w banku, ale oboje się chyba zgodzimy, że rozsądniejsze będzie wezwanie

pana na kolejny termin, kiedy poczuje pan się lepiej.

– Tak. Tak chyba będzie najlepiej.

Wiedziałem, że to widać! Zawsze jest tak samo! Popatrzą tylko i za wszelką cenę starają się być mili. Boją się pewnie – bo wariat, bo niebezpieczny. W domu, z dala od innych – tam jest moje miejsce. Zarośnięty jak ZZ Top, ogarnięty strachem, gdy tylko mam wyjść na zewnątrz ze swojej nory. Bojący się wszystkich i wszystkiego. Ludzi i autobusu czerwonego. Wzroku ciekawskich. Świata. Swoich myśli.

## 7.

Przyszła matka i zaczęła się wszystkiego czepiać. Nazwała mnie czarną owcą, motywując to tym, że w rodzinie nie ma takiej drugiej osoby jak ja – każdy jest ustatkowany, ma pracę, rodzinę, dzieci. Klawiatura, która od wielu miesięcy była moim chłopcem do bicia, nie wytrzymała kolejnego trzasku.

Dziwny stan mieszany – trzy razy brałem kąpiel i za każdym razem czułem się brudny. Odpływ nie nadażał, a na brzegach wanny zrobił się szary kożuch od mydła. Tabletki nasenne też się skończyły. Żarłem je bez opamiętania, po kilka na noc, aby mieć wszystko z głowy.

W depresji każdy dzień wygląda tak samo i każda noc przynosi wraz z ciemnością te same problemy. Brakuje wytchnienia. Tak bardzo chciałbym nabrać powietrze w płuca

i sprawić, aby choroba uleciała. Boję się. Tak bardzo się boję.

Wieczorem nastawiłem sobie muzykę. Wyłączyłem modem, aby nikt przypadkiem do mnie nie napisał i nie zadawał pytań, na które nie potrafiłbym odpowiedzieć.

Gdy tylko z głośników popłynęły pierwsze dźwięki, położyłem się na łóżku.

„Panie Karolu, muzyka relaksacyjna bardzo pomaga i jeśli pan pozwoli, to stanie się nieodłącznym czynnikiem walki z chorobą”.

Wyprostowałem nogi, ręce wyciągnąłem wzdłuż tułowia i zacząłem robić serię – długi wdech i jeszcze dłuższy wydech. Powtórka – wdech i wydech, wdech i wydech. W głowie mi się zakręciło, ale próbowałem dalej, ufając ślepo czemuś, co miało mi dać poczucie bezpieczeństwa.

Pomyślałem o tym, co się stanie, jeśli umrę. Niewątpliwie wszyscy będą mieli spokój. Nie nadają się do niczego. Wrzód na dupie, czyrak, pryszcz, gangrena, kiła, rzeżączka – nie, to przecież są superlatywy. Rak, złośliwy, mały patafian niszczący organizm i wszystko wokół. Pasożyt na starym M-3 – zbyteczny po stokroć i zawsze dziesięć razy więcej. Moja matka toleruje mnie tylko dlatego, że musi. Najchętniej by się mnie pozbyła, załała jak luk torpedowy i wystrzeliła daleko. Autostrada! Jeden-pięć-zero na liczniku.



## 8.

Moja matka ma iść w poniedziałek do szpitala, gdzie prawdopodobnie zatrzymają ją na dłużej i przeprowadzą operację płuca. Rak.

Paliła, odkąd pamiętam. Jeden z nielicznych obrazów, który mógłbym odtworzyć bez problemu – ona siedząca w kuchni przy stole prawie pod samym oknem i paląca jednego papierosa za drugim. Reszta jakaś zamazana jest i niewyraźna.

Usadowiliśmy się przy stole. Na blacie były rozłożone papiery oraz zdjęcia rentgenowskie płuc. Na kuchence stał czajnik, w którym grzała się woda na poranną kawę. Matka wyjęła z siatki papierową torbę, z niej dwie drożdżówki. Położyła je na dużym talerzu. Dżem i kruszonka oraz budyń. Zaczęła tłumaczyć, że prawdopodobnie nie będzie jej jakiś czas. Schyliła się jeszcze i wyciągnęła plik rachunków, a obok położyła pieniądze.

Moja uwaga skupiła się gdzie indziej. Nie było matki, nie było pachnących piekarnią drożdżówek. Sto metrów dalej, na balkonie z wiklinowym obiciem ktoś trzepał czerwony dywan – tam mój wzrok błądził, lecz myślami byłem zupełnie gdzie indziej.

– Słuchasz mnie w ogóle? – zapytała i ostentacyjnie uderzyła teczką w blat stołu.

– Słucham? – zapytałem po chwili. Musiałem dojść do siebie.

– Mówiłam do ciebie. Głuchy jesteś?

– Nie. Nie jestem głuchy. Zamyśliłem się.

Zaczęła mi się trząść noga – to przypadłość, która pojawia się

w momencie, gdy coś zaabsorbuję moją uwagę albo gdy się denerwuję. I obgryzanie paznokci. Przed chorobą nigdy mi się to nie przytrafiało.

– Wzięłaś dziś leki?

– Tak.

– Wyglądasz i zachowujesz się tak, jakbyś o nich zapomniał.

„Nie potrafię przestać. To nie jest moja wina. Proszę, nie wiń mnie za coś, co nie jest zależne ode mnie. Widzę, że na mnie patrzysz, ale na Boga, przestań. Po prostu przestań”.

– Wziąłem – odparłem. – Musimy o tym rozmawiać. Daj mi spokój, proszę! – powiedziałem błagalnie.

– Kłamiesz! Nie brałaś żadnych leków!

– Odpierdol się ode mnie! – wrzasnąłem. Chwyciłem talerz z drożdżówkami i roztrzaskałem go o ścianę. – Wynoś się stąd! Wynoś się z mojego życia!

Trzaśnięcie drzwiami.

Na tym się jednak nie skończyło. Przy książkach miałem porcelanowe serce, które dostałem dwadzieścia lat temu od pierwszej dziewczyny – takiej, którą się kocha i szanuje, która nie była zwykłą miłością. Chwyciłem je i rzuciłem o ścianę.

BUM! Porcelanowa tandeta ze sklepu Za Pięć Złotych

Uświadomiłem sobie, że już nigdy nie będzie tak jak kiedyś.

## 9.

Obudziłem się w środku nocy i nie mogłem zasnąć. Gdy

spojrzałem na zegarek, dochodziła trzecia trzydzieści. Słuchałem muzyki i patrzyłem przez okno, jak ulica budzi się do życia. Próbowałem coś napisać sensownego i przyszło mi na myśl jedynie, że jestem żałosny.

Wiecie, moje życie wygląda tak samo. Nie jestem w stanie zrobić nic, aby je zmienić.

Pieprzę to całe SSRI, które nic nie daje. Mam ochotę się zabić. Gdzie mam szukać szczęścia? Zdjąć przepoconą koszulkę, ścisnąć fałdy na brzuchu? Tam? „Hej, jest tu kto?”.

Wszyscy się ode mnie odwrócili. Moja kobieta uważa mnie za nieroba i ma mi za złe, że nie mogę dokończyć tego, co obiecałem. O seksie to już nawet nie będę wspominać – relikw przesłości, stojący zakurzony na półce. Kaśka. Kurwa jego mać! Jestem dla niej złem koniecznym.

*Potrafisz się godzinami gapić w jakiegoś kipa na tej swojej usyfionej podłodze, w tym swoim zasyfionym i śmierdzącym mieszkaniu, a nie potrafisz tak jak facet wziąć wiertarki do ręki i pomóc mi zrobić dziury na te pieprzone obrazy? Za dużo wymagam?*

Tak. Życie jest dla mnie już za dużym wymaganiem. Kaśka potrafi krytykować coś, czego nigdy nie doświadczyła. Mam już tego dość. Wiem, jaki jestem. Ubolewam nad tym, że jestem wrzodem. Ja, twór zrodzony z Wielkiej Macicy Wszechświata, nie potrafię sobie poradzić z najprostszymi sprawami. Nawet wyjście do sklepu sprawia mi problem. Nie mam siły nakładać spodni, ubierać butów, kurtki, sandałów, czapki, stroju kąpielowego, mokasynów i użerać się z tymi wszystkimi ludźmi. Brakuje mi kogoś, kto chciałby mi pomóc. Nie pytał o nic, tylko

wysłuchał i nie miał pretensji, że czegoś nie zrobiłem. Nie ma tego kogoś, kto kazałby mi się uśmiechnąć. Kogoś, kto przejrzałby mnie na wylot jak promienie Rentgena i powiedział: „Już chyba wiem, gdzie tkwi twój problem”.

Nie ma. Nie szukam.

Może tak naprawdę nie chcę znaleźć.

## 10.

Dzień spędziłem przed komputerem i bez celu przeglądałem wiadomości. Próbowałem włączyć jakieś pornosy, ale o zabawie – przez leki – nie było mowy, bo SSRI rzuciło klątwę na mojego wacka.

Na umówioną wizytę u psychiatry poszedłem tak, jak stałem – nieogolony, śmierdzący i z podkrążonymi oczami.

Nowa lekarka. Nie wiem, co chcę sobie tym udowodnić. Powie mi to, co już od dawna wiem. Leczenie zmieni? Na jakie? Próbowałem już wszystkiego.

W autobusie dostałem ataku paniki i zastanawiałem się, czy nie wysiąść i nie wrócić do domu. Strach i lęki – to z nimi depresja puka do drzwi. Boisz się ciągle – i to jest straszne, bo nie wiesz nawet kogo. Czego. Prześladowają cię przeświadczenia, że ludzie wiedzą o chorobie. Obojętnie, czy to będzie śmierdziel ze śmietnika, fajna blondyna w kasie, zastęp spoconych harcerzy czy też Piotr Fronczewski.

Tak samo patrzyła na mnie spod minus czterdziestu dioptrii ta

kobieta z urzędu pracy, której tyłek ledwo mieścił się w fotelu.

„Wariat, o mój Boże. Na kogo ja trafiłam?”.

Surowe wnętrze psychiatrycznej poczekalni. Jedynym kolorowym elementem był plakat reklamowy dotyczący higieny snu i tablica z instrukcją przeciwpożarową. Usiadłem na obłożonej grubą warstwą pianki, metalowej, komunistycznej ławce i wpatrywałem się w jasny punkt na tle dziurki od klucza komunistycznych drzwi. Jarzeniowe światło odbijało się od wypastowanej, komunistycznej podłogi i raziło boleśnie w oczy. Na dźwięk pieczętek podskoczyłem ze strachu, bo wiedziałem, że zaraz otworzą się drzwi, wyjdzie z nich zadowolony pacjent, a mnie poproszą następnego.

– Co pana do mnie sprowadza? – zaczęła psychiatra, gdy tylko usiadłem na białym, drewnianym krześle.

Blondynka z tlenionymi włosami, pociągniętymi delikatnie różem przy końcówkach. Figura puszysta, przypominała konsystencją ptysia ze sklepowej wystawy. Uśmiechnięta. Jej intencje wydawały się szczere. Lubiłem swojego stałego lekarza z przychodni, ale miałem wrażenie, że rozmawiamy o wszystkim, tylko nie o mojej chorobie.

Zapytała mnie o wiele rzeczy. Zapomniałem odpowiedzi już w momencie, kiedy kończyła zadawać mi pytanie. Powiedziałem o chorobach z dzieciństwa, o braku relacji z ludźmi i objawach, jakie u siebie zaobserwowałem. Wyjąłem kartkę z kieszeni kurtki i zacząłem czytać. Pochwaliła mnie za zaangażowanie i poprosiła o plik wypisów, które trzymałem w rękach

Szelest przewracanych kartek, kaszel i znowu uwaga skupiona na czytaniu. Nie miałem ani odwagi, ani ochoty

zdejmować wzroku z bezpiecznego i neutralnego miejsca, jakim były nogi od stołu.

Spytała o narkotyki. Ściemniłem coś o trawie, że czasem lubię zapalić sobie dla relaksu, bo przecież każdy pali. Taka moda, nie? O ścierwie, ciągach i tripach nic. Cisza! Temat tabu.

„Dam radę, jeszcze tylko chwila i będzie po wszystkim. Tak w ogóle to po co ja tutaj przyszedłem? Ach, tak! Chcę zmienić swoje życie”.

– Od jak dawna źle się pan czuje? – spytała spokojnym głosem.

– Od tak dawna, że już tego nie pamiętam.

– Panie Karolu, to ważne – powiedziała, kartkując wypisy. – Miesiąc? Pół roku? Rok?

– Dwa lata – powiedziałem, nie odrywając wzroku od podłogi.

– Co? I dopiero teraz pan do mnie przychodzi?

– Tak wyszło. – Wzruszyłem ramionami.

– Skierowanie panu wypiszę. Pracuje pan? – zapytała, otwierając szufladę.

– Skierowanie do czego? Nie, bezrobotny.

– Na oddział dzienny w Grajdole – powiedziała i pstryknęła długopisem. – Przecież widzę, że z panem jest źle.

– Dobrze jest. – Ponownie wzruszyłem ramionami.

„Gdybym wiedział, jak się zabić i miał stuprocentową gwarancję, że nie zostanę warzywem, oraz że nie będę do końca życia jadł przez słomkę, zrobiłbym to już dawno”.

– Napiszę, że to pilne, dobrze? Słucha mnie pan?

– Tak.

– Jakby pojawiły się myśli samobójcze, to proszę się nawet nie zastanawiać, tylko od razu jechać na izbę przyjęć albo wezwać karetkę. W Grajdole są naprawdę dobrzy lekarze. Pomogą panu.

– Sam dam radę!

– Doprawdy?

## 11.

Kaśka to moja była kobieta. Obecna. Sam już nie wiem. Raz ze sobą jesteśmy, drugi raz się rozstajemy. Jedni powiedzą, że jest to trudna miłość, a ci bardziej obeznani w temacie stwierdzą, że wieje od nas krystaliczną toksycznością.

Pierwszą wiadomość dostałem o dziewiątej rano. Pół godziny później następną:

*Czemu nie odpisujesz? Odpisz. Potrzebuję Twojej pomocy. Przyjdź, tylko bez łaski!*

Poszedłem. Nie wiem czemu, nie wiem jak. Nogi mnie tam same zaprowadziły, jakbym był ciągnięty na niewidzialnej smyczy.

Kaśka uśmiechnęła się w progę, a zaciekawiony kot wyszedł na klatkę schodową i zaczął ocierać się tułowiem o moją nogę. Spytałem co się stało, a ona, trzymając między palcami skręta, nie przestawała się uśmiechać i powiedziała, że ma fajny film

i chciałyby go ze mną obejrzeć.

Nie!

– Myślałem, że coś ci się stało. Czemu do mnie takie rzeczy piszesz?

– Przecież ty nie masz depresji! – krzyknęła. – Wkręciłeś to sobie do głowy albo lekarz ci to wmówił. Ogarnij się, czło-wieku!

Zamknąłem oczy i wyobraziłem sobie, że jestem we własnym, wykreowanym świecie. Bezpiecznym miejscu, do którego ja mam tylko dostęp. Wiem, że to głupie i schematyczne, ale myślenie w takich kategoriach czasem pomagało. Chciałem zareagować agresją, bo to tylko potrafiłem. Zacząłem odliczać powoli i spokojnie do dziesięciu, starając się wyrównać oddech po każdej cyfrze.

Zostałem. Nie kochałem jej, wmawiałem sobie, że jest inaczej. Oszukiwałem samego siebie i nie miałem z tego powodu wyrzutów.

Chciała się do mnie przytulić, gdy w telewizorze pojawiły się pierwsze kadry filmu. Poczułem obrzydzenie? Chyba tak. Czułem się, jakbym dotykał surowego mięsa przy robieniu mielonych. Tak, jakby kawałki papki razem z cebulą i kuleczkami gorczycy zostały mi pomiędzy palcami. Za wszelką cenę chciałem je jak najszybciej zmyć.



## 12.

Nie spałem od dwóch dni, nad ranem jednak udało mi się zasnąć.

Stan niepokoju i pobudzenia. Pojawiły się myśli – nie oscylujące wokół konkretnego tematu, ale natury tyśiąc na sekundę, gdy robisz setki zdjęć kropli rozbijającej się o tafłę wody. Były w nich morderca z maczetą z filmu, baba z pornosa, aparat fotograficzny oraz obraz mnie samego – ogarniętego depresją patafiana, który myśli, że już do końca życia nie wyjdzie z choroby.

Nie pisałem o tym, ale kilka dni temu skończyły mi się soczewki i byłem zmuszony pojechać po okulary. W mojej miejscinie nie ma optyka, więc wsiadłem w autobus i wybrałem się do marketu. Kolorowe neony i podświetlone reklamy, które kiedyś dawały po oczach swoją przenikliwą jaskrawość, dziś wydawały się zaledwie odcieniem szarości na palecie malarza daltonisty.

– Dzień dobry. W czym mogę pomóc?

– Okularów szukam. Soczewki mi się skończyły. „A tak przy okazji, to mnie zabij. Tylko szybko, abym nie czuł bólu. Boję się cierpieć”.

– To może soczewki? – zapytała, wskazując na niewielką gablotę. – Mamy duży wybór. Na pewno coś pan znajdzie.

– Nie chcę soczewek. Ostatnio musiał mi jedną wyjmować okulista, bo nie zmieniałem jej przez dwa miesiące.

– Oj, to źle. Tak się nie robi.

Badanie wzroku przebiegło bez żadnych problemów, jeśli nie liczyć zwieszki, którą dostałem przez patrzenie przez wizjer na

domek z czerwoną dachówką, biały płot i niebieskie niebo usiane chmurami. Czas przestał płynąć. Samego siebie nie czułem.

– Ma pan astygmatyzm i wadę wzroku minus trzy dioptrie. Jeśli pan pracuje przy komputerze, proponuję szkła progresywne, ale czeka się na nie około dwóch tygodni – powiedziała mechanicznie. – Przy zwykłych czas oczekiwania wynosi dwa dni robocze. Czy jest coś, w czym mogłabym jeszcze pomóc?

– Nie – odpowiedziałem. „Zabij mnie, zabij!”.

Po południu zadzwonił domofon – jazgot, po którym pies piętro niżej zaczął szczekać, a umarły budził się z grobu. Serce podeszło mi pod gardło i zaczęło bić szybko, nieomal wydzierając się jak Obcy z mojej piersi.

Nie otworzyłem. Pewnie listonosz z kolejnym wezwaniem do zapłaty, ulotki albo Świadek Jehowy.

Po czternastej wlałem do wanny. Nie wiem, ile się już nie myłem. Kolejny tydzień? Nalałem gorącej wody, podciągnąłem kolana pod brodę i wpatrywałem się w kroplę, która jednostajnie kapała z zepsutego i pordzewiałego kranu.

Kap, kap, kap.

Woda robiła się coraz chłodniejsza i z zimna skurczyła mi się moszna. Nawet się nie umyłem. Nie miałem siły.

W wannie siedziałem trzy godziny.

## Koniec Wersji Demonstracyjnej

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

Wydawnictwo Psychoskok

