

# jest nadzieja

**SILNE.**

Było już ze mną tak źle, że znów trafiłam do kliniki. Tym razem innej – do najstarszej prywatnej kliniki w pięknym kraju, w którym mieszkam. O dziwo pobyt opłacany jest z ogólnego ubezpieczenia. Okazało się, że można inaczej. Podejście do pacjenta – zawsze mamy dla ciebie czas, by cię wysłuchać, uczyć się ciebie, jak najlepiej cię zrozumieć, by jak najtrafniej ci pomóc. Nauczymy cię i wesprzemy w ćwiczeniu nowych strategii radzenia sobie w kryzysie. Plus – rozbudowanie diagnozy i zmiana leków, które w zasadzie zmieniły wszystko.

Od trzech tygodni nie dręczą mnie już zwidy i urojenia. Wahania nastrojów zniknęły. Doświadczam tylko lęku, ale uzbrojona w nowe sposoby radzenia sobie z nim – techniki oddechow, mindfulness, aromaterapia, muzykoterapia, piłka relaksacyjna, kąpiele rozluźniające – potrafię go opanować, gdy jest na poziomie „opanowalnym”. Gdy nie jest, sięgam po tabletkę uspokajającą.

Jak dzisiaj.

Nigdy nie przypuszczałam, że będę chciała zostać dłużej w klinice psychiatrycznej, zamiast chcieć uciekać z niej po dwóch dniach. Trafiłam na początek na oddział interwencyjny dla potencjalnych samobójców. *Brzozowy Dom*, tak się nazywał. Bezpieczeństwo przede wszystkim. Uroczy spacerniak z brzozą pośrodku. Zakaz samodzielnego wychodzenia – mogę, ale z asystą. Potem stopniowe rozluźnianie zasad, gdy zacznę się czuć lepiej. Następnie przenosiny na piętro dla stabilniejszych pacjentów i możliwość odbywania długich, samotnych spacerów z widokiem na ośnieżone Alpy. Krok za krokiem w kierunku samodzielności. Pierwsza sobota w domu. Następnie, już przed planowanym wyjściem, weekend w domu z noclegiem. Nagle nie ma permanentnie dostępnej obsługi medycznej. Strach. Mój mąż nie jest moim pielęgniarzem. Jak to będzie?... Było dobrze.

Program na oddziale interwencyjnym był okrojony, ale i tak intensywniejszy, niż się spodziewałam. Cztery razy w tygodniu – wizyta lekarska. Dwa razy w tygodniu – terapia indywidualna. Raz w tygodniu – psychoedukacja.



*accepting  
who you are  
can be a heavy burden to carry*

Do tego arteterapia i terapia ruchowa, dostęp do siłowni i tak piękne ulokowanie kliniki na wsi, że można uprawiać jogging pośród pól i lasów.

Moje bezpieczne miejsce.

Na terapii otworzyłyśmy z dr J. bardzo dawne rany, wracając do domu nie chciałam ich zbyt szybko znów obudować zbroją, lecz pozwolić im się powoli zabliznić. Boli, ale idę do przodu, nierównym wprawdzie krokiem, lecz w przód.

Przed pobytem w klinice nie miałam już nadziei na wyzdrowienie – ba, nawet na zdrowienie. Teraz mam. Tyle osób we mnie wierzy, że nawet ja zaczęłam wierzyć w siebie. Jest nadzieja – w nowej diagnozie, trafniejszych lekach i nowym podejściu. Choć jestem skomplikowanym przypadkiem, bo są we mnie ślady i schizofrenii, i choroby dwubiegunowej, i zaburzeń ze spektrum borderline. Gdy ten ostatni element wskoczył na miejsce, otwarły mi się oczy i zaczęłam rozumieć dynamikę mojego związku, relacji z innymi, własnych emocji i reakcji, gier w poczucie winy i tendencji samobójczych, obezwładniającego poczucia pustki i samotności – do granic wytrzymałości.

Ten fragment układanki jest jak mapa, gdy przeżywam skrajne emocje, usiłuję się na niej znaleźć. Ach, więc teraz dzieje się to. Tak, za chwilę zaczniesz się to. Oddychamy. Przepuszczamy. Uruchamiamy wewnętrzne wojowniczeki, by zatrzymały lawinę wspomnień, żalu czy ogromnego lęku. Jestem dorosła. Jestem teraz bezpieczna. Jestem tutaj, we własnym domu. Nic mi nie grozi. Jestem dorosła. Jestem teraz bezpieczna, jestem tutaj... Moja mantra codzienna.

Ogrom pracy wykonują za mnie moje sny. Sny pełnią zwykle funkcję kompensacyjną, pokazując to, do czego nie mamy dostępu na jawie, prowadzą nas krok głębiej, krok dalej, posuwając nas w procesie zdrowienia lub zwracając uwagę na coś, o czym po drodze zapomnieliśmy. Śnią mi się więc i sny wspierające, i koszmary senne, dobijające się niewygodnymi treściami, bym przypadkiem nie zapomniała ich wziąć ze sobą w tę podróż zdrowienia. Bądź uważna, mówią. Bądź trzeźwa. Bądź w kontakcie ze sobą. Bądź świadoma.

Myślę o tych z was, które przeżywają kryzysy psychiczne bądź cierpią na zaburzenia psychiczne. Proszę, walczyć o prawidłową diagnozę. Testujcie z lekarzami leki, aż natraficie na takie, które faktycznie przynoszą wam ulgę, a nie są tylko „typowym lekiem w tej sytuacji”. Nalegajcie na to,



**SILNE.**

## straciłam głowę

---

by uczono was umiejętności radzenia sobie z emocjami, natrętnymi myślami, niepokojem i lękiem. Wszystkie na to zasługujemy. Nie dajcie sobie wypisać recepty i odesłać do domu. Walczcie o siebie. Czytajcie, edukujcie się z siebie samych.

**SILNE.** Jest nadzieja.

Zuzanna Korońska

*Pisarka, autorka książki „Ja i inni wariaci” (Edipresse), psycholożka, graficzka, prowadzi bloga [www.bipolarlandscape.com](http://www.bipolarlandscape.com). Autorka i narratorka cyklu podcastów łączących światy zdrowia i zaburzeń psychicznych: <https://www.youtube.com/channel/UCeEA-T2v-gwj6NdcGbMTFBLw>*

# złość

Z powodu pewnych wydarzeń sprzed ponad trzydziestu kilku lat, moja złość skierowała się głównie do środka. Podziwiam wszystkie z was, które potrafią się wydrzeć, wykrzyzczyć swoją złość, niezgodę, protest – zaznaczyć tą złością wasz teren, na który wchodzić nie wolno. Moja złość jest cicha i raczej złowieszcza. W najlepszym przypadku płaczę z napięcia. W najgorszym zadaję sobie ból – bo przecież wszystko to i tak moja wina.

Moja siostra jest mistrzynią reagowania w złości. Jest dla mnie niedosięglym wzorem w tym zakresie. Potrafi być agresywna. Ja marzę o tym, by to potrafić, zamiast przeproszająco się tłumaczyć, krztusić czy zamrażać wszystkie emocje w jednym momencie.

A jaką ty masz relację ze swoją złością?

Lubisz być zła?

Boisz się być zła?

Nie potrafisz być zła, wściekła?

Cięte riposty przychodzą do ciebie zawsze po czasie?

Złość to bardzo użyteczna emocja. Broni granic. Broni wartości. Broni potrzeb. Ale jak się do niej zabrać, skoro podchodzimy do niej jak pies do jeża?

Jak mawiają tu, gdzie mieszkam: krok za krokiem:

**Krok 1:** zauważam, co się dzieje w moim ciele. Napięcie mięśni. Poruszenie. Twarz mi się napina. Łapię się na tym, że zaciskam pięści.

**Krok 2:** identyfikuję to jako złość czy wściekłość. Tak, właśnie to teraz czuję.

**Krok 3:** zaczynam ze sobą rozmawiać: co się stało? Albo właśnie: co się nie stało?

**Krok 4:** badam moje potrzeby. Które zostały podeptane albo zignorowane? Potrzeba szacunku – dla mnie samej, dla kogoś, dla moich wartości?