

ANKA MRÓWCZYŃSKA

MŁODY BÓG Z PĘTLĄ NA SZYI  
PSYCHIATRYK



ANKA MRÓWCZYŃSKA

# Młody bóg z pętlą na szyi

Psychiatryk

Wydawnictwo Psychoskok

Konin 2015

Anka Mrówczyńska

„Młody bóg z pętlą na szyi. Psychiatryk”

Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok sp. z o. o. 2015

Copyright © by Anka Mrówczyńska 2015

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

Skład: Wydawnictwo Psychoskok

Projekt okładki: Anka Mrówczyńska

Korekta pobieżna

facebook.com/Mlody.bog.z.petla

mrowka@anka-mrowczynska.com

anka-mrowczynska.com

ISBN: 978-83-7900-460-7

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](mailto:wydawnictwo@psychoskok.pl)

Antoniemu Mrówczyńskiemu,  
mojemu Mrówkowi,  
dziękuję, że ze mną wytrzymujesz.

W dzisiejszych czasach pliki elektroniczne żyją swoim życiem. Taka już natura internetowej braci. Nie mam nic przeciwko. Ba! Popieram.

Masz ten plik z sieci? Spoko, miłego czytania!

Jednak mam małą prośbę. Jeśli spodoba Ci się ta książka - kup oryginał i podziękuj mi za to, co napisałam. Odwdzięczę się pisząc kolejne.

## 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 dumnych 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, w 2008 roku. 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 15:00.

- Czy jutro, godzina 16.00 odpowiada pani?

- 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 się powiesiłam, 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.

Sprawiła również wrażenie autentycznego zainteresowania moją osobą. Była to dla mnie nowość w tego rodzaju kontaktach. Do tej pory spotykałam się z ignorancją i lekceważeniem powagi moich problemów.

Podawała 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 racjonalnym myśleniem.

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 wypowiadając, a nie pisząc, te wszystkie problemy, uświadomiłam sobie w jak poważnym stanie jestem. 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 troskliwe.

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 nieszczęśnika

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, 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 tą 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! Zaslugujesz 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 wyzwalający ból! Poczuj brak tlenu w płucach! Poczuj jak pętla zaciska szyję! Jak wżyna 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 przebłysk zdrowego rozsądku, który kazał mi się zerwać 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 się mu opieram.

Jutro na 16:00 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 żyletkę. 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 właduję w autoagresję na całego. Na tej teoretycznej wiedzy się skończyło. Wjebałam 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. Żyletka 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. Czując zaciskającą się pętlę na szyi przeraziła mnie świadomość nieodwracalności jej skutków. Przełykając łzy, wstałam. Nim brak tlenu zakręcił 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. Znowu zostałam zlekceważona. Czasem mam wrażenie, że chodzę do tych psychiatrów tylko po to, by kolekcjonować diagnozy: do bierno-agresywnych zaburzeń osobowości z elementami schizoidalnego 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 zająbać. Jego reakcja? „No właśnie, to problemy z emocjami”.

Odplynęłam. Patrząc przez lekarza w okien kraty, jak kilka lat temu. Gdy obok matka, a oni pytali 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 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 co pani zrobią ludzie? W jaki sposób panią skrzywdzą?

- Nie wiem. Po prostu się ich boję.

- Ale że w jaki sposób panią skrzywdzą? – jak katarynka 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 samobójcy – żyletkę, pętlę na szyję i jakiś cyjanek.

I ja jej powiedziałam o tym. 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.

Przepisał mi Chlorprothixen – nie pytając 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 na współpracowniczkę i jedzie po mnie przez to, mówiąc „co się z tobą dzieje? Obudź się! Nie 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. Znieobliczalniałam przez nie. 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 się nimi 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 „zobaczymy”. Gdy prosiłam ją o wolne w, zdaje się, środę. Ale mogę się mylić. Wszystko się zlewa 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. Współpracownicze powiedziałaś, że cię nie będzie. Jest już fajrant. Piątek popołudniu. Zgłupiałaś, że chcesz na nią czekać? Najwyżej cię wyjebią. I tak nie chcesz tu pracować. Wyjdź stąd. Wyjdź i wpierdol w końcu te tabletki. Idź nad rzekę! Na co czekasz?!”. Więc wyszłam i łyknęłam.

Nie jestem sobą. Nie jestem żadną ze 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 kilkietapowego castingu. Trudniej się tam dostać niż na studia. Zresztą terapie grupowe,

psychodramy – to nie dla mnie. Zdecydowanie. Ja mogę o tym czytać. Poznawać mechanizmy. Zrozumiewać 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. Nieobliczalnieję po nich. Puszczają mi jakiegokolwiek 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 psychiatrzy. Wiecznie 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.

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

Wydawnictwo Psychoskok

