

JA, BORDERLINE I TERAPIA CZYLI MOJA DROGA DO WYZDROWIENIA

AGNIESZKA ROSIŃSKA



Agnieszka Rosińska

JA, BORDERLINE I TERAPIA

CZYLI MOJA DROGA DO WYZDROWIENIA

Wydawnictwo Estymator

www.estymator.net.pl

Warszawa 2022

ISBN: 978-83-67296-40-3

Copyright © Agnieszka Rosińska

Projekt okładki: Gabriela Trytko

Moja książka to tylko albo aż ubrane w słowa emocje...

Piszę o nich i z nimi...

O świecie, życiu, ludziach, uczuciach, wspomnieniach, marzeniach, nadziejach i rozgoryczeniach...

Ta historia to moja opowieść o codzienności ubranej w kolce i całą resztę.

Słowa są tylko słowami aż do chwili, w której zrozumiesz, co znaczą.

A emocje... z nimi sprawa w ogóle nie jest taka łatwa...

Wstęp

Wchodząc do gabinetu numer 403, nie sądziłam że będzie on moim drugim domem, że odnajdę tutaj to, czego tak usilnie szukałam. A jednak... stało się to, o czym marzyłam przez całe życie.

Ale zanim do tego dojdziemy, opowiem Wam moją historię.

Wołają na mnie Ruda. Ruda, której koszmar życia rozpoczął się wraz z momentem narodzin. Od tamtej chwili stoję na krawędzi – między życiem a śmiercią.

Swoją wędrówkę rozpoczęłam w marcu, po zaledwie siedmiu miesiącach życia w łonie matki. Stan? Krytyczny. A mimo to przeżyłam.

Z dzieciństwa niewiele pamiętam. Gdy miałam dwa lata, zatrulałam się dymem papierosowym. Według opowieści rodziców lekarze nie dawali mi żadnych szans. Jednak i to przeżyłam.

W wieku przedszkolnym jako bardzo towarzyskie dziecko uwielbiałam bawić się z innymi. Tamten etap był istnym rajem na ziemi. Jak każdy kilkulatek byłam ciekawa świata i wszędzie było mnie pełno. Miałam problem z utrzymaniem języka za zębami, trąkotałam jak katarynka. Jeden dzień z tamtych czasów okazał się tym szczególnym, który mocno utkwiał w pamięci. Poszłam wtedy do przedszkola zapłakana. Wystarczyła jedna awantura i rzucona groźba o rozwodzie, by zasiać niepewność w moim umyśle. W tamtej chwili przestraszyłam się, że stracę rodziców.

Równie traumatycznym przeżyciem jest pogrzeb babci. Pamiętam, że towarzyszył mi strach, lęk i niepokój. Pamiętam też trumnę i to, że dziadek trzymał mnie na rękach. Często nie mogłam zasnąć albo budziłam się z krzykiem, a kiedy tylko zamykałam oczy, widziałam czarną dziurę, która bezlitośnie mnie wciągała.

Wiele spraw nabrało tempa z chwilą rozpoczęcia nauki w szkole.

Klasówka z matematyki i... moja pierwsza jedynka w życiu. Skreśliłam ją z dzienniczka, tłumacząc rodzicom, że to pomyłka wychowawczyni, bo przecież piątkowa uczennica nie mogła przynieść wstydu. Nie zapomnę tego dnia do końca życia.

Wywiadówka.

Wtedy po raz pierwszy w życiu dostałam pasem po dupie, nie wiedząc do końca za co. Do dziś mam o to żal do matki, ponieważ wołała użyć siły, zamiast wytłumaczyć mi, co

zrobiłam źle. Chciała mi tym niby pokazać, że kłamstwo ma krótkie nogi, a tym samym wymusić na mnie prawdomówność. Nie wyszło jej. Osiągnęła odwrotny skutek. Zatajałam oceny, kłamiąc na potęgę. Cholernie się jej bałam, choć faktem było, że coraz częściej przez to obrywałam, aż do gimnazjum.

Zaciskałam zęby i powstrzymywałam łzy, co doprowadzało mamę do szału, a ja przeklinałam ją w duchu, coraz częściej sprawiając kłopoty wychowawcze. Wyprowadzałam rodziców z równowagi na przekór ich oczekiwaniom – i tak narodził się buntownik.

Kiedy miałam około dziesięciu lat, po raz pierwszy poznałam, czym jest zły dotyk.

Moim prześladowcą był tapeciarz Wojtuś. Robił remont w naszym domu. Gdy tylko zostawałam z nim sama w pokoju, zaczynał się do mnie przystawiać. Najpierw rzucał do mnie zboczony teksty, a później łapał mnie za piersi i pupę. Na jego widok nie czułam niczego innego oprócz obrzydzenia. Straszyl mnie, próbując przekonać o tym, że nikt nie uwierzy w moje słowa, jeśli pójde się poskarżyć.

Dezorientacja, przerażenie, wstyd, lęk...

Byłam tylko dzieckiem.

A on pieprzonym pedofilem z żoną policjantką, dzięki czemu czuł się bezkarny.

Napięcie rosło z każdym dniem, jednak nie wytrzymałam i o wszystkim powiedziałam siostrze. Ojciec wyrzucił go z mieszkania, a on spadał ze schodów z prędkością światła. Poczułam ogromną ulgę na myśl, że już nie będę musiała oglądać tej paskudnej gęby.

Na każdym osiedlu możecie spotkać takiego zwyrodnialca. W jednej klatce z moją babcią również mieszkał taki egzemplarz. Był to podstarzały tetryk gustujący w małych dziewczynkach.

Jeśli miało się dużo szczęścia, można było przed nim szybko uciec. Jeśli nie... było ciężko. Łapał swoimi brudnymi łapami młode ciała i tulił się, obmacując piersi.

Jedną z ofiar byłam ja.

Kurwa.

Znowu ja.

Składał propozycje i prawil świństwa.

Trwało to jakiś czas. Dorosłyśmy i przestałyśmy pozwalać mu się molestować. Zmowa milczenia przetrwała do dziś, bo wtedy nikt by nam nie uwierzył że porządny, spokojny człowiek próbował swoich sił u nieletnich. Najważniejsze, że trzymałyśmy się razem i w całej tej sytuacji było nam łatwiej.

Gimnazjum – najgorszy etap w życiu. Wieczny chaos, bunt i początki autodestrukcji.

Nowa szkoła, nauczyciele, klasa i ja. Nie mogłam się odnaleźć, tak zagubiona, przestraszona i wycofana. Sprawiałam coraz większe problemy wychowawcze. Pierwsze papierosy, pierwsze drobne kradzieże z portfela matki, wieczne pretensje i kłótnie. Z dobrej uczennicy przeobraziłam się w koszmar rodziców i pedagogów.

Kłopoty to była moja specjalność, tak samo jak słabe oceny. Z wyjątkiem języka niemieckiego. W tym przypadku przy moim nazwisku widniały same piątki i szóstki, a to za sprawą mojej ówczesnej wychowawczyni, którą szczerze polubiłam. Była młoda, miała luźne podejście. Byłam jej pupilkiem, choć sama nie wiem, czym sobie na to zasłużyłam. Po lekcjach spędzałam nawet kilka godzin dziennie w jej klasie, by czytać czasopisma po niemiecku...

Nasza relacja nie przypominała znajomości nauczyciel–uczeń. To było coś więcej. Często rozmawiałyśmy ze sobą na tematy niezwiązane ze szkołą, a ona traktowała mnie inaczej niż resztę uczniów. Bawiła się moimi włosami, prawiała komplementy, a więź między nami zacieśniała się.

Czułam się akceptowana, ważna i zrozumiana, mogłam zwierzyć się jej ze wszystkiego. Tego z pewnością nie można było powiedzieć o moich rodzicach. W domu byłam zamknięta w sobie, odizolowana i często zbywałam domowników, unikając odpowiedzi na zadawane pytania. Żałowałam, że moją matką nie jest Ona. Szkoła była całym moim życiem...

Nie!

To nie szkoła, to język niemiecki i Ona, wspaniała nauczycielka, bogini. Przy Niej wszystko inne przestawało mieć jakiegokolwiek znaczenie. Rodzicom przeszkadzały nasze kontakty, próbowali za wszelką cenę zniszczyć tę relację. Nienawidziłam ich za to, coraz częściej dając im pretekst do krzyku i krytyki.

W szkole szło mi coraz gorzej; jedynka za jedynką, kolejne kłamstwa i kolejne kary. Miałam dość, targały mną silne emocje. Ukojenie znalazłam w samookaleczeniu i alkoholu.

Żyletka – moja przyjaciółka. Pomagała, rozluźniała, dyscyplinowała.

Widok krwi był czymś w rodzaju fascynacji. Czułam się uzależniona od samozniszczenia i od... masturbacji, która przynosiła chwilową przyjemność.

Uciekałam w swój świat, ten bezpieczny i znany świat fantazji. Każdego dnia znajdowałam powód, by móc się skrzywdzić. Wystarczyło krzywe spojrzenie, drobna uwaga i przestawałam sobie radzić.

Problemy z nauczycielami, pierwsze wagary, komentarze w stylu: „jesteś głupsza niż nogi od stołu”, „myślenie boli.”. Moja samoocena spadła poniżej zera. Czułam się jak śmieć, nikomu niepotrzebny. Byłam pasmem rozczarowań, które dotykały każdego wokół mnie.

Coraz częściej pojawiały się również objawy somatyczne. Zawroty głowy, drżenie rąk, przyspieszone bicie serca, ciągły niepokój i problemy z oddychaniem, które doprowadzały do hiperwentylacji.

Każdego dnia wszystko męczyło mnie tak, jak za pierwszym razem. Co drugi dzień byłam zwalniana do domu z powodu złego samopoczucia, a przecież wyniki badań nie wskazywały na nic niepokojącego. Ot, okres dojrzewania.

Któregoś dnia nie wytrzymałam i ukradłam matce xanax. Miałam dość i jedyne, czego chciałam, to po prostu zniknąć. Przed lekcjami wzięłam wszystkie tabletki z opakowania...

Ostatnie słowa, które udało mi się wypowiedzieć, to: „Przydałoby się zaczerpnąć świeżego powietrza”...

Karetka na sygnale, matka obok, a potem trudne do zniesienia płukanie żołądka, które skończyło się kilkoma dniami spędzonymi na oddziale toksykologicznym. Miesiąc później – kardiologia.

Coraz częstsze omdlenia, puls osiągający niekiedy nawet 280 uderzeń na minutę i rozpoznanie, które zmieniło wszystko – zaburzenia emocjonalne.

Pierwsza konsultacja w poradni psychiatrycznej.

Nie miałam siły na nic, jedyne o czym marzyłam, to śmierć, kompletne unicestwienie. Poprosiłam o skierowanie do szpitala. I tak po raz pierwszy w życiu trafiłam do miejsca potocznie nazywanego wariatkowem.

Pierwsza dziecięca miłość, odrzucenie, samookaleczenia, natrętne myśli... pierwsze psychotropy, pogłębiająca się nienawiść do rodziców i ta nieopuszczająca mnie chęć śmierci, połączona z odcięciem od życia na zewnątrz.

Jedynie za kratami byłam w stanie znaleźć ukojenie i bezpieczeństwo. Nie byłam w stanie nawiązać współpracy z personelem szpitala.

Zagubienie.

Powrót do szkoły.

Wytrzymałam może dwa miesiące na wolności, gdy wszystko wróciło.

Bóle somatyczne, niepokojące myśli, samookaleczanie i chęć samozniszczenia.

Ponownie wylądowałam w szpitalu, z lekami i pozornym bezpieczeństwem.

Jedyne, co mi wtedy towarzyszyło, to wachlarz negatywnych emocji: wycofanie, lęk, strach, nienawiść do siebie i innych.

Potrzebowałam znaleźć sposób na ucieczkę od życia, a jedyne, co robiłam, to walczenie sama ze sobą. Odczuwałam silny przymus ukarania się za wszystko, za to, że żyję. Żyletka

towarzyszyła mi wtedy w każdym momencie. To dzięki niej pojawiały się małe nacięcia, krew i ten błogi spokój, który pozwalał mi na upajanie się tym widokiem.

Kości pogruchotane od uderzeń w ścianę. Założyli mi szynę na rękę, bo nie dawałam jej żadnych szans na wygojenie.

I ten ciągły chaos myśli... Zapinanie w pasy, benzodiazepiny na wyciszenie – przypominałam zombie.

Weekendowe przepustki na opuszczenie szpitalnych murów nie były dla mnie wtedy dobrym rozwiązaniem. Nie mogłam się odnaleźć, czułam się źle poza oddziałem. Autoagresja przybierała na sile, a jedyne, o co byłam w stanie prosić, to powrót do szpitala.

Na jednej z przepustek odwiedziłam siostrę, ale akurat nie było jej w domu. Zostałam szwagra, więc postanowiłam na nią poczekać. Nic nadzwyczajnego – siedzieliśmy, rozmawialiśmy, a on w pewnym momencie zaczął mnie całować i przytulać, wyznając miłość.

Osz, kurwa!

Kolejny raz zaznałam tego dotyku, więc odsunęłam się od niego z niesmakiem, napędzana wspomnieniami z poprzednich doświadczeń.

A on był coraz bliżej, dobierał się do mnie.

Prosiłam, tłumaczyłam, ale to nie poskutkowało. Nie chciałam, by to w jakikolwiek sposób poszło dalej. Bałam się... cholernie się bałam, biorąc pod uwagę fakt, że był silniejszy ode mnie, więc nie miałam szansy, by się obronić.

Ten dotyk.

Okropność.

Chciałam po raz kolejny umrzeć, jednak udało mi się uciec. I znów – dezorientacja, chaos i zapędy autodestrukcyjne. Żyłka nie pyta, ona rozumie. Czułam wstyd i upokorzenie, a emocje nasilały się, targając moją poszarpaną już psychikę w każdym możliwym kierunku.

Przez kilka następnych dni jedyne, co miałam w głowie, to chaos i chęć ukarania samej siebie. Nie wytrzymałam, musiałam to z siebie wyrzucić, bo wiedziałam, że nie dam rady poradzić sobie sama. Zwierzyłam się przyjaciółce matki, którą traktowałam jak ciotkę. Ona zaś okazała zrozumienie, dzięki któremu było mi lżej na sercu, choć wstyd pozostał. Informacja o sytuacji dotarła do rodziców, którzy zrobili awanturę mojej siostrze i swojemu zięciowi, choć on wybronił się lekką ręką, twierdząc, że po prostu... zmyślam. Bo kto uwierzyłby wariatce?

Miałam do wszystkich żal tak ogromny, że nie byłam w stanie do końca go zrozumieć. Kontakt z siostrą się urwał – znienawidziła mnie, a ja nie miałam już wstępu do jej

mieszkania. Z pozostałą częścią rodziny nie było zresztą lepiej. Jedynym domem, który uważałam za swój, był szpital i zapewniona w nim izolacja. Tam czułam się nawet dobrze.

Jednak po kilkunastu tygodniach znów opuściłam ośrodek i musiałam zmierzyć się z dobijającą rzeczywistością, z którą nie potrafiłam sobie poradzić.

Kolejne wagary, kłamstwa, kłótnie, krytyka i wisząca w powietrzu nienawiść.

Wszystko w środku krzyczało „zabij się!”, a ja uważałam to za swój cel.

Wiedziałam jednak, że odebranie sobie życia było ostatecznością, a ja po prostu musiałam cierpieć i niszczyć samą siebie poprzez alkohol, świeże sznyty, benzo i masturbację. Wiecznie czułam się zmęczona życiem, choć dzięki nauczaniu indywidualnemu według wielu byłam wybrańcem.

Gówno prawda.

Wytrzymałam pół roku i na horyzoncie pojawiła się kolejna próba, nieudana.

Ja pierdolę, dlaczego? Przecież chcę umrzeć, czy tak trudno to zrozumieć? To śmierć jest moim wybawieniem...

Znów szpital, leki i znajome miejsce, za którym tęskniłam. Kolejne miesiące zamknięcia, bezpieczeństwa i izolacji od świata.

Znaleźć się w szpitalu lub na cmentarzu – to był mój konkretny cel; innego scenariusza nie brałam pod uwagę.

Kolejne przepustki i chwile grozy.

Przyjaciół rodziców, którego traktowałam jak wujka, rozumiał idealnie mnie i moje potrzeby. Częstował alkoholem, dawał wsparcie i pocieszał, kiedy tego potrzebowałam. Był mi naprawdę bliski, a dzięki niemu czas poza szpitalnymi murami nie był aż tak trudny do zniesienia.

Powoli dochodziłam do siebie, moje samopoczucie uległo poprawie. Nadszedł czas wypisu i kolejnej próby stawienia czoła rzeczywistości.

Nowe postanowienie, nowa szkoła i... nowa ja.

No, może niekoniecznie, ale jednak starałam się, jak mogłam, choć wyszło jak zwykle.

Przez pobyty w szpitalu miałam coraz większe trudności w nauce, a jednocześnie czułam się bardzo wyobcowana. Nie trzymałam się z nikim blisko, bo nie potrafiłam. Miałam wrażenie, że w ogóle nie pasuję do otoczenia.

W klasie były dwie grupki – kujonów i luzaków. I ja, pośrodku tego chaosu, starająca się utrzymać się na powierzchni. Nie powiem, dogadywałam się z jednymi i drugimi, choć i tak z wielkim dystansem. Gdy nie przywiązujesz się do ludzi, jesteś bezpieczna.

Leki jednak zrobiły ze mnie potwora. Byłam po prostu grubasem z paskudną gębą. Żyłam w swoim świecie, czując zazdrość. Zazdrościłam innym wyglądu, kontaktów towarzyskich, pewności siebie... Po prostu pograżałam się, coraz bardziej pałając do siebie nienawiścią. Postawiłam wokół siebie mur, który odgradzał mnie od wszystkich, jednocześnie mocno pragnąc bliskości drugiej osoby, jej akceptacji i zrozumienia. Byłam wyrzutkiem, którego potrzeby nie zostaną zaspokojone. To było nierealne, by ktokolwiek pokochał taką paskudę.

Z każdym dniem, tygodniem czy miesiącem było coraz gorzej.

Alkohol, samookaleczanie, izolacja i autodestrukcja. I ten ciągły ból, który tkwił wewnątrz mnie. Uciekałam w świat wirtualny – czaty, spotkania z nieznajomymi, które kończyły się szybciej, niż się naprawdę zaczęły.

Pasztet.

Brzydula.

Nieudacznik.

Mimo pasma rozczarowań nadal miałam nadzieję, że znajdę kogoś, kto mnie zaakceptuje, bardzo tego potrzebowałam. Jednocześnie moje samopoczucie miało tendencję spadkową. Miałam wrażenie, że nie istnieję i zasługuję na wieczne potępienie, bo całe moje życie jest bez sensu.

Autodestrukcja. Tylko ona trzymała mnie przy życiu. Tylko ona mnie rozumiała i dawała ukojenie.

Kolejny pobyt w szpitalu. Tym razem spędziłam tam tylko miesiąc, podczas którego odstawiono mi wszystkie leki, bo lekarze jednogłośnie stwierdzili, że przecież jestem zdrowa.

A ja chciałam umrzeć. Po prostu, kurwa, umrzeć.

Po wyjściu ze szpitala wróciłam do świata wirtualnego, raz po raz zgadzając się na kolejne spotkania.

I nadszedł dzień, który zmienił całe moje życie.

Łzy nadal mimowolnie cisną mi się do oczu, a na samą myśl o tamtej sytuacji mam ochotę znów zapaść się pod ziemię.

Ja pierdolę...

Znów tracę swoją tożsamość.

Umrzeć, chcę tylko umrzeć.

Śmierć... Tylko na nią czekam. Marzę o niej!

Dlaczego, do kurwy nędzy, mnie to spotkało?!

Nie wytrzymam. Mam wielką ochotę na choćby małe, najmniejsze cięcie...

Krew.

Ukojenie.

Chęć skrzywdzenia samej siebie jest ogromna, trudno mi nad nią zapanować.

Tęsknię za tym fizycznym bólem, za ucieczką i ulgą. Ulgą, która pojawiała się w chwili, kiedy spomiędzy naciętej skóry wypływała krew.

Rozmarzyłam się... Naprawdę brakuje mi tego sposobu odreagowania.

Ale chwila, moment... Przecież odbiegłam od tematu.

Ruda, ogarnij się! Wróć do świata teraźniejszego. To wszystko to tylko przeszłość...

Wybaczenie, znów zaczęłam przeżywać tamten dzień i jest mi źle.

Jestem szmatą... i na chuj mi to było?

Moja wina, moja bardzo wielka wina.

To nie miało prawa się wydarzyć, choć pamiętam tamten dzień tak dokładnie, jakby to było wczoraj.

Umówiłam się z tym chłopakiem, którego poznałam przez neta. Mieliśmy iść na imprezę, pobawić się i bliżej poznać. Jednak pogoda spłatała nam figla i popsuła wszystkie plany.

Patrick wydawał się sympatycznym i spokojnym gościem, jak na studenta przystało, a od samego początku świetnie się dogadywaliśmy. Zaproponowałam mu, że pójdziemy do mnie, bo przecież wieczór jeszcze był młody. Nic nie wskazywało na to, że mógłby mnie skrzywdzić.

Po około dwóch godzinach rozmowy znienacka rzucił się na mnie, a ja poczułam paraliżujący strach.

Nie było wtedy nikogo w domu, a on nachalnie mnie dotykał i całował, choć prosiłam, żeby przestał. Sparaliżował mnie strach zakotwiczony w moim umyśle, a to przerażenie jeszcze bardziej go nakręciło

Siłą zdjął mi spodnie i zaczął gwałcić.

Prosiłam, błagałam, by przestał, jednak on nie zwracał na mnie uwagi, z każdą chwilą był coraz bardziej brutalny.

A ja tak bardzo bałam się krzyczeć...

Byłam jak z betonu, nie mogłam się ruszyć. Jedyne, na co się zdobyłam, to płacz i modlitwa, by całe to piekło skończyło się jak najszybciej.

Bolało...

To był mój pierwszy raz.

A on, kiedy już skończył, jak gdyby nigdy nic po prostu ubrał się i wyszedł, zostawiając mnie samą i zdezorientowaną pośród czterech ścian. Kompletnie nie wiedziałam, co się ze mną dzieje.

Znów – stres, lęk, ból...

Kurwa! Zostałam zgwałcona!

Usiadłam na łóżku i zaczęłam płakać, mając w głowie jedno słowo – „dziwka”.

Czułam się upokorzona i brudna, więc jedyne, na co się odważyłam, to kąpiel, by móc to wszystko z siebie zmyć. Znienawidziłam siebie i swoje ciało, desperacko uciekając w kolejne bolesne nacięcia.

Dlaczego mnie to spotkało? Sama sobie jestem winna, bo za szybko zaufałam i pozwoliłam się skrzywdzić.

By zapomnieć o tym dniu, po prostu upiłam się i położyłam do łóżka. Jedyne, czego w tamtej chwili potrzebowałam, to śmierć. Tak cholernie chciałam umrzeć...

A on? On zdobył się tylko na krótkie „przepraszam”. Najpierw zgwałcił, a później przeprosił? Bezczelny!

Rodzice w drodze powrotnej do domu spotkali sąsiada, który ogłosił im, że był u mnie Murzyn.

Zastali mnie w łóżku, zapłakaną.

A matka? Ona nic nie zrobiła. Nie zapytała, w żaden sposób nie zareagowała na to, co ujrzała.

Nie zrobiła nic, choć tak bardzo potrzebowałam tego pieprzonego wsparcia, rozmowy, pocieszenia... Zapytała jedynie o to, czy czasem nie potrzebuję tabletki „po”. I już. Wyszła z pokoju, jak gdyby nigdy nic, zostawiając mnie kompletnie samą z gonitwą myśli.

Oczywiście tabletkę następnego dnia dostałam, po czym domownicy zniknęli na cały dzień.

To był koszmar. Ból, strach i ogrom nerwów. Ostatkiem sił doczołgałam się na czworakach do sąsiadki, która poratowała mnie lekami przeciwbólowymi.

Naprawdę myślałam, że umieram.

Przez kolejne dni byłam wrakiem człowieka. Zamknęłam się w sobie na dobre. A kiedy tylko powieki opadały, widziałam jego.

Łzy płynęły mimowolnie, a ja cały czas czułam jego oddech i ten okropny dotyk.

Nie byłam w stanie tego udźwignąć. Nie chciałam żyć, więc po raz kolejny przedawkowałam prochy.

Kolejna próba, kolejne niepowodzenie.

Ile można cierpieć, do kurwy nędzy?! Chcę umrzeć! Umrzeć! To wszystko to moja wina, bo przecież nie mogłam powstrzymać się od prowokowania niebezpiecznych sytuacji... Nienawidzę siebie! Życzę sobie śmierci.

Jednak... tym razem nie trafiłam do szpitala psychiatrycznego.

Postanowiłam, że postaram się zapomnieć, wymazać wszystko z pamięci i zacząć żyć normalnie, jakby to, co się wydarzyło, nigdy nie miało miejsca.

W pewnym stopniu odniosłam w tym sukces, jednak moja sielanka nie trwała zbyt długo. Wspomnienia wróciły ze zdwojoną siłą.

Skończyłam liceum, zdałam maturę, poszłam do pracy, by móc dokładać się rodzicom do domowego budżetu, i nawet udało mi się schudnąć. I tak oto znalazłam się w centrum zarządzania gotówką, a mama i tata wreszcie mogli być ze mnie dumni.

W pracy poznałam Krzyśka, dwanaście lat ode mnie starszego, który nie był w moim typie, nawet w najmniejszym stopniu. Mimo to zaufałam mu, bo miał w sobie to coś. Po prostu... pociągał mnie. Zaczęliśmy się spotykać, czułam się przy nim bezpiecznie.

Był trochę jak ojciec, tak troskliwy i opanowany. Za dnia gwarantował mi szacunek. Nocą zaś... dziki i namiętny seks, który połączył nas jeszcze bardziej.

Zakochałam się, po raz pierwszy w życiu. Chciałam założyć rodzinę, ale on nie był na to gotowy. I wszystko zaczęło się psuć. Coraz częstsze awantury, pretensje i napady zazdrości.

Rozstaliśmy się, a to oznaczało dla mnie koniec świata. Jedyna osoba którą miałam, po prostu porzuciła mnie.

W tej bezbrzeżnej rozpaczycy poczułam, że nienawidzę mężczyzn. Nie chciałam się już angażować i wiązać. Zmieniłam podejście, koncentrując się jedynie na zabawie i przygodnym seksie. Miałam to powodzenie z którego mogłam korzystać, i robiłam to.

Przygodny seks. Jednorazowy numerek. I cześć.

Rozkochiwałam i porzucałam, nie pozwalając sobie na jakiekolwiek zaangażowanie.

Znów byłam bez pracy, na utrzymaniu rodziców, z narastającymi długami, a oni naciskali na spłatę, wieńcząc wszystko niekończącymi się awanturami.

Miałam dość. Nie umiałam utrzymać się na etacie dłużej niż miesiąc, zbyt szybko się nudziłam. I w ten sposób narodził się plan na szybki zarobek.

Puszczając się na prawo i lewo, więc czemu miałabym na tym nie skorzystać?

I w ten sposób zostałam dziwką.

Kurwą. prostytutką. Dziwką.

Nazywajcie to, jak chcecie.

Klientów znajdowałam w sieci. Dawałam im to, czego oczekiwali, a w zamian dostawałam za to pieniądze. Sprzedawałam siebie i swoje ciało, a moja nienawiść do siebie rosła z każdym dniem. Byłam poniżana, wyzywana i poniewierana, spełniałam każde ich żądanie.

Bolało. Rozpadałam się kawałek po kawałku, a moja dusza umarła. Przestała istnieć. Ciało zaś odłączyło się od mózgu.

Ruda, ty dziwko! Jak mogłaś być puszczalską kurwą?!

Osiągnęłam dno totalne. Stoczyć się już bardziej nie dało, a ja miałam wrażenie, że nie zasługuję choćby na okruszek szacunku.

Suko, zdechniesz w piekle!

Na samą myśl o tym wszystkim pojawia się we mnie nienawiść, ból i złość połączone z upokorzeniem, a łzy płynęły same.

Co ci da ten płacz?! Trzeba było myśleć wcześniej.

Zabij się, choć pewnie i tak ci znów nie wyjdzie, bo nawet tego nie potrafisz zrobić, ty pierdolony nieudaczniku!

Moje życie nie było nic warte. Pieprzyłam się z kim popadło. Ważna była kasa. I cierpienie, które było mi tak bliskie.

Planem była autodestrukcja i zniszczenie swojego ciała. Oszustwa były na porządku dziennym. Nieraz zdarzało się, że klient wziął, co chciał, i nawet nie raczył za to zapłacić. Porzucał mnie jak zdechłego psa. Zasłużyłam sobie na to. Tak samo jak na karę i śmierć.

Seks nigdy nie był uosobieniem bliskości i głębszych uczuć. Był sposobem na zarobek, odreagowanie i sianie jeszcze większego spustoszenia.

Moje ciało, skażone przez gwałt i zły dotyk, zasługiwało jedynie na poniżenie. Cały ten proceder trwał dwa, może trzy miesiące. Nie dałam rady, totalnie się zeszmacając.

Jednak chciałam z tym skończyć.

Zmieniłam wizerunek. Zaczęłam nowy rozdział w życiu.

Cel? Stabilizacja.

Kolejna praca, tym razem normalna. Jednak zbyt długo nie zagrzałam tam miejsca. I tak co chwilę – zmiana za zmianą, a wszystko to przeplatane randkowaniem, które i tak mi nie wychodziło. Wszystko kończyło się tak samo. Burzliwe relacje na zmianę z namiętym seksem, połączone z szantażem emocjonalnym.

Przywiązanie, porzucenie, chaos, dezorientacja, cierpienie, nienawiść, strach i miłość. Sinusoida, która co chwilę zaczynała się od nowa.

Jednak w końcu poznałam swojego przyszłego męża.

I znów zaufałam.

Zakochałam się, a on był wszystkim, co miałam. Odważyłam się i oddałam mu całą siebie. Byłam na każde skinienie – po to, by go zadowolić, by nie zostać porzuconą. Odsunęłam się od znajomych tylko dlatego, że ich nie akceptował, jednak on mógł spotykać się, z kim chciał i kiedy chciał. Ja nie miałam tyle wolności, bo on był chorobliwie zazdrosny.

Poświęciłam swoje marne życie dla niego. Nie zniosłabym samotności, choć sprawiał mi wiele przykrości swoim zachowaniem. Cierpiałam, choć ten ból był inny, mniejszy od pustki, którą nosiłam w sobie.

Nasze wspólne życie można porównać do przejażdżki kolejką górską. Góra, dół, jakbym miała zaraz upaść na twarz. A to wszystko w połączeniu z ciągłym chaosem i bólem. On myślał o rodzinie i dziecku, o które staraliśmy się bardzo długo.

W międzyczasie doszło do kolejnego gwałtu. Tym razem znałam swojego oprawcę – był nim przybrany wujek, o którym już wspominałam.

Byłam u niego, już nie pamiętam po co. Rzucił nieprzyzwoite propozycje, których nie brałam na poważnie, obracając je w żart.

Kiedy już miałam wychodzić do domu, on złapał mnie mocno i przyciągnął do siebie. Całował, dotykał i był strasznie nachalny. Broniałem się, jak mogłam, choć byłam za słaba. Prosiłam, by przestał, błagałam...

Siłą zdjął moją bluzkę i rzucił mnie na łóżko, a ja znów myślałam jedynie o tym, by umrzeć. Kiedy już ściągnął mi spodnie i pieścił oralnie moje ciało, ja skupiałam się na natłoku uczuć w mojej głowie.

Upokorzenie, wstyd, strach i paraliżujący ból.

A ja znów nic nie zrobiłam... nie byłam w stanie. Dostał tym nieme przyzwolenie na kontynuowanie swoich poczynań, sapiąc mi do ucha. To było okropne – świadomość, że resztki mojej godności właśnie obracają się w pył.

Gdy tak bezlitośnie obracał mnie, jak chciał, moja dusza krzyczała, a usta milczały. Na koniec doszedł prosto na moją twarz, tak bezczelnie zadowolony z siebie, skurwysyn.

Po wszystkim kazał mi się ubrać i wyrzucił mnie z domu, jak gdyby nigdy nic.

Kurwa!

Było mi źle, znów wylądowałam w piekle, przeżywając po raz kolejny tę sytuację. To był cios, jednak udało mi się po nim podnieść.

Stworzyłam rodzinę – wyszłam za mąż i urodziłam syna. Zdecydowałam się też na terapię psychodynamiczną, jednak nieudaną, po której... zaczęłam kolejną. Tkwiłam w toksycznym związku, a seks nie był dla mnie przyjemnością, lecz obowiązkiem. Z całych sił zmuszałam się, by zadowolić męża. Seks kojarzył mi się jedynie z przemocą, która w jakiś sposób mnie kręciła. Byłam zagubiona i nie mogłam odnaleźć się w świecie dorosłych, a emocje wciąż mną rządziły.

Nadal pragnęłam się skrzywdzić z nienawiści do samej siebie. Chęć zakończenia swojego życia towarzyszyła mi bez przerwy.

Wieczny ból i cierpienie zdawały się nie mieć końca. Postrzegałam siebie jako złego człowieka, największe rozczarowanie rodziców i ich problem. Wariatkę, która ma żółte papiery i brak perspektyw na normalną przyszłość.

Tak było jeszcze dwa lata temu...

Dziś po tym wszystkim zostało mi tylko wspomnienie, a reszta odeszła jak zły sen.

A ja?

Ja odzyskałam spokój duszy.

Ta historia to przelane na papier myśli, tak daleko galopujące i trudne, które przez lata błagały o uwolnienie. Wszystko to, co znajduje się na następnych stronach, to ja.

Ja, tak bardzo odarta z prywatności, poczucia bezpieczeństwa.

Ja, tak bardzo prawdziwa i szukająca odkupienia.

Ja, która... a zresztą.

Musisz przeczytać, by się dowiedzieć.

Zapraszam do mojego świata, pełnego chaosu i cierpienia.

Rozdział I

Pamiętam, jak pierwszy raz trafiłam do dotychczasowej psychoterapeutki. Siedziałam przed gabinetem i coraz bardziej się stresowałam. Nie wiedziałam przecież, co mnie czeka. Pojawiły się wątpliwości. W końcu miałam już za sobą roczną terapię. Wyszłam z niej poobijana psychicznie, ponieważ nie potrafiłam nic z niej wynieść, z wyjątkiem rozczarowania i poczucia niezrozumienia. Odczuwałam mnóstwo negatywnych emocji, aż w końcu nie wytrzymałam napięcia i postanowiłam zmienić nurt psychoterapeutyczny.

A co, jeśli ta terapeutka będzie taka jak poprzednia? – zadawałam sobie pytania w myślach. *No cóż, trzeba będzie zaryzykować* – starałam się uspokoić za wszelką cenę. Wybiła odpowiednia godzina i nieśmiałym krokiem weszłam do gabinetu. Pierwsze spotkanie było tym zapoznawczym i organizacyjnym, mającym przełamać lody. Zostałam poproszona o to, bym opowiedziała co nieco o swoim życiu.

– Co panią do mnie sprowadza?

– Mam borderline, zaburzenia lękowo-depresyjne mieszane. I kompletnie sobie nie radzę. Jestem w terapii psychodynamicznej od roku, ale chcę zmienić terapeutkę.

– Dlaczego? Czy coś się wydarzyło?

– Nie. Po prostu źle czuję się w jej obecności. Mam wrażenie, że mnie nie rozumie. Że jest do mnie wrogo nastawiona.

– Co panią skłoniło do podjęcia psychoterapii?

– Wszystko zaczęło się rok temu. Byłam u dentysty. Siedziałam w fotelu i zaczęłam się źle czuć. Zrobiło mi się niedobrze, kręciło się w głowie i mdliło mnie. W środku mnie wszystko się trzęsło. Serce biło jak oszalałe.

Myślałam, że mam zawał. Udało mi się jakoś wrócić do domu. Położyłam się by odpocząć. Byłam cała biała. Nie wiedziałam, co się ze mną dzieje. Następnego dnia chciałam zaprowadzić syna do szkoły. Ledwo doszłam, bo objawy powróciły. Byłam zdezorientowana, a kilka godzin później trafiłam na pogotowie. Miałam podejrzenie mononukleozy zakaźnej. Dostałam zwolnienie, miałam brać leki i dużo odpoczywać. Jednak zauważyłam po czasie, że coś jest nie tak, ponieważ objawy vegetatywne codziennie powracały, szczególnie na samą myśl o wyjściu z domu czułam się coraz gorzej.

Któregoś dnia pogotowie zabrało mnie z domu do szpitala. Sądziłam, że umieram. Kolejne badania i podejrzenie zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych. Wyniki były

całkowicie w normie, więc zostałam wypuszczona do domu z diagnozą: nerwica wegetatywna. Poczytałam troszkę w Internecie i dowiedziałam się, że mogę mieć początek agorafobii. Nie chciałam zamknąć się w czterech ścianach. Codziennie zmuszałam się do wyjścia na dwór. Stopniowo. Najpierw przed klatkę, potem przed blok, aż w końcu mogłam oddalić się bardziej. Starałam się pokonać ten irracjonalny lęk, który towarzyszył mi każdego dnia.

– I co było dalej?

– Postanowiłam pójść do psychiatry. Potrzebowałam pomocy. Wyczytałam, że właściwą drogą w moim przypadku może być psychoterapia i leki. Nie myliłam się, bo lekarz stwierdził, że mam zaburzenia lękowo-depresyjne i potrzebuję leków. A te wszystkie objawy, które mi towarzyszyły, to nic innego jak ataki paniki. Dostałam leki i miałam zgłosić się do niego za miesiąc.

– Powiedziała pani o borderline. Skąd przypuszczenia, że to zaburzenie tyczy się pani?

– Dowiedziałam się od swojej terapeutki pół roku temu, gdy podstępem uzyskałam diagnozę. Nie chciała powiedzieć mi nic konkretnego poza tym, że jestem bardzo destrukcyjna.

– Rozumiem. Proszę mi powiedzieć, z czym ma pani największy problem.

– Mam duże wahania nastroju. Zmienne, czasem z godziny na godzinę. Panicznie boję się krytyki i odrzucenia, a przez to niszczę się od wewnątrz, kawałek po kawałku. Brak mi wiary w siebie, mam problem z akceptacją, borykam się z niskim poczuciem własnej wartości. Jestem bardzo krytyczna w stosunku do siebie. Nie potrafię zaufać ludziom i niestety nie umiem się przed nimi otworzyć. Mam problem z mówieniem o uczuciach, pragnieniach. Żyję przeszłością, złudnymi oczekiwaniami i fantazjami.

– Bardzo dokładnie to pani opisała. Miała pani wcześniej kontakt z lekami psychotropowymi?

– Tak. Brałam przez kilka lat. Byłam kilkakrotnie hospitalizowana. Mam za sobą kilka prób samobójczych i miesiące pod znakiem samookaleczania.

Poprzez zadawanie pytań terapeutka naprowadziła mnie na odpowiednie tory. Informacje, które ode mnie otrzymała, były pomocne w zdefiniowaniu problemu, ponadto służyły temu, aby mogła zaproponować mi optymalne rozwiązanie i dalsze leczenie.

To spotkanie miało również służyć zaznajomieniu się z osobą terapeuty. Poznałam dzięki niemu specjalistę i oceniłam to, czy chcę z tą osobą dalej współpracować. To było jedno z trudniejszych wyzwań w moim życiu. Nie sądziłam, że z czasem okaże się tym najlepszym, jakiego mogłam się podjąć. Po podjęciu decyzji o kontynuowaniu spotkań został

zawarty kontrakt, który mówił o częstotliwości sesji, sposobie kontaktu pomiędzy spotkaniami, sposobie odwoływania sesji, a także sposobie płatności. Gdy ustaliłyśmy formalności związane z terapią, zaczęła się prawdziwa praca i walka o przetrwanie. Dla mnie to tak naprawdę było być albo nie być.

Większość osób podejmujących terapię ma za sobą wyjątkowo trudną przeszłość. Część pochodzi z patologicznych bądź dysfunkcyjnych rodzin, innych przyprowadziły pod gabinet trudne doświadczenia życiowe, które spowodowały szereg dolegliwości takich jak depresja, nerwica czy zaburzenia osobowości. I mnie mój bagaż życiowy zaprowadził do drzwi Dagmary.

Początkowy okres terapii był dla mnie bardzo trudny. To okres, w którym buduje się więź z terapeutą. Właśnie w tej fazie rodzi się zaufanie, a jak wiadomo – po trudnych przeżyciach i perturbacjach emocjonalnych trudno jest się przełamać i otworzyć. Trzeba znaleźć w sobie odwagę, aby zacząć zwierzać się ze swoich doświadczeń. Mnie jej z początku bardzo brakowało. To również etap prób komunikacji pomiędzy nami, pacjentami, a specjalistą. Terapeuta w zależności od nurtu, w którym pracuje, jest dyrektywny bądź nie. Ja na szczęście trafiłam na aktywną psychoterapeutkę, która na każdym kroku próbowała pomóc mi oswoić się z nową sytuacją. Dzięki jej otwartej postawie i dużej empatii udawało mi się co nieco wydukać, jednak to nie było to, czego od siebie oczekiwałam. Mimo jej dobrych chęci nie udawało mi się pokonać oporu, a to z kolei wzbudzało we mnie złość i wpędzało w poczucie winy.

Początkowe sesje mijały, a ja nadal tkwiłam w miejscu, w którym byłam. Czułam się beznadziejnie i uważałam, że marnuję czas swoim bezproduktywnym zachowaniem. Co prawda w tamtym momencie jednego nie można było mi zarzucić – zawsze byłam czujna. Z racji swoich doświadczeń na każdym kroku doszukiwałam się ataku na swoją osobę. Byłam jak przestraszone małe pisklę. Nie ufałam, nie pozwalałam się zbliżyć do siebie i wszystko musiałam mieć pod kontrolą. Aż tu pewnego dnia nadeszła jedna z lepszych sesji, która zmieniła troszkę moje podejście do sensu terapii.

Na tym spotkaniu pierwszy raz poczułam od terapeutki ciepło, troskę i współczucie w stosunku do mnie. Widziałam to w jej oczach, spojrzeniu, uśmiechu i całej postawie. Nie pamiętam, kiedy ostatni raz ktoś potraktował mnie tak zwyczajnie, po ludzku, nie oceniając. Bardzo przyjemnie jest widzieć, że jest ktoś, komu na mnie zależy – pomyślałam. Cieszyłam się, że nie zrezygnowałam z tego spotkania i odważyłam się pójść. Dowiedziałam się o sobie wielu cennych rzeczy. Czekala mnie ciężka praca nad sobą i wiedziałam, że nie będzie mi łatwo, jednak mimo to chciałam spróbować swoich sił. Chciałam walczyć o siebie i o lepsze

życie. Miałam dość bycia wrogiem dla samej siebie, potrafiłam sobie sama dokopać tak, że nikt inny nie musiał tego robić.

Moja destrukcyjna część osobowości była bardzo silna i trudno było nad nią zapanować, tym bardziej że byłam typem buntownika i wszystko robiłam na przekór. Zawsze chodziłam swoimi ścieżkami, i to pod górkę. *Muszę nauczyć się współpracować z Dagmarą i jej zaufać, by ruszyć do przodu* – pomyślałam. Po spotkaniu byłam bardzo zmotywowana do pracy nad sobą. Terapeutka dała mi również namiary na lekarza psychiatrę, bym nazajutrz skontaktowała się w sprawie konsultacji, ponieważ moje stany depresyjne bardzo ją niepokoiły i istniały przypuszczenia, że będę musiała zmienić leki. Sesję oceniłam na duży plus. Zaczęłam patrzeć z nadzieją w przyszłość. Chciałam przecież być szczęśliwym człowiekiem, zasługiwałam na to, jak każdy z nas. Wierzyłam, że jest szansa, aby to osiągnąć, choć zdawałam sobie sprawę z tego, że będzie to trudne. Ale nie niemożliwe.

Kolejne spotkanie również było udane i owocne. Całą sesję spędziłyśmy na rozmowach o wszystkim i o niczym. Nim się zorientowałam, minął nam czas. Bardzo dobrze i miło nam się rozmawiało, aż nie mogłam uwierzyć, że było tak fajnie, zero stresu czy napięcia. Rozmawiałyśmy o moich relacjach z mężem, troszkę o seksie, troszkę o mnie, moich uczuciach, pragnieniach, lękach, o moim wewnętrznym dziecku, które jest w tym momencie zagubione. Nawet nie zorientowałam się, w którym momencie zaczęłam o swoich myślach i odczuciach mówić na głos, bez skrępowania i obawy przed oceną. Naprawdę byłam mile zaskoczona swoją postawą i otwartością. Co prawda czekała mnie cięższa przeprawa na terapii, ale byłam dobrej myśli, mimo iż wiedziałam, że łatwo nie będzie. Motywacja do pracy nad sobą była wielka.

Niestety – nie każdy podzielał mój entuzjazm co do terapii. Rodzina była jej przeciwna, a w szczególności mąż.

– Nie masz na co wydawać pieniędzy! – krzyczał w chwilach złości.

Nie widział w terapii sensu, nie wiedział, jak ona może mi pomóc. Zresztą Arek wychodził z założenia, że to z nim powinnam porozmawiać, że to jemu powinnam się zwierzyć ze swoich problemów, że to on mi pomoże. *Tylko jak?* – zastanawiałam się. Nie mogłam tego zrobić. Nie po tym, jak mnie traktował. Nasze życie codzienne nie było sielanką. Ciągłe kłótnie, pretensje i wypominanie. Z tym musiałam mierzyć się na co dzień. Do tego ta chorobliwa zazdrość. Ona mnie wyniszczała, z każdym dniem coraz bardziej, a moje życie towarzyskie ograniczało się do rodziny. Nie miałam przyjaciół, znajomych. Jednak mimo wszystko, pomimo takiego traktowania, byłam z nim, ponieważ kochałam go

całym sercem i wierzyłam, że któregoś pięknego dnia się zmieni i będzie ponownie tym mężczyzną, którego poznałam dziesięć lat wcześniej.

Do następnej sesji musiałam się przygotować. Obiecałam terapeutce, że przyniosę zdjęcia z dzieciństwa, na których miałyśmy zamiar pracować. Z tego względu wybrałam się do domu rodzinnego. Tak jak się spodziewałam, nie była to taka prosta sprawa. Pomysł nie spodobał się mojej mamie, która *de facto* również była przeciwna moim spotkaniom z psychologiem. Nie widziała sensu w tym wszystkim.

– Sama musisz wziąć się w garść – powtarzała. – Nikt za ciebie tego nie robi.

Nie miałam ochoty na tę rozmowę. Wiedziałam, że do niczego sensownego nie prowadzi i że zaraz się pokłócimy. Przeszłam więc do rzeczy.

– Udostępnisz mi te zdjęcia? – zapytałam.

– Nie życzę sobie, aby ktoś mnie oglądał – mówiła, przeglądając je. Musiałam się nieźle nakombinować, aby zdecydowała się udostępnić mi parę fotografii, ale było warto. Dostałam w końcu to, po co przyszłam.

KONIEC BEZPŁATNEGO FRAGMENTU

ZAPRASZAMY DO ZAKUPU PEŁNEJ WERSJI