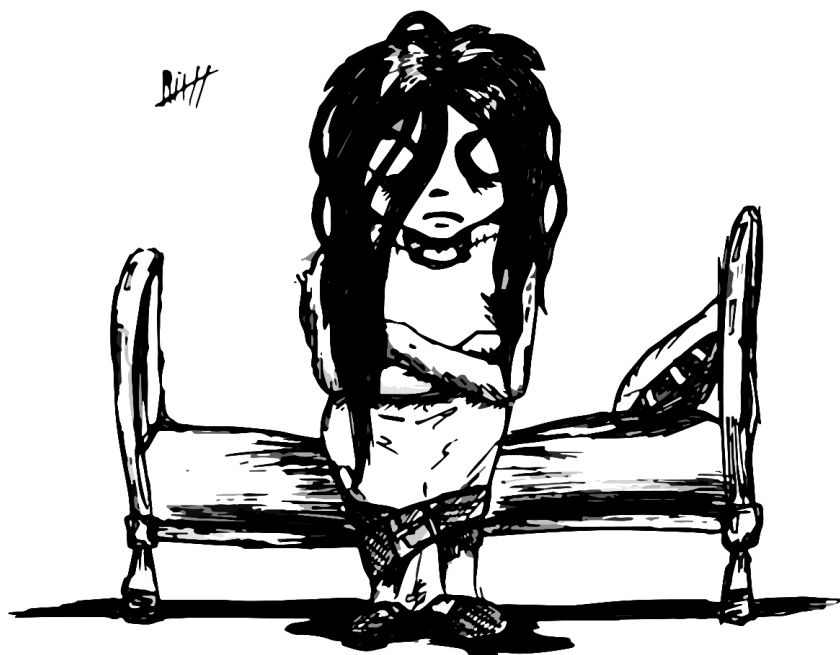


ANKA MRÓWCZYŃSKA

MŁODY BÓG

Z PĘTLĄ NA SZYI



CZĘŚĆ I

PSYCHIATRYK

Anka Mrówczyńska
„Młody bóg z pętlą na szyi. Psychiatryk”

Copyright © by Anka Mrówczyńska, 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**
Korekta: **Marianna Umerle, Robert Olejnik**
Projekt okładki: **Jakub Kleczkowski**

ISBN: 978-83-8119-515-7

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

*Antoniemu Mrówczyńskiemu,
mojemu Mrówkowi.
Dziękuję, że ze mną wytrzymujesz.*

Telefon (poniedziałek)

– Centrum Interwencji Kryzysowej, słucham? – Usłyszałam głos w słuchawce.

– Dzień dobry... – zaczęłam drżącym głosem. Rozglądałam się nerwowo dookoła w poszukiwaniu ciekawskich, chcących podsłuchać moją rozmowę. Pusto. – Chciałabym się umówić na wizytę u psychiatry na NFZ. Jak najszybciej.

– Niestety nie mamy psychiatry.

„No zajebicie. Jak to nie mają psychiatry? Jak w Centrum Interwencji Kryzysowej może nie być psychiatry? Co ja teraz zrobię? Zabiję się, kurwa, zabiję się!”

– Rozumiem..., a psycholog?

– To psychiatra czy psycholog? To nie jest wszystko jedno. Z czym ma pani problem? Proszę się zdecydować, do kogo chce pani iść.

„No zaraz jej jebnę! Chyba wiem, że to nie to samo! Co za durny babsztyl! Kurwa, czy ona nie rozumie, że ja już nie mogę? Że się zabiję, jak z kimś nie porozmawiam?!”

– Proszę pani, ja już nie mogę! – Zaczęłam dość ostro. – Na pierwszego kwietnia jestem zarejestrowana do psychiatry. Ale to jeszcze dwa miesiące. Mam silne myśli samobójcze. Bardzo nasiliła się autoagresja. Nie radzę sobie ze sobą! Wczoraj znów próbowałam się zabić. Nie mam już siły – zaczęłam się łamać. – Boję się, że nie dożyję do wizyty u tego psychiatry...

„Zrób coś. Powiedz coś, babo. Nie odsyłaj mnie, błagam, nie odrzucaj..., pomóż mi!”

– Rozumiem. Jaką formę autoagresji pani stosuje?

„A co cię to, babo, obchodzi?! Co za różnica! Kurwa mać, stoję na ulicy i mam się spowiadać z tego, co robię?”

– Tnę się. Kilka lat był spokój. Powiedzmy. A teraz od dwóch miesięcy znów się zaczęło i jest coraz gorzej.

– Mówiła pani, że próbowała się zabić. W jaki sposób?

„A w sraki! No nie mogę... czemu ona mnie tak gnębi?”

– Powiesiłam się.

– I co się stało, że to nieudana próba?

– Zrezygnowałam! – Nie mogłam już wytrzymać tych durnych pytań. – Proszę pani, ja się boję, że sobie coś zrobię. Nie panuję nad sobą. Muszę się z kimś spotkać! – Próbowałam wyrzucić na niej presję.

– Leczyła się pani psychiatrycznie?

– Znaczący... chodziłam do psychiatrów. Raz byłam w szpitalu psychiatrycznym, po próbie, kilka lat temu. Na wypisie wpisali mi zaburzenia osobowości, typ bierno-agresywny.

– To co to za bierna agresja, skoro próbowała się pani zabić?

„Dobrze gada. Ale do rzeczy, do rzeczy! Zapiszesz mnie na tę wizytę czy nie?!”

– Wie pani, tak ogólnie to trudno będzie pani znaleźć odpowiednią pomoc dla siebie na NFZ.

– Wiem... Właśnie wszędzie słyszę takie terminy... Kilka miesięcy, pół roku, rok...

– No właśnie... Dobrze, zaraz znajdziemy jakiś szybki termin. Pracuje pani?

– Tak, do piętnastej.

– Czy jutro, godzina szesnasta pani odpowiada?

– Tak. Dziękuję bardzo.

„Czy ja tam zdążę? Co mi da to spotkanie... Psycholog nie da mi zwolnienia... Ja już dłużej nie dam rady! I pomyśleć, że wczoraj mogło być już po wszystkim...”

Pierwsza wizyta u psycholog (wtorek)

– Czekają na mnie? – Z zamyślenia wyrwało mnie pytanie babki po trzydziestce, która właśnie otwierała drzwi gabinetu, pod którym czekałam.

– Chyba tak... – odpowiedziałam nieśmiało.

– W takim razie zapraszam.

Weszłam za nią i zajęłam krzesło pod ścianą.

„Po co ja tu w ogóle przyszedłam. Co mi to da... Pogadam godzinę i nic to nie zmieni. Nic się nie zmieni. Ja nie potrzebuję pomocy. Nikt mi nie pomoże. Nic mi nie pomoże. Zabiję się i nikogo to nie będzie obchodzić. Nikogo!”

– Już. Przepraszam. Co mogę dla pani zrobić? – Psycholog skończyła się rozbierać i rozpakowywać.

– Bo... – zastanawiałam się jak zacząć. – Ja mam zaburzenia osobowości i wiem, że potrzebuję terapii. Wizytę u psychiatry mam dopiero pierwszego kwietnia. Mam silne myśli samobójcze. Wczoraj znów próbowałam się powiesić, ale zrezygnowałam.

Siedziałam u niej półtorej godziny. Od pierwszego momentu zrobiła na mnie dobre wrażenie. Zaufałam jej. Otworzyłam się w stopniu, w jakim nie otworzyłam się jeszcze przed nikim – przed żadnym psychologiem ani psychiatrą. Spełniła swoją rolę. Psycholog zajmujący się interwencją kryzysową ma wspierać. Była bardzo wspierająca, choć mówiła niewiele. Od razu wychwytywałam typowe zwroty, o których przecież uczyłam się na pedagogice. Jednak ona używała ich w sposób niesztuczny i niewymuszony. Nie przeszkadzały mi. Sprawiała również wrażenie autentycznie zainteresowanej moją osobą. Była to dla mnie nowość w tego rodzaju kontaktach. Do tej pory spotykałam się z ignorancją i lekceważeniem powagi moich problemów. Podała

miejsca, w które mogę zadzwonić w sytuacjach takich, jak w weekend. Przyznałam jej, że wątpię, bym skorzystała. Wtedy praktycznie zupełnie tracę kontakt z rzeczywistością i nie myślę racjonalnie. Zaproponowała, że pomoże mi przetrwać okres do wizyty u psychiatry. A po spotkaniu z lekarzem i omówieniu jego decyzji, wspólnie zastanowimy się, co robić dalej. Zdecydowałam się. I poczułam, że nareszcie nie jestem z tym wszystkim sama. Oczywiście mam Mrówka. Chodzi jednak o to, że mam kogoś, kto może mnie trochę pokierować. Pomóc dobrać najlepsze wyjście z tej nieciekawej sytuacji. Proponowała wizyty u psychoterapeutki (zamiast u niej), która pracuje tam wymiennie z nią. Odmówiłam. Za tydzień mam kolejne spotkanie.

Nie byłabym sobą, gdybym po wyjściu i chwilowej euforii nie zaczęła szukać problemów. Zaczęłam zastanawiać się, czy dobrze zrobiłam, że się zdecydowałam.

Chwaliła leki. Że te nowej generacji nie są już takie, jak te, które brałam.

Przed wizytą bardzo się stresowałam. Przez pierwsze pół dniówki w robocie nie myślałam o niczym innym niż o tym, co mam powiedzieć. Drugie pół dniówki był taki zapieprz, że wszystko wyleciało mi z głowy. Jechałam tam z tabulą rasą zamiast przygotowaną listą kwestii do poruszenia. Zdziwiłam się niezmiernie, gdy po początkowych trudnościach gadałam ciurkiem. Z tematu na temat. Co mi przyszło do głowy. Byłam zaskoczona, że poruszyłam aż tyle spraw. Dodatkowo słuchając siebie, przeraziłam się nie na żarty. Dopiero po wypowiedzeniu, a nie wypisaniu tych wszystkich problemów, uświadomiłam sobie, w jak poważnym jestem stanie. Momentami czułam wstyd, że doprowadziłam się do takiego stanu. Psycholog co jakiś czas podkreślała,

że rozumie i wie, jak ciężko mi musi być. Standardowe zwroty. Jednak w jej ustach brzmiały autentycznie i troskliwie. Dodatkowo powiedziała mi, że jestem bardzo świadoma tego, co mi jest. Mówię dojrzałe i w bardzo ładny sposób o tym wszystkim opowiadam. Zdziwiłam się, ale nie wzięłam tego za stwierdzenie nie na miejscu.

Okazało się, że rejestrując się do tej psycholog nie rozmawiałam z rejestratorką, tylko z nią. Poznałam po głosie. Zresztą przy mnie, po gorących przeprosinach, odebrała telefon i rejestrowała kolejnego nie-szczęśnika

Była też pierwszą osobą, której wystarczył słowny opis aktów autoagresywnych. Choć pytania zadawała szczegółowe. Do tej pory zawsze słyszałam „proszę pokazać” i były to stanowcze „prośby” nie znoszące sprzeciwu. Nietrudno się domyślić, że równie dobrze mogłoby to być żądanie „proszę się rozebrać do naga”.

Nie sądziłam, że tak będzie, ale to wygadanie się i poczucie bycia zrozumianą i bezwarunkowo akceptowaną wprowadziło mnie w stan wręcz euforyczny. Oczywiście długo on nie trwał i dość szybko powróciły myśli samobójcze. Jednak w końcu mam jakiś punkt zaczepienia. Mam się czego uchwycić. Świadomość, że za tydzień znów mogę do niej pójść, pomaga. Każe przejść w stan „stand by” ze wszystkimi odpałami i czekać na kolejną godzinę z nią.

Martwi mnie tylko to, jak zareagowałam na tę psycholog. Dostrzegam niebezpieczną i dobrze znaną idealizację. Przywarcie. Przed dzisiejszym atakiem czułam silną potrzebę spotkania się z nią. Zaraz. Teraz. Dobrze wiem, jak to się kończy.

Dziękuję wszystkim, którzy namawiali mnie na ten krok. A w szczególności Des, która oprócz kopów w dupę

uświadomiła mnie o możliwości skorzystania z pomocy interwencji kryzysowej.

Żałuję tylko jednego – że tak późno się na to zdecydowałam.

Noc

Po kłótni z Mrówkiem, zapanował nade mną i zdrowym rozsądkiem paniczny lęk przed opuszczeniem. Porzuceniem. To nie była realna chęć zakończenia życia, a przymus mocnego skrzywdzenia siebie. Przerwania łańcucha wszechogarniającego i niedającego się niczym stłumić bólu. Kilka lat temu wołała mnie kłamka: „Jesteś beznadziejna! Zaslługujesz na śmierć! Dostanę cię! Chodź i się na mnie powieś!”. Teraz kłamka nie krzyczała. Tylko coś we mnie. „On cię zostawi! Nie może z tobą wytrzymać! Zostaniesz sama! Opuści cię! Zabij się! Powieś się! Poczuj wyzwalaający ból! Poczuj brak tlenu w płucach! Poczuj jak pętla zaciska szyję! Jak wrzyna się w skórę i zabiera dech! Powieś się! To cię oczyści!”. Posłuchałam. Było około trzeciej nad ranem. Mrówek spał w drugim pokoju. Gdyby nie ułamkosekundowy przeblysłk zdrowego rozsądku, który kazał mi zerwać się na równe nogi, tym razem pewnie skończyłoby się to tak, jak nie udało się przy poprzednich czterech próbach. Boję się. Tak bardzo się boję. Siebie. Tego głosu. On wciąż krzyczy. Krzyczy od wczoraj nieprzerwanie. Pogodzenie z Mrówkiem przygłuszyło nieznacznie ten krzyk, ale wciąż go słyszę. I wciąż z trudem mu się opieram.

Jutro na szesnastą mam spotkanie z psycholog. Obawiam się, że to spotkanie nic nie da – a wiem, że to moja jedyna deska ratunku w najbliższym czasie. Denerwuję się. Okropnie.

Mrówek wczoraj mnie przeszukał i znalazł żyłkę. Została zarekwirowana. Wiem, przecież wiem, że muszę przestać. To nie jest żadne wyjście. Wiedziałam to od samego początku. Już w grudniu pisałam, że muszę z tym skończyć, nim się znów wpakuję w autoagresję na całego. Na tej teoretycznej wiedzy się skończyło. Wjechałam się po uszy. Jak kiedyś. Byłam głupia. Jestem nieprzeciętnie głupia. Jak z tym wieszaniem się – i na co mi to... Jakby było mało problemów. Wziąć się w garść. Wziąć się w garść. Wziąć się w garść.

Niech ktoś uciszy ten samobójczy krzyk!

W nocy nie mogłam znieść bólu życia. Żyłka nie przyniosła ukojenia. Wciąż czułam na sobie jego nienawiść, pogardę i obojętność. Znów chciałam to wszystko zakończyć, sięgając po dobrze znany środek. Ale nie mogłam. Kiedy poczułam zaciskającą się pętlę na szyi, przeraziła mnie świadomość nieodwracalności jej skutków. Przetykając łyż, wstałam. Zanim brak tlenu zakręcił mi w głowie i odciął możliwości wolnej woli. Sama nie wiem, czemu pozwalałam temu ciału wciąż oddychać...

Ostry dyżur psychiatryczny (niedziela)

– Proszę poczekać na korytarzu, lekarz zaraz przyjdzie.

„I po co on mnie tu przyprowadził? Co to da? Niczego to nie zmieni”.

– Proszę wejść, lekarz czeka.

Nie wiem, po co tam poszłam. Znów zostałam zlekceważona. Czasem mam wrażenie, że chodzę do tych psychiatrów tylko po to, by kolekcjonować diagnozy: do bierno-agresywnych zaburzeń osobowości teraz dołączona została osobowość chwiejna emocjonalnie.

Powiedziałam wszystko jak na spowiedzi: o próbie sprzed tygodnia, o planach samobójczych w piątek, o kolejnej próbie w sobotę. Autoagresji. Agresji i tym wszystkim, o czym pisałam ostatnio. Czego się dowiedziałam? Że to tylko problemy z regulacją emocji. Zostało wzbudzone we mnie poczucie winy. Jak narzeczony może ze mną wytrzymać? Powiedziałam, że właśnie nie wiem i chciałam spędzić z nim miły wieczór w piątek, po czym się zajeść. Jego reakcja? „No właśnie, to problemy z emocjami”.

Odplynęłam, patrząc przez lekarza w kraty okien, jak kilka lat temu, gdy obok była matka, a oni pytali mnie o cięcie i próby samobójcze. Jakże mogłam im coś powiedzieć?

– Nic nie powiem, dopóki ona tu będzie. – A ona mnie za rękę i wyrzut w oczach. Strzepnęłam jej rękę z siebie.

I czułam, że jestem tamtą mną sprzed lat. A ten psychiatra wciąż do mnie z głupimi pytaniami.

– Co daje pani autoagresja? Co daje pani cięcie?

– Nie wiem.

– Co daje pani autoagresja? Co daje pani cięcie?

– Czuję taki przymus.

– Ale co daje pani autoagresja? Co daje pani cięcie?

– Ten zegarek jest tak denerwujący... To tykanie...

Niech go ktoś wyłączy. – Doprowadzał mnie do szału, wbijał się w mózg.

Tyk, tyk, tyk. Jakby chciał mnie zeżreć. Wypić mi mózg. A lekarz dalej swoje.

– Tak, denerwujące jest to tykanie. Ale boi się pani, że ludzie coś pani zrobią? W jakiś sposób panią skrzywdzą?

– Nie wiem. Po prostu się ich boję.

– Ale że w jaki sposób panią skrzywdzą? – Jak katarzynka powtarzał te same pytania.

– Proszę pana, ja rozumiem pytanie, ale nie znam na nie odpowiedzi! – Doprowadzał mnie do szału. Nie mogłam się wyswobodzić z tego na wpół letargu. Siebie sprzed lat, siedzącej w tym samym miejscu. I to tykanie zegarka pozbawiające mnie wszystkiego.

– Boję się, że się zabiję. Tydzień temu próbowałam. W piątek planowałam. Wczoraj znów próbowałam. Chcę umrzeć. Nie chcę umierać. Boję się, że się zabiję, proszę pana.

– To problemy z emocjami. Przepiszę pani tabletki na uspokojenie i proszę spokojnie czekać na psychoterapię.
– W sumie równie dobrze mógł mi dać zestaw małego masochisty: żyłkę, pętlę na szyję i jakiś cyjanek.

I ja jej o tym powiedziałam. Psycholog we wtorek.

– Wie pani, nazwa mi nic nie mówiła, ale jak wykupiłam te tabletki, to po opakowaniu poznałam. To między innymi je łykałam za gówniarza garściami i popijałam wódką.

– I co to miało dać?

– Chciałam się zeszmacić. Zasnąć z możliwością nieobudzenia. Nie obchodziło mnie, czy umrę. Chciałam się skrzywdzić. Jechałam po bandzie.

– Czyli można powiedzieć, że te zachowania również były na pograniczu prób samobójczych?

– Może i tak... Wie pani, teraz chcę zrobić to samo. Nie wiem, czy chcę, ale czuję taki przymus. Nie mogę o niczym innym myśleć. Tylko wycisnąć te tabletki i całe opakowanie zapić wódką. Skrzywdzić się. Zeszmacić jak kiedyś. Zasnąć i być może nie obudzić.

– Jakie są na to szanse, że tak pani zrobi? Na ile procent określiłaby pani ryzyko?

– Nie wiem... Kiedy tu szłam, to było sto procent. Teraz trochę mniej, ale kiedy od pani wyjdę, znowu wzrośnie.

– Chciałabym, żeby pani zrobiła pewne zadanie domowe, dobrze? Zgadza się pani? Chciałabym, żeby zrobiła pani listę priorytetów. Czegoś, co może panią trzymać przy życiu. Na następnym spotkaniu ją omówimy. Nauczę panią powtarzać tę listę jak mantrę w takich sytuacjach. Żeby miała się pani czego uczyć. Żeby miała pani jakiś punkt odniesienia. Żeby w całej tej niestabilności było coś stabilnego. Zgadza się pani?

– Tak.

Przepisał mi chlorowodurek chlorprotiksenu – nie zapytawszy, czy biorę jakiegokolwiek leki ani czy na coś choruję. Zalecił prywatne EEG we śnie i cierpliwe czekanie na psychoterapię. Do hospitalizacji wskazań nie widział. I tak bym się nie zgodziła. W karcie konsultacyjnej wszystko sprowadził do... konfliktu ze współpracowniczką. Widać śpieszyło mu się do oglądania jakiegoś serialu na oddziale.

Efekt jest taki, że po czterdziestu minutach rozmowy z nim:

- do jutra muszę czekać na ogłupiacz, którego nie mieli w aptece,
- mam nową diagnozę: osobowość chwiejna emocjonalnie,
- silne poczucie winy wobec Mrówka,
- natężenie myśli samobójczych poszybowało w górę,
- straciłam wszelką nadzieję na pomoc,
- samobójstwo wydaje mi się jedynym wyjściem z tej sytuacji... bez wyjścia.

I ciekawe jak ja mam pracować po tych tabletkach, kiedy nawet na „trzeźwo” nie ogarniam rzeczywistości

i niczego nie pamiętam. Nie pamiętam, co i jak robiłam dzień wcześniej. O co ogromne pretensje ma współpracowniczka, która jedzie po mnie, mówiąc: „Co się z tobą dzieje? Obudź się! Nic nie umiesz! Niczego nie pamiętasz!”. Ale to wszystko to przecież tylko emocje.

Nie ogarniam siebie. Nieodgadnioną sobą dla siebie się stałam. Która to ja? Nie ja-racjonalna. Nie ja-chłopak. Nie ja-dziewczynka. Która ja to ja teraz?

Te tabletki mnie niszczą. Zrobiłam się przez nie jeszcze bardziej nieobliczalna. Niekontrolowane myśli. Niekontrolowane czyny. Niekontrolowane uczucia, emocje i wybuchy agresji.

W piątek po robocie łyknęłam ich sześć. Chciałam kupić pół litra. Iść nad rzekę. Siedzieć tam pod mostem albo się utopić. Sama nie wiedziałam, tylko przymus ogłupienia tak działał. Kiedy mnie zmuliło, a wolna wola przestała działać, nogi poniosły mnie do domu. Choć nie miałam tam po co wracać. Poszłam spać.

Tej tożsamości nie znam. To nie jedna z moich osobowości. Nie chcę jej. Gardzę nią. Jest nieobliczalna. Jak ja, ale to nie ja.

Miałam potwierdzić kierownicze, że w poniedziałek nie będzie mnie w robocie. W końcu nie wyraziła zgody, tylko powiedziała: „zobaczmy”, gdy prosiłam ją o wolne w, zdaje się, środę. Ale mogę się mylić. Wszystko zlewa się w jedną masę. Dni i godziny pozostają nierozpoznane. Ale ta ja, która mną nie jest, nakazała nie czekać, aż kierowniczka skądś wróci. Dokądś poszła. Tylko nakazała wyjść, łyknąć tabletki i niczym się nie przejmować. „Przecież mówiłaś kierownicze, że chcesz wolne na poniedziałek. Współpracowniczce powiedziałaś, że cię nie będzie. Jest już fajrant. Piątek po południu. Zgłupiałaś, że chcesz na nią czekać? Najwyżej

cię wybiebią. I tak nie chcesz tu pracować. Wyjdź stąd. Wyjdź i wpierdol w końcu te tabletki. Idź nad rzekę! Na co czekasz?!”. Więc wyszłam i łknęłam.

Nie jestem sobą. Nie jestem żadną z moich ja. To coś jest dziwne, ale na pewno nie jest mną. Powiem o tym psychiatrze. Powiem, że chcę do szpitala albo zwolnienie. To ona powie. Nie ja. Ani żadne z moich ja. Ja nie chcę do zamknięcia. To tamta chce. Albo odwrotnie. Teraz już sama nie wiem. Autodestrukcja to pomysł mój czy jej? Albo ta terapia na oddziale dziennym. Psycholog potwierdziła słowa psychiatry z ostrego.

– To bardzo dobry pomysł – powiedziała.

Ale i tak nie przejdę kilkuetapowego castingu. Trudniej się tam dostać niż na studia. Zresztą, terapie grupowe, psychodramy – to nie dla mnie. Zdecydowanie. Ja mogę o tym czytać. Poznawać mechanizmy. Starać się zrozumieć, dlaczego i jak to pomaga. Ale brać w tym udział to inna sprawa.

To chyba sytuacja bez wyjścia. Tak myślę. Albo tamta ja-nie-ja tak myśli. Co do tego mam wątpliwości. Nie jestem pewna. Odstawiłam te tabletki. Skutki uboczne są o wiele gorsze niż efekty. Uspokojenie, gdy jestem spokojna. A w chwilach pobudzenia pobudzają jeszcze bardziej. Staję się po nich bardziej nieobliczalna. Puszczają mi jakiekolwiek hamulce. Mogłabym bić-zabić. W środku nocy rzuciłam krzesłem i walnęłam głową w ścianę niemal do porzygania. Chyba nie tak powinny działać tabletki o silnie uspokajającym działaniu?

Zastanawiam się tylko, dlaczego nikt nie bierze mnie na poważnie. Tej autodestrukcji. Tych prób i zamiarów samobójczych. Psycholodzy i psychiatry. Wciąż nie jest „to tylko... (problemy z osobowością, emocjami)”. A może ja żyję w świecie równoległym i oni

widzą więcej? Choć dałabym sobie uciąć rękę, że więcej widzę ja.

Druga wizyta u psycholog (wtorek)

Idąc na nią, zastanawiałam się czym popić paczkę chlorprotiksenu. Pod które nadjeżdżające auto się rzucić. Z którego mostu skoczyć. Podjętymi decyzjami zaś były: zarzucenie pomysłu terapii i zrezygnowanie z poniedziałkowej wizyty u psychiatry. Przez ponad pół spotkania musiała ciągnąć mnie za język. Unikałam jej wzroku, gapiąc się w podłogę. Rzucałam zdawkowo hasła na temat tego, że to wszystko nie ma sensu. A zamiast się leczyć, chcę się tylko zabić. I znowu, jak za dotknięciem magicznej różdżki. Jej spokojnego tonu. Łagodnego głosu. Dobrze dobieranych słów (swoją drogą – nie wiem, jak ona to robi. Jest pierwszą osobą, która nie powiedziała jeszcze ani jednego zdania, ani jednego słowa, które w jakiś sposób by mnie dotknęło. A zazwyczaj wystarczy naprawdę niewiele, żebym zmieniła front i z kogoś przyjaźnie nastawionego zrobiła wroga). Delikatny uśmiech. I serdeczny śmiech nawet podczas mówienia o rzeczach trudnych (kolejny fenomen. Ani przez ułamek sekundy nie wzięłam ich za prześmiewcze lub nie na miejscu. Co też robię notorycznie). Wyciągnęła na powierzchnię mnie racjonalną, dorosłą. Sporo było milczenia (tak, tak, z jej strony też. Przecież dobrze znam ten środek. Milczenie jako sposób przełamywania oporu u pacjentów. Jednak coś z tej pedagogiki pamiętam). Sprawiała, że znów chcę się leczyć.

Dała mi zadanie domowe. Zrobić listę priorytetów, którą pomoże mi zakodować we łbie, żeby niezależnie od niestabilności i huśtawek emocjonalnych mieć punkt

zaczepienia. To jego brak powoduje takie zagubienie i myśli samobójcze z błahych powodów. Oczywiście na początku się zgodziłam, ale jeszcze przed wyjściem z gabinetu zaczęłam doszukiwać się problemów. Powiedziałam jej o swoich wątpliwościach. Zapewniła mnie, że nawet jeśli nic nie napiszę, to nic się nie stanie. Mam zrobić to na tyle, na ile nie zestresuje mnie to zadanie. Najwyżej opracujemy wspólnie taką listę na spotkaniu.

Co do sensu istnienia takiej listy miałam wątpliwości. Gdy jest dobrze, nie potrzebuję jej. Gdy jest źle, nie będzie miała dla mnie sensu. Ustaliłyśmy więc wspólnie, że na samej górze zapiszę dużymi literami, iż pomysł tej listy i korzystania z niej niezależnie od nastroju jest jej. Wtedy trudniej będzie mi go bojkotować w negatywnych stanach emocjonalnych.

Wracałam do domu z buta. Chciałam sobie pewne kwestie przemyśleć. Szłam w sumie prawie godzinę i myślałam nad tym, co na tę listę wpisać. Notując w myślach kolejne punkty, wyciągnęłam dwa wnioski: 1. Większość punktów można by ująć jednym słowem – terapia – czyli pamiętać o tym, że chcę się zmienić, a do tego potrzebuję terapii. 2. Praktycznie wszystkie punkty (oprócz dwóch) dotyczą zmian. Zatem wychodzę z założenia, że obecnie nic nie mam i nie dostrzegam żadnych pozytywów w życiu. Może nie mam się za bardzo z czego cieszyć, ale zdecydowanie deprecjonuję to, co mam. A to jest niebezpieczne, bo w chwilach zwątpienia nie mam się czego uchwycić. Dobijam się myśleniem, że tyle rzeczy muszę zmienić, żebym mogła w ogóle żyć. A skoro nie mam siły, żeby to wszystko zmienić, lepiej się zabić.

Poprosiła mnie również o stworzenie drugiej listy. „Rzeczy, które sprawiają mi przyjemność”. O ile z tamtą

sobie jakoś poradziłam, co do tej miałam sporo wątpliwości. Jeśli chodzi o priorytety, z wypisaniem ich nie było aż tak wielkiego problemu, gdyż są to dość fundamentalne (nie tylko dla mnie, a raczej dla większości ludzi) kwestie. Nie mówię, że w nie wierzę i je respektuję. Raczej wypisałam je na czuja, jako sprawy, na których powinno mi zależeć. O tyle z przyjemnościami jest większy kłopot, bo: różne ja lubią różne rzeczy. Do tego dochodzą nastroje, podejście do życia, autodestrukcja. Z jednej strony przyjemność sprawia mi na przykład czytanie, pisanie, spacer, kino, teatr. Z drugiej sam fakt istnienia. Słońce. To, że rosną kwiatki i ładnie pachną. Bieganie w wiosennym deszczu. Oglądanie deszczu meteorytów latem, gdy razem z Mrówkiem leżymy na leżakach przy ognisku i sączymy piwko, wygłupiając się przy tym. A z trzeciej przyjemności nie sprawia mi nic i z niczego nie potrafię się cieszyć.

Spotkanie u psychiatry (poniedziałek)

Dziś na dziesiątą piętnaście miałam wizytę u psychiatry w PZP przy szpitalu psychiatrycznym, w którym byłam hospitalizowana. Miałam się tam zjawić piętnaście minut wcześniej w celu założenia karty. Byłam o dziewiątej czterdzieści pięć. Chciałam dopełnić formalności i na spokojnie pomyśleć nad tym, co powiedzieć lekarzowi. Po załatwieniu, zostałam skierowana pod konkretny pokój. Poszłam jeszcze zapalić fajkę. O dziesiątej pięć stałam pod gabinetem. Minęło dziesięć minut, minęło dwadzieścia... Babka, która była przede mną, zagadała, że to zawsze tyle trwa. Czekałam więc dalej. Godzina dziesiąta trzydzieści, dziesiąta czterdzieści... Wciąż słychać dobiegające zza drzwi głosy. Nic to. Może ktoś

potrzebuje więcej czasu. Czekam więc cierpliwie (właściwie to niecierpliwie). Ale gdy o dziesiątej czterdzieści pięć z gabinetu wyszła lekarka, wpadłam w panikę. Czekałam pod złym gabinetem! Zeszłam do rejestracji.

– Przepraszam, na dziesiątą piętnaście miałam mieć wizytę u psychiatry mężczyzny, a w gabinecie, do którego mnie skierowano, przyjmuje lekarka.

Kobieta w rejestracji, przyjąwszy srogą minę, w pierwszym odruchu się uniosła:

– Jak to! Jest dziesiąta czterdzieści pięć, a pani miała być tu o dziesiątej! Wizytę miała pani na dziesiątą piętnaście!

– Proszę pani, byłam tu o dziewiątej czterdzieści pięć. Mam założoną kartę, ale pani lub pani koleżanka (mam ogromne problemy z zapamiętaniem ludzi, z którymi rozmawiam lub których widzę. Może minąć nawet dziesięć minut, a ja nie mam zielonego pojęcia, jak ten człowiek wyglądał. Po pierwszym spotkaniu nie poznałam psycholog, gdy czekałam pod gabinetem, a ona się zjawiła) kazała mi iść pod pokój numer piętnaście na pierwszym piętrze.

– A tak, tak – błyskawicznie zmieniła podejście.

Uspokajającym tonem, z przeproszającym uśmiechem, zaprowadziła mnie pod dobry gabinet: numer dwanaście na parterze. Kazała mi poczekać. Weszła do gabinetu i zaanonsowała lekarzowi:

– Panie doktorze, przyprowadziłam panią z dziesiątej piętnaście. Irenka/Bożenka (albo jakieś inne imię) pokierowała panią pod piętnastkę! I ta pani czekała tam od dziesiątej! – Po czym otworzyła szerzej drzwi i zaprosiła mnie do środka.

W pierwszej chwili uderzył mnie wygląd psychiatry: po trzydziestce, wysoki, szczupły, a właściwie to wręcz

patyczakowaty – chudy, innymi słowy. Długie, ciemne blond włosy spięte gumką (chyba bardziej jasny szaryn. Choć według moich standardów ten kolor włosów zalicza się jeszcze do ciemnego blondu. Ale mogę się mylić. Tym bardziej, że opisuję go nie z zapamiętanego wyglądu, a z zapamiętanych przymiotników i określeń jego wyglądu dotyczących). Zarost.

„Jezus! On wygląda jak Jezus! Bardziej pasuje na terapeutę uzależnień niż psychiatrę. Czemu skojarzył mi się z Jezusem? Przecież nie jest podobny...”

Lekarz wskazał ręką krzesło. Usiadłam niepewnie.

„Z czym pani przychodzi? – Na pewno zaraz padnie to pytanie. Na pewno. Zawsze ono pada. A na diagnozie pedagogicznej uczyli nas, żeby na początek zadać jakieś luźne pytanie. Ale nie. Psychiatrzy zawsze:

– Z czym pani przychodzi?

Za każdym razem. Z czym przychodzę? Teraz to już z pustką we łbie. Czy oni nie rozumieją, że zadając to pytanie, powodują u mnie taki stres, że wszystko zapominam? I co? Zaraz znów otworzę usta i nie będę wiedziała, co powiedzieć...”

Nie zdążyłam się bardziej nakręcić, bo psychiatra podniósł głowę znad karty poprzedniego pacjenta i wziął moją. Zaczął inaczej niż się spodziewałam.

– Przepraszam, zaraz przejdziemy do tego z czym pani przychodzi, ale zacznę od dokończenia formalności, ok?

„No ok, ok, ale szybko, bo zaraz tak się zestresuję, że zapomnę, po co tu przyszłam. Znów górę weźmie: nic mi nie jest, nic mi nie jest. Choć w sumie całe szczęście, że zaczął sam od jakichś pytań. Może będzie pytał dalej i nie będę musiała mówić tylko sama z siebie. Żeby on podtrzymywał rozmowę... Żeby pytał... Kurwa, nic

nie pamiętam... Co ja mam mu powiedzieć... A tak ćwoczyłam od tylu dni, no, przypomnij sobie... Jak to szło...”

– Stan cywilny?

– Panna.

– Z kim pani mieszka?

– Z narzeczonym.

– Pracuje pani?

– Tak, na etacie.

– Wykształcenie?

– Średnie, przerwałam studia.

– Dobrze, wrócimy do tego.

– Grupy inwalidzkiej pani nie ma?

– Nie.

– I ubezwłasnowolniona też pani nie jest?

– Nie – odpowiadałam dość sztywno. Tymi szybkimi pytaniami nie pozwalał mi się skupić i pomyśleć na spokojnie. Byłam zdenerwowana.

Po tych standardowych pytaniach przeszedł do wywiadu medycznego.

– Cierpi pani na jakieś przewlekłe choroby? Bierze jakieś leki?

– Nie.

– A w dzieciństwie przechodziła pani jakąś poważną chorobę albo miała poważne urazy głowy?

– Jak miałam sześć lat, chorowałam na wirusowe zapalenie opon mózgowych. Po tym przez kilka lat cierpiałam na chroniczne bóle głowy. Brałam jakieś tabletki od neurologa, które pomogły, ale nie pamiętam nazwy. Z urazów, jak miałam jakieś osiem, dziewięć lat, uderzyła mnie w głowę huśtawka, taka wie pan, żelazna, ciężka bardzo. Miałam rozciętą głowę i guza, ale chyba nic poza tym.

„Dobra, ma trochę pisania, szybko, kurwa, szybko, bo zaraz skończy. Zapyta, po co przyszłam i znów zrobię z siebie idiotkę tylko burcząc coś bez ładu i składu, gubiąc cały czas myśli... Jak to szło... Aha: Mam zaburzenia osobowości i wiem, że potrzebuję terapii. Ale od grudnia bardzo nasiliła się u mnie autodestrukcja. Dwa tygodnie temu próbowałam się powiesić. W tamtym tygodniu w piątek cały dzień planowałam samobójstwo, w sobotę znów się powiesiłam. Boję się siebie. Ja nie chcę umierać. Ale boję się, że do tej terapii nie dożyję – a potem niech on pyta”.

– Choroby psychiczne, samobójstwa w rodzinie?

– W najbliższej rodzinie to depresja. Kuzynka ma schizofrenię. Nie wiem jaki typ. Wiem o jednym przypadku samobójstwa, ale to w dalszej rodzinie.

– A ta schizofrenia jest zdiagnozowana czy tylko pani podejrzewa?

„No tak, tylko podejrzewam. Tak sobie tylko gadam”.

– Zdiagnozowana. Kuzynka leczy się tu w waszym szpitalu.

„Nie... to bez sensu! Ja pierdolę, i po co ja tu przyszłam? Czy ja w ogóle chcę się leczyć? Albo niech mi przepisze jakieś tabletki, wypisze zwolnienie i będę miała wyjście awaryjne. Leki się zawsze przydadzą. I niech mi da to cholerne zwolnienie. Już nie wytrzymam dłużej w tej robocie. Ja pierdolę... A jak mi nie da? Nie wyobrażam sobie tam jutro iść... Kurwa mać... Na pewno mi nie da... Zrobię z siebie tylko debila. Zdechnąć, kurwa, zdechnąć! Dość mam tego zajebanego życia. Dość, kurwa!”.

– Była pani hospitalizowana?

– Hospitalizowana byłam raz. Po próbie samobójczej kilka lat temu.

– Jak próbowała się pani zabić?
– Powiesiłam się. Obudziłam się na intensywnej terapii. A potem dałam się zamknąć na obserwację tutaj. Jak pan chce, to tu mam wypis – podałam mu kartkę i wróciłam do rozmyślań.

„Albo coś sobie zrobię. Nikt nie traktuje mnie poważnie. Nikt! Tylko mnie odsyłają. Powinni mnie zamknąć w psychiatryku. A może on to zaproponuje... Wolę dać się zamknąć, niż tam iść jutro! Pewnie mnie oleje... Jak każdy... Powie, że to tylko jakieś zaburzenia i odeśle do psychologa. Ja wam wszystkim, kurwa, pokażę! Zajebię się! Coś sobie zrobię! Nie chcę już, kurwa, żyć... Co ja wyprawiam... Skup się! Skup się na tym, co masz powiedzieć i nie rozmyślaj tak, bo zapomnisz po co tu przyszedłeś!”

– Leczyła się pani psychiatrycznie lub psychologicznie?

– Leczyła to chyba za duże słowo. Po maturze, a przed rozpoczęciem studiów, stwierdziłam, że muszę ze sobą coś zrobić. Autoagresja, alkohol, próby samobójcze, lekomania... Musiałam to jakoś uporządkować. Wiedziałam, że nie będę w stanie studiować. Zdecydowałam się w końcu pójść do psychologa. Chodziłam do tej pani trzy miesiące. Trzy zmarnowane miesiące. Pani psycholog miała mnie gdzieś. Na każdym spotkaniu musiałam opowiadać wszystko od początku, bo nie pamiętała kompletnie nic. Miała kartę, mogła sobie zapisać cokolwiek, skoro ma problemy z pamięcią. Ale nie. W końcu zrezygnowałam po tym, jak powiedziałam jej, że nie daję sobie rady z autodestrukcją i mam bardzo silne myśli samobójcze, a ona to zignorowała i na dodatek wyznaczyła następne spotkanie za trzy tygodnie. Więcej tam nie poszłam. Po jakimś czasie znów potrzebowałam

pomocy. Do psychologa byłam zrażona, więc zdecydowałam się na psychiatrę. To było jakoś na początku studiów. Psychiatra stwierdziła, że właściwie nic mi nie jest, tylko stany lękowo-depresyjne. Wypisała mi zwolnienie na studia i paczkę mianseryny. Powiedziała, że nie widzi potrzeby, żebym więcej przychodziła. Znow się zraziłam. Tym razem do lekarzy. Potem byłam trzy dni przed próbą u innej psychiatry. Chłopak mnie do tego przekonał, bo czułam się coraz gorzej. Ta z kolei stwierdziła, że to jakieś problemy z osobowością, ale ona nie jest kompetentna w tym zakresie i musi się skonsultować. Miałam do niej wrócić, ale już nie zdążyłam. Po wyjściu ze szpitala wróciłam do tamtej psychiatry, co miała się z koleżanką skonsultować. Niezłe się przestraszyła, jak jej powiedziałam, co się stało.

– Nic dziwnego.

– W sumie i tak by nic na to nie poradziła... Dała mi zwolnienie na cały semestr na studia i się zabezpieczyła.

– Zabezpieczyła?

– Powiedziała, żebym więcej do niej nie przychodziła bez zaświadczenia, że uczęszczam na terapię. Przez rok byłam na urlopie zdrowotnym. Miałam iść na terapię. Długo się wahałam przez te wcześniejsze złe doświadczenia, ale znow zaczęłam się koszmarnie czuć. Znalazłam prywatnego psychiatrę, który był jednocześnie psycho-terapeutą. Okazało się, że przepisał mi tylko paczkę jakichś tabletek, a na terapię skierował do swojej koleżanki. Oczywiście więcej się tam nie pokazałam. Poczułam się zdradzona i oszukana. Po co on pisze na stronie, że prowadzi terapię, skoro wypisuje tylko recepty?

„Jak on to robi? Już tyle czasu gadam, a on słucha i notuje. Ciekawe co tam notuje. Nadąża za mną, nie olewa. Ja bym nie umiała tak jednocześnie...”

– A co pani przepisał?

– Niestety, nie pamiętam. Jakieś antydepresanty. Po tym zraziłam się zupełnie. Dopiero teraz stwierdziłam, że tak dłużej być nie może. Mam prawie dwadzieścia siedem lat, a wciąż jestem tą zagubioną, autodestrukcyjną nastolatką. Nie radzę sobie ze sobą, cierpi na tym mój narzeczony i nasz związek. Postanowiłam więc po raz kolejny, że będę się leczyć. Od grudnia zaczęłam pracę. Podjęłam ją nie tylko ze względów finansowych, ale też po to, żeby mieć ubezpieczenie. Na prywatną terapię mnie nie stać. Wzięłam skierowanie na psychoterapię od lekarza pierwszego kontaktu. Niestety, nigdzie nie chcą go honorować. Zapisalam się więc do PZP. Wizytę wyznaczili mi na pierwszego kwietnia. Jednak przez tę pracę cały czas mi się pogarszało. Aż w końcu w nocy z ósmego na dziewiątego lutego znów próbowałam się zabić. Powiesić się.

– I co się stało, że siedzi pani teraz przede mną?

– Zrezygnowałam.

– Zrezygnowała pani przed?

– W trakcie.

– Jak to w trakcie?

– Normalnie. Powiesiłam się na kłamce. Tak jak wtedy, kilka lat temu. Powiesiłam się i... to był jakiś impuls, ułamek sekundy, który kazał mi się zerwać na równe nogi.

– To dobrze. Ten impuls jest dobry. Świadczy o tym, że jest jakaś nadzieja. Że ma pani wolę życia.

– Wie pan, ja chyba nie chcę umierać... To raczej jakiś przymus...

– Wróćmy do tego, dobrze? Najpierw skończmy temat leczenia.

„Jak on to wszystko ogarnia... Jakoś mi idzie. Cały czas gadam. Jak on to robi?”

– Wtedy się przestraszyłam i postanowiłam poszukać pomocy szybciej. Umówiłam się z panią psycholog z Ośrodka Interwencji Kryzysowej. Mam do niej chodzić co tydzień. Gdyby nie to, to ja nie wiem... Nie doczekałabym tej terapii. Tydzień później, w piątek, planowałam samobójstwo. W sobotę znów się powiesiłam, ale usłyszałam, że narzeczony wchodzi do domu. Myślałam, że wróci później... Znów musiałam wstać. Odwałało mi do tego stopnia, że mnie zaszantażował: albo w niedzielę pójdziemy na ostry dyżur psychiatryczny, albo dzwoni po pogotowie. Zgodziłam się na ostry dyżur. Tam psychiatra przepisał mi chlorowoderek chlorprotiksenu, ale po nim czułam się jeszcze gorzej. Kiedy byłam spokojna, uspokajał mnie jeszcze bardziej, byłam wręcz otępiona. A kiedy byłam zdenerwowana, pobudzał, i to do tego stopnia, że w nocy rzuciłam krzesłem. Nie potrafiłam nad sobą zapanować po tych tabletkach. Tamten psychiatra powiedział, że-
bym spróbowała iść do lekarza tutaj, bo tu nie ma takich kolejek. I tak trafiłam do pana.

– Rozumiem. Chwileczkę, dobrze? Tylko sobie zanotuję.

„Ile ja tu już siedzę? A właściwie nie powiedziałam nic z tego, co chciałam. Zaraz się skończy czas, a ja zostanę z niczym... Super... Po co ja się tak rozgadałam? Przecież można to było powiedzieć w dwóch zdaniach. Pomyśli, że jakaś nawiedzona jestem. I co z tym zwolnieniem...”

– Mówiła pani o autoagresji. Jak to u pani wygląda?

– Tnę się.

– Mocno?

– Powierzchnownie.

– Rozumiem. A jeśli chodzi o alkohol, narkotyki?

Znów zaczęłam swoje opowieści. Nie tylko o alkoholu, ale i tabletkach, próbach samobójczych, całej tej autodestrukcji. Niestabilności. Poczuciu pustki. Burzliwości związku. Nawet się nie zorientowałam, a opowiadałam płynnie o wszystkim tym, o czym chciałam. Jezus chwilami miał nawet problemy żeby dopytać o coś, co go zainteresowało, spośród potoku wypowiedzianych myśli. W końcu stwierdził:

– Myślę, że ma pani osobowość chwiejną emocjonalnie. Słyszała pani kiedyś termin *borderline*?

– Oczywiście, sporo na ten temat czytałam.

– I myśli pani, że ta charakterystyka panią opisuje?

– Myślę, że prawie ją wyczerpuję, ale wie pan jak to jest... Kiedy się czyta takie opisy, to wydaje się, że wszystko pasuje. Tak jak z chorobami fizycznymi. Ktoś przeczyta o objawach jakiejś choroby i wydaje mu się, że ją ma, bo objawy zdają się pasować idealnie.

Roześmiał się.

– No tak. Ma pani rację. Jednak w pani przypadku myślę, że rozpoznanie wstępne się potwierdzi. I mam dla pani dwie wiadomości. Pierwsza dobra, to taka, że naprawdę istnieje duża szansa żeby z tego wyjść, wyleczyć się.

„Ale?” – zaświtało mi w głowie.

– Ale muszę uczciwie panią uprzedzić: to będzie długa, wielomiesięczna, a nawet wieloletnia droga. Jedy-
nym skutecznym środkiem jest psychoterapia, która nie będzie ani łatwa, ani przyjemna. To długotrwały, żmudny, bolesny i nieprzyjemny proces. Istnieje też duże prawdopodobieństwo, że, przynajmniej początkowo, nastąpi pogorszenie samopoczucia i to dość znaczne.

Jednak gorąco panią namawiam do przemyślenia tego kroku, bo naprawdę warto.

– Ja to wszystko wiem. Zdaję sobie sprawę z tego, jakie konsekwencje niesie za sobą terapia. I chyba jestem na to zdecydowana i gotowa – ja-racjonalna mówiła za nas wszystkie, ale nie w imieniu wszystkich.

– Czego pani tak właściwie oczekuje po tej wizycie? – Wypalił niespodziewanie, zrywając tę delikatną, nienamacalną, mistyczną wręcz, nić porozumienia, tę więź jedną na milion.

– Sama nie wiem... – przyznałam, czując nagły lęk, a jednocześnie ulgę, że to pytanie w końcu padło, bo paść musiało i dobrze o tym wiedziałam.

– Dobrze. Powiem więc pani pokrótce, jak ja to widzę. Po pierwsze, proszę odstawić chlorprotiksen. Proszę zachować te tabletki na wypadek myśli samobójczych i nieprzyjemnych myśli przed snem. Trochę panią wyciszą i zaśnie pani spokojniej. W zamian proponuję jakiś stabilizator nastroju.

„Tylko żeby nie zadziałał tak, jak poprzednie tabletki... Na pewno mnie otumani... Nie będę mogła się zwlec z łóżka... Może da mi zwolnienie... Ja już nie mogę z tą robotą...”

– Przepiszę pani kwas walproinowy. To powinno trochę ustabilizować panią i złagodzić te huśtawki emocjonalne i impulsywność. Jednak ostrzegam, to tylko leczenie objawowe. W pani przypadku niezbędna jest psychoterapia. Zaraz omówię, jakie ma pani wyjścia i możliwości.

„Gdzieś już słyszałam o tym leku, coś o nim czytałam. Tylko co... Ciekawe, czy mi to pomoże. Może chociaż uda się załatwić w końcu coś z tą terapią, bo ile można”.

– Tutaj, w szpitalu, jest oddział dzienny leczenia nerwic. Taka jest nazwa tego oddziału, ale leczą tam również...

– Zaburzenia osobowości osób dorosłych, wiem. Czytałam o tym.

– No tak, pani jest przecież świetnie przygotowana. Jest to intensywna, dwunastotygodniowa terapia. – Przytakiwałam mu głową, niecierpliwiąc się.

Przecież ja to wszystko wiedziałam! Czekałam na dobry moment, żeby mu przerwać.

– Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach dziewiąta – trzynasta. Oczywiście dostanie pani zwolnienie z pracy na trzy miesiące. Tak jakby była pani przyjęta do szpitala. Muszę stwierdzić, że daje ona wspaniałe efekty. Dziennie dwie terapie. W ofercie są...

– Terapia indywidualna, grupowa, psychodrama, psychorysunek i wizualizacje – powiedziałam jednym tchem, dumna z siebie, że to również wiem.

– No tak, zapomniałem, że teorię ma pani w małym paluszk.

– Wie pan... To już tyle lat. Trochę się naczytałam. Łącznie z podręcznikami do psychologii, psychiatrii, psychoterapii... Myślałam, że sama dam sobie z tym radę. Niestety. Mam wiedzę teoretyczną, ale nie umiem z niej skorzystać.

– Jest też pani świadoma swoich problemów.

– Jestem. Tylko co z tego.

– No, wie pani, nie da się samemu poprowadzić swojej terapii.

– Niestety.

– Ale wracając do tematu. Proszę sobie podejść do ordynatora, to jest ten budynek za poradnią, i umówić się na konsultację. Myślę, że to będzie dla pani dobre

rozwiązanie. Może też pani umówić się na spotkanie z naszym psychologiem i wspólnie z nim zastanowić się, co robić dalej. Po tych trzech miesiącach na oddziale dobrze byłoby podjąć już taką długotrwałą terapię indywidualną.

– Psychiatra z ostrego dyżuru też mi to sugerował.

– Tak jak mówię. Myślę, że to będzie dla pani dobre. Czy jest jeszcze coś, o czym chciałaby pani porozmawiać?

– Nie, chyba nie. Już wszystko wiem. Dziękuję bardzo.

Byłam rozanielona tą wizytą. Taka miła odmiana po tych wszystkich poprzednich nieudanych próbach leczenia. Dostałam nowe tabletki, które miały mi pomóc. Jasne wytyczne co do terapii. Zyskałam nadzieję.

„Zwolnienie! Kurwa, zapomniałabym o zwolnieniu!”

– Aha, jeszcze jedno. Czy mógłby mi pan dać zwolnienie? – Zapytałam nieśmiało.

Serce chciało mi wyskoczyć z piersi.

„Daj mi, daj mi, daj mi...” – próbowałam zaklinać rzeczywistość.

– Na dzisiaj, tak?

– No właśnie... Chciałabym na dłużej... Wie pan, ja podjęłam tę pracę, żeby móc się leczyć, a mój stan się bardzo pogorszył... Ja już nie mam siły – zaczęłam się tłumaczyć, chcąc uwiarygodnić potrzebę przerwy w pracy.

– Na dzisiaj oczywiście pani wypiszę. Ale tylko na dzisiaj. Pobyt na zwolnieniu nie będzie dla pani dobry. W pani przypadku bardzo ważne jest posiadanie stałych obowiązków, pewna rutyna, regularny tryb życia.

„Wiedziałam, kurwa, wiedziałam! Nie będzie dla mnie dobre... skąd on wie, co będzie dla mnie dobre? Ja się zabiję przez tę pracę! Dawaj mi to zwolnienie!”