

ALEX STAUDINGER

***NIE MÓW  
DO MNIE  
NIE BÓJ SIĘ***

Ridero

2018

Korektor: zespół [www.mediajb.pl](http://www.mediajb.pl)  
Redakcja tekstu: Jola Babij MEDIA PRODUCTION JB

© ALEX STAUDINGER, 2018  
© Adam Michel MICHEL MEDIA, projekt okładki, 2018  
ISBN 978-83-8155-263-9  
Książka powstała w inteligentnym systemie wydawniczym  
Ridero

# *Spis treści*

<b>Rozdział I</b> .....	7
<b>Rozdział II</b> .....	41
<b>Rozdział III</b> .....	69
<b>Rozdział IV</b> .....	97
<b>Rozdział V</b> .....	123
<b>Rozdział VI</b> .....	151
<b>Rozdział VII</b> .....	177
<b>Rozdział VIII</b> .....	211
<b>Rozdział IX</b> .....	237
<b>Rozdział X</b> .....	265



## PODZIĘKOWANIA

Kiedy stawia się ostatnią kropkę, nie sposób nie pomyśleć o tym — ilu istotom zawdzięczam powstanie tej książki. Jestem wdzięczna za to, że mnie wspierały, inspirowały i dawały motywację.

Dziękuję mojej Mamie, bo od niej wszystko się zaczęło i na niej skończyło. Babci, że zawsze we mnie wierzyła i pokazała, co znaczy miłość i bezpieczeństwo. Pięknie dziękuję mojemu świętej pamięci mężowi Matthiemu, który „wyłowił mnie z brudnej sadzawki” i sprawił, że przestałam być „zdechającą rybką”. Dziękuję Florianowi, który obudził we mnie chęć do życia i dzięki któremu zrozumiałam, że nie muszę być twardą skałą.

Składam również ogromne podziękowania Joli, mojej redaktor — za pomoc w realizacji marzenia o napisaniu książki. Dziękuję za cierpliwość, dobre słowo i wielkie serce.

Ciepłe słowa kieruję również w stronę moich futrzastych, wiernych czworonogów, które były świadkami moich upadków i wzlotów. Szły przez życie nie czyniąc hałasu, a jednocześnie wszczyły awantury, by pobudzić mnie do życia. Jednak nie jestem sama... /Alex Staudinger/



# ***Rozdział I***





Oblekanie agorafobii w słowa jest niezwykle trudne. Życie na krawędzi ciągłego oczekiwania i jednocześnie nadziei, że ONA się nie pojawi, było równie męczące. Ostatni raz przyszła do mnie ze dwa lata temu. Wtedy już wiedziałam, jak sobie z nią poradzić. Wcześniejsze „wizyty” zawsze kończyły się źle. Czasem trzeba było wzywać pogotowie. Kiedy indziej pomocy udzielał sklepowy ochroniarz. Za każdym razem było mi wstyd. Przestałam więc prosić o ratunek i po prostu poddawałam się temu, po co przychodziła.

Raz, pamiętam, zjawiała się akurat w chwili, gdy miałam zaplanowane wyjście. Od dawna nigdzie nie byłam. Ale i ONA od dawna mnie nie odwiedzała. I gdy tak stałam przed lustrem, odpicowana, wyfiokowana, zadowolona z siebie — ukradkiem zerknęłam w stronę wejściowych drzwi. Stała tam. Jakimś cudem bezszelestnie weszła do mieszkania. I tkwiła tak przez chwilę w bezruchu — malutka, przygarbiona. Kiedy mnie spostrzegła, wyprostowała się. Wręcz wyprężyła. Nie wierzyłam, że znowu ją widzę. Musiałam szybko działać. Ta suka gotowa była lada moment mnie dopaść. Gonitwa myśli. Układanka ewentualnych zdarzeń. Jaki tym razem zrobić unik? Co się może stać, jeśli ją minę i po prostu wyjdę? Złapie za gardło, czy zniewoli drżące ręce? Mój oddech stawał się coraz płytszy. Tętno skakało. Wiedziałam, że zaraz zacznie się atak. Telefon był gdzieś na dnie torebki. Ze strachu nawet

bałam się po niego sięgnąć. I niby do kogo miałabym zadzwonić po pomoc? Do kogo??? Rozpłakałam się. A potem stało się to, co miało się stać...

Po godzinnej szarpaninie padłam wycieńczona na łóżko. W myślach pytałam samą siebie: czy to się nigdy nie skończy? Zasnęłam w ubraniu. Kolejne starcie z fobią umęczyło mnie doszczętnie.

W zakamarkach mojego umysłu czaiło się bydlę, które tylko czekało na odpowiedni moment, by ponownie zaatakować. Uaktywniało się na jakiś bodziec, hasło, którego jeszcze nie znałam. Na początku był strach i ból. A potem bunt. Kumulacja przyszła, gdy jedno połączyło się z drugim. Nie chciałam podporządkowywać się CZE-MUŚ, czego nie widać, a co robi ze mną, co chce. Jakaś dziwna siła przykuwała mnie do jednej, natrętnej myśli i nie pozwalała się uwolnić. Ograniczała swobodę do tego stopnia, że całkowicie zamknęłam się nie tylko w czterech ścianach, ale i w sobie samej. A to już znaczyło, że bliżej mi niż dalej do samounicestwienia.

Każdy ma jakiegoś demona. Mój, jeszcze nieznan, nieoswojony, dawał znaki coraz częściej. Ale ja — głucha na te sygnały, brnęłam nieświadomie w obwinianie siebie o każde niepowodzenie w starciu z chorobą, zamiast podjąć wyzwanie i próbę wyleczenia. W poczuciu niewyobrażalnego lęku przeżyłam dwanaście lat. Zamiast zaznawać młodości ze wszystkimi jej urokami, kicałam

strachliwie jak zając pod stołem. Od jednego ataku do drugiego. I jakoś to było.

Nie pamiętam dokładnie, od czego zaczęły się moje problemy. Po latach mogłabym to rozważać i próbować poskładać elementy układanki. Poszukać konkretnego. I zastanowić się, czy to aby nie był zapalnik, który uruchomił cały ciąg zdarzeń i konsekwencji. Stan chorobowy odkryłam w trudnym dla siebie czasie. Zbiegło się to z chorobą mojej mamy. Na coś takiego człowiek nigdy nie jest gotowy, jednak kiedy się spodziewa, ma możliwość chociażby psychicznie się przygotować. Mnie nie dano tego czasu. Mama zachorowała nagle. Miałam niespełna dwadzieścia dwa lata, gdy dowiedziałam się, że ma alzheimera. Zawsze wydawało mi się to chorobą ludzi bardzo starych, a przecież mama nie miała nawet sześćdziesiątki. Fakt, urodziła mnie późno, tuż przed czterdziestką. Ale należała do tych życzliwie potraktowanych przez los, genetycznie nagrodzonych wiecznie młodym ciałem i duchem. Skąd więc ten Alzheimer, no skąd? Przecież całe życie powtarzała, jakie to ważne, by ćwiczyć mózg nauką, dbać o siebie i stosować się do całej listy zadań specjalnych z dziedziny zdrowego życia. Lubiła życie, zabawę, śmiech. Los spletał jej figła i pozwolił „zbałwaniec” wcześniej, niż można się tego było spodziewać. Zamknął ją w jej własnym świecie. Zatrzasnął za nią drzwi i już nigdy nie wypuścił. Chwilę później znalazłam się w podobnej klatce...

Najprawdopodobniej przeoczyłam pierwsze objawy jej choroby. Nie znałam ich, a po drugie, mieszkałam wtedy już kilkaset kilometrów od kraju i nie miałam pojęcia, że dzieje się coś niepokojącego. Matka zawsze była roztargniona. Często zdarzało się, że o czymś zapomniała albo coś gubiła. Nie było więc dla mnie niczym dziwnym, że to się nasiliło. Natomiast zauważyłam taki moment, że przestała robić opłaty. Różnie to tłumaczyła — że jej zabrakło pieniędzy, że właśnie miała to zrobić, że pomyliła daty. Nagle pieniądze jakby zaczęły przeciekać jej przez palce, po prostu przestała je mieć. Emerytura nauczycielska — dwa i pół tysiąca złotych. Piętnaście lat temu to całkiem niezłe uposażenie. Co z tego, kiedy w dwa dni już go nie miała. I ja, jeszcze jako zagraniczna studentka, wysyłałam mamie, co tylko udało mi się tam uciułać. Byle tylko opłaciła czynsz. Musiałam pomagać finansowo, bo wiedziałam, że bez tego sobie nie poradzi.

W końcu stanęło na tym, że każdy mój przyjazd do rodzinnego miasta rozpoczynał się po prostu od chodzenia po tych miejscach, w których robiła zakupy i pytania, czy jest coś do uregulowania. Zwracałam długi w kiosku za papierosy, za ciuchy w butik, za rzeczy niekoniecznie niezbędne do życia. Opłacałam z góry rachunki telefoniczne. Kosztowało mnie to wszystko sporo wysiłku. Mieszkając z koleżanką w hamburskim

akademiku byliśmy tak biedne, że chodziłyśmy w jednej zimowej kurtce. Pożyczałyśmy ją sobie wzajemnie. Gdy wkładała ją jedna, to druga nie miała w czym wyjść. Ale oczywiście słowem nie pisnęłam o tym w domu.

Przez kilka miesięcy... nie bardzo miałam co jeść. To prawda. Jedzenia nie kupowałam, bo najzwyczajniej w świecie nie miałam za co. Wszystko, co udało mi się zarobić, wysyłałam mamie. Stać mnie więc było wyłącznie na to, by ze dwa razy w tygodniu kupić sobie najtańsze spaghetti z ALDI i jeść na okrągło przez kilka dni z gotowaną, przecenioną marchewką. Dziś, gdy widzę taką potrawę, naprawdę skręca mnie z obrzydzenia. I od razu przestaję być głodna. Bardzo trudno o tym wszystkim mówić... Nie wiem, chyba jeszcze odczuwam złość na siebie za tę moją nadmierną odpowiedzialność, psychiczne uzależnienie, bezwolność.

Dzieci nie mogą brać odpowiedzialności za poczynania dorosłych. Chyba powinno się za młodu pobierać jakieś lekcje pomagania, by mieć w tym później umiar, dystans, by w dorosłym życiu umieć stawiać granice i zachować rozsądek. Wtedy — czułam się niejako zobowiązana. Rodzic był w potrzebie. I pomagałam — kosztem siebie. W tamtym czasie przyjąłam za oczywiste, że tak właśnie powinno się zrobić. Pomóc za wszelką cenę. Cała moja rodzina składała się tylko z dwóch osób: babci i mamy. Jak mogłabym któ-

rejkolwiek odmówić pomocy w trudnych chwilach? Skoro miałabym sposobność zmiany ich losu na lepszy, zrobiłabym to. Właśnie, gdybym miała możliwość. A przecież nie miałam. Starałam się więc ze wszelkich miar takie szanse na siłę stworzyć. Dziś patrzę na to z nieco innej perspektywy. Jednak dawanie i branie powinno mieć swoje granice...

Strach jest w życiu potrzebny. Wyzwala odruchy zapewniające bezpieczeństwo. Ale pomiędzy strachem a lękiem jest niewidzialna krawędź. I ja tę barierę przekraczałam. Wielokrotnie.

Do Niemiec wyjechałam tuż po maturze, mając w kieszeni zaledwie pięćdziesiąt marek, w głowie zaś marzenia, chęć do studiowania i pracy. Wierzyłam, że sobie poradzę w wielkim świecie. Tak bardzo chciałam, żeby babcia i mama były ze mnie dumne! To było celem nadrzędnym. Nie wiem, czy czasem podświadomie nie dążyłam do udowodnienia im, że zasługuję na miłość...

Od czasu zdiagnozowania matczynej choroby przyjeżdżałam do Polski kiedy tylko mogłam, z trudem godząc naukę i pracę. Mama, od której tak naprawdę byłam całkowicie psychicznie uzależniona, bezwiednie poddała się chorobie i to na tyle, że zmiany zachodzące w jej organizmie stały się dla mnie zauważalne. Nie mogłam o niczym innym myśleć, jeść, spać. Martwiłam się.



Matka zawsze była nerwową osobą, źle zorganizowaną, stale szukała kluczy, bezustannie coś zapodziwiała. I ciągle była spóźniona do pracy. Nienawidziłam tego po prostu. O takiej mamie, która rano wstaje i robi kanapki do szkoły — mogłam zapomnieć. W wieku sześciu lat sama robiłam sobie śniadanko. Musiałam. Przez to, że ona zasnęła, to i ja za późno wstawałam. Miałyśmy więc czas już tylko na to, żeby każda szybko zajęła się sobą. Do szkoły docierałam zdyszana, a ona podminowana. To było życie w ciągłej pogoni za wskazówkami zegara.

Teraz to ja byłam nerwowa. W przeciwieństwie do rodzicielki, umiałam jednak nazwać rzecz po imieniu i przynajmniej wiedziałam, dlaczego się tak irytuję. Po prostu nie radziłam sobie z sytuacją, przerastała mnie.

Nigdy nie liczyłam na to, że mama będzie na mnie czekała z ciepłym obiadem, gdy wracałam do domu. A tym bardziej teraz, gdy zaniemogła. Nastął taki czas w jej chorobie, że zaczęła kupować i znosić do domu milion rzeczy, ciuchów, przedmiotów. Zawsze coś gromadziła i wydawało mi się, że to jest po prostu związane z pozostałościami po czasach komunizmu, gdy w sklepach niczego nie było. Potem ludzie żyli z taką traumą, że muszą robić zapasy, bo nigdy nie wiadomo, kiedy coś się przyda. I poniekąd to rozumiałam. Ale czasy się zmieniły, a przyzwyczajenia nie. Kiedy mamę dopadła choroba, zbieractwo nabrało

zastraszających rozmiarów. Mama chomikowała rzeczy potrzebne i niepotrzebne. Nie było mnie na miejscu, więc nie miałam jak tego kontrolować. Tymczasem ona pieczołowicie gromadziła, upychała po kątach wszystko, co tylko możliwe. Nawet nie chcę wiedzieć, skąd to brała... Niczego też nie wyrzucała. Przykład — stare rajstopy, które rzekomo można było jeszcze pocerować. Dziesiątki takich dziurawców walało się po domu.

W pewnym momencie zauważyłam, że mama chodzi w brudnych rzeczach. Nie prała ich. Nie używała pralki! Byłam wstrząśnięta skalą problemu. Połykałam łzy. Moja biedna mamunia... Nie umiałam zaakceptować nowego stanu rzeczy, zrozumieć, zmienić. Ale jak na dobrą córkę przystało, cierpliwie pomagałam, w czym tylko się dało. Po prostu przyjeżdżałam i brałam się do roboty. Sprzątałam, szorowałam, wyrzucałam, segregowałam, ogarniałam, co musiałam. Najpierw całe mieszkanie, żeby pod stertą zbędnych rzeczy dotrzeć do czegokolwiek. Potem zajmowałam się higieną osobistą rodzicielki. Przestała się nawet sama myć... To takie przykre, gdy sobie to wszystko przypominam. Ta moja mama, ta piękna, zadbana, zawsze wystylizowana kobieta. Mój niedościgniony wzór. Ideał. Jak silna zmiana nastąpiła w jej psychice w wyniku choroby, że nie panowała nad tym, co się w jej życiu teraz działo... Była nieświadoma tego wszystkiego, to pewne. Jakże bym mo-



gła nie doprowadzić jej do porządku. Choćby si-  
łą...

Byłam wściekła! To wszystko jej wina. Jednak wcale nie dbała o swoje zdrowie tak, jak mówiła. Zaczęło się od tego, że mama miała kiedyś usuniętą tarczycę. Wiele lat temu. Po operacji nigdy nie była na kontroli. Znała jakąś panią w aptece, która przez dziesięć lat sprzedawała jej ten sam hormon tarczycy. I to było całe dbanie o siebie w tej sprawie. A dlatego że ja też mam chorą tarczycę — niedoczynność, to wiem, że ten stan koniecznie należy kontrolować. I sprawdzam to co trzy miesiące. Na wszelki wypadek. Mama — nigdy tego nie zrobiła. Tymczasem nieleczona, niekontrolowana tarczyca może dawać straszne skutki. Oddziałuje na głowę, na wiele różnych narządów. Jak się później dowiedziałam, mogło to mieć też wpływ na jej późniejszą chorobę. Mama nie pomyślała o tym. Znowu nie pomyślała o mnie...

W pewnym momencie przyjechałam do domu i przeraziłam się. W mieszkaniu nie było nic. Nie było garnków, zastawy stołowej, porcelany, tylko jakieś pojedyncze książki. I kwiaty, które mama nade wszystko kochała. Gdy zobaczyłam, jak z lubością je podlewa, wzruszyłam się. Szok przyszedł, kiedy spostrzegłam, że robi to... olejem. Miałam dosyć. Czułam się bezradna wobec zastanej sytuacji. Cierpiałam. Jakby tego było mało, okazało się, że jest ogromny dług za

mieszkanie i administracja zagroziła, że nam odbierze dach nad głową. Nie mogłam w to uwierzyć — jaki dług??? Przecież wysyłałam mamie pieniądze... Panie Boże, proszę, obudź mnie z tego snu... Z letargu wyrwałam się w momencie otrzymania ostatecznego pisma zawiadamiającego o wszczęciu egzekucji w przypadku nieuregulowania należności. W trybie pilnym. Kwota, jaką trzeba było zapłacić, przy każdym kolejnym zerze powodowała u mnie ucisk na tętnicy szyjnej. Wynegocjowałam warunki i wyjechałam. Ktoś musiał wziąć na siebie ten balast.

Nie bałam się pracy. W końcu od szesnastego roku życia zarabiałam pieniądze. Niezbyt duże, właściwie takie kieszonkowe. Ale zaprawę w boju już miałam. Sprawiało mi to frajdę. Po lekcjach chodziłam na jakieś promocje, sprzedawałam kosmetyki firmowe, dorabiałam w kasie klubu żużlowego itp. Byłam taką sprytną, obrotną dziewczynką i potrafiłam zadbać o siebie, zapracować. Nigdy nie dostawałam niczego za darmo. Więc tym bardziej teraz, za granicą, w obliczu wyzwania i choroby mamy, nie mogłam pozwolić sobie na lenistwo. Kto inny mógłby sobie poradzić, jeśli nie ja?

Zaciągnęłam się powietrzem. Wypełniło całe moje płuca. Oddech w życiu jest najważniejszy. To on zaczyna i kończy nasze życie. A ja właśnie musiałam zacząć nowe. Dorosłe.

Na rok, ze skrywanym w sercu żalem, zarzucałam wymarzone studia. Musiały poczekać. Poszłam do pracy na cały etat, właściwie dwa. To było dwanaście tasiemcowych miesięcy. Pracowałam w niemieckiej restauracji i dorabiałam w cateringu. Praca niemal bez przerwy. Nie wiedziałam, kiedy dzień, kiedy noc. Zmizerniałam, przygasłam, dojrzałam. Ale miałam cel i zaciskając zęby, dążyłam do niego. A ilekroć zdarzało mi się zwątpić — spoglądałam na zdjęcie mamy. Tej zdrowej, pięknej, uśmiechniętej. Pomagało. I pracując w gastronomii, mogłam się przynajmniej za darmo wyżywić.

Dziękowałam Bogu za każdego zarobionego eurosa. I za napiwki. I za znajduchy. Udało mi się w tym czasie odłożyć tyle, że nie doszło do eksmisji. Dziś podziwiam siebie za to. Zuch dziewczyna! Zarabiałam wtedy na czarno prawie 4,5 tysiąca euro czyli mnóstwo pieniędzy. A nie było mnie nawet stać, żeby pójść do miasta na kawę z koleżanką... Niewiarygodne? Ja naprawdę byłam wtedy nastawiona na to, żeby spłacić te wszystkie nieszczęsne długi. Kursowałam co miesiąc do Polski z plecakiem pieniędzy. Wpłacając ostatnią ratę ze stu dwudziestu tysięcy złotych kosmicznego zadłużenia — mogłam być z siebie dumna. Udało się mnie, podfruwajce, zgromadzić tak ogromną kwotę. Ale jakim kosztem! Czy cena, jaką przyszło za to płacić, nie była zbyt wysoka? Dziś, gdy myślę o tym, jest mi siebie, tej małej,

przestraszonej Oli po prostu żal. Wzięłam sobie na kark przeogromny problem i musiałam go dźwigać. Całkiem sama. Wtedy wiedziałam, że nie mogę zachować się inaczej. Poczułam balast odpowiedzialności za mamę. Ciężar gniótł każdego dnia i trudno było go dźwigać. Kwestią czasu był upadek na dno.

Jechałam jak zwykle metrem do pracy. Było tłoczno. Nagle zaczęłam odczuwać dyskomfort. Zupełnie bez powodu. Nie do końca umiałabym nawet powiedzieć, co to było. Drżały mi dłonie. Mimo woli. Były jak pod prądem. Próbowałam nad tym zapanować, ale było trudno. Schowałam je do kieszeni, ale wyglądało to komicznie, jakbym się drapała. Wydawało mi się, że wszyscy na mnie patrzą. To spowodowało uderzenia gorąca. Zaczęło mi brakować powietrza. Wypuszczałam je z siebie rytmicznie niczym rodząca kobieta: puf! puf!, ale w drugą stronę to nie działało. Nie miałam siły go nabierać. Jakby nagle coś wessało cały tlen i dla mnie go po prostu zabrakło. Atmosfera wokół zdawała się gęstnieć. Napierający tłum coraz bardziej irytował. Nie mogłam tego znieść. Poczułam silną potrzebę opuszczenia wagonu. Spojrzałam na koleżankę, która jak gdyby nigdy nic stała nieopodal, patrząc bezwiednie to przed siebie, to w telefon i tylko raz na jakiś czas posyłała w moim kierunku lekki uśmiech. Jakby w ogóle nie zauważała, co się dzieje. A przecież tłum w pociągu prawie nas zgniatał

i tratował. Niby nikt mnie bezpośrednio nie dotykał, a jednak czułam na ciele oddech każdego z osobna. I spojrzenia pełne politowania...

Ścisk i brak powietrza zaczęły mi w pewnym momencie na tyle przeszkadzać, że nie dałam rady dłużej tego wytrzymać. Musiałam wsiąść. Nieważne było, która to stacja, i że powinnam była jechać dalej. Liczyło się tylko to, by natychmiast wyjść z tłoku. Zrobiło się niesamowicie duszno, serce łopotało mi jak flaga na wietrze. Już wiedziałam, że jeśli nie wsiądę, teraz, zaraz, już, to w tym momencie po prostu się uduszę. Jakaś niewidzialna siła coraz bardziej zaciskała mi pętlę na szyi. Nadciągał mój koniec i jeśli faktycznie miał nadejść, to nie przy tych wszystkich ludziach! Wybiegłam z pociągu, gdy tylko otworzyły się drzwi. Po prostu musiałam! Koleżanka zdziwiona pojechała dalej. Nawet nie zdążyłam dać jej jakiegoś znaku. Powiedziałam potem, że zrobiło mi się niedobrze... Nie skłamałam. Tylko nie powiedziałam wszystkiego.

Nie zwróciłabym na to wydarzenie aż takiej uwagi, gdyby nie fakt, iż zaczęło mi się to przytrafiać częściej. Sytuacja w metrze powtarzała się. Raz miałam uczucie, że za chwilę zwymiotuję i będzie wstyd. Innym razem byłam pewna, że zemdleję i nawet nikt tego nie zauważy. Albo gorzej, podepcze mnie leżącą. Metro zaczęło mi się bardzo nieprzyjemnie kojarzyć. Do tego stopnia, że zaczęłam go unikać.

Znajoma po jakimś czasie zapytała wprost, czy czasem nie mam ataków paniki. Oczywiście, że nie miałam żadnych ataków! Obśmiałam temat i zbagatelizowałam go. Zrzuciłam wszystko na karb stresów związanych z chorobą mamy i nadmiernym przejmowaniem się wszystkim. Ale metrem przestałam jeździć. W końcu były jeszcze inne środki lokomocji. Niestety — w autobusach i tramwajach czułam się równie źle. Objawy były bardzo podobne. Zastanawiało mnie to, jednak nadal nic z tym nie robiłam. Po prostu zaczęłam chodzić pieszo, co zresztą było bardzo uciążliwe. Ale z dwojga złego wolałam to. Pół roku później byłam już całkowicie pewna, że coś z moim zdrowiem jest nie tak. Tylko jeszcze nie wiedziałam, co. Funkcja alarmu zdrowotnego chyba nie do końca zadziałała. A przecież o siebie dbam. Powinien był dzwonić jak na pożar, tymczasem on tylko błysnął po oczach małą lampką kontrolną.

W tej niewiedzy upływały mi kolejne miesiące, wypełnione bliżej nieokreślonym niepokojem. Nie miałam jednak ani czasu, ani ochoty, żeby się temu bliżej przyjrzeć. Moje myśli krążyły w okolicach rodzinnego miasta. Którejś nocy zadzwonili do mnie sąsiedzi z Polski. Dowiedziałam się, że mama chodzi właśnie po podwórku w samej koszuli nocnej i kapeluszu; swoim śpiewem obudziła wszystkich mieszkańców. Wiedziałam, że to już nie przelewki. Jej stan bardzo szybko się pogarszał. Mogłabym odmierzać to w tygodniach.



W ciągu krótkiego czasu była już na tyle chora, że kompletnie nie zdawała sobie sprawy z tego, co robi, co się wokół niej dzieje. Nie ma leków na tę chorobę. Są jedynie takie, które łagodzą jej objawy. Ale trzeba je brać, a mamy nie miał kto przypilnować. Opłacałam prywatną pielęgniarkę, która przychodziła, by pomóc przy różnych czynnościach i higienie. Poza tym zlecałam wszelkie dodatkowe badania, wykupywałam leki, jakieś zabiegi stomatologiczne etc. To też kosztowało, ale było niezbędne do jej godnego funkcjonowania. Mama potrzebowała już jednak całodobowej opieki.

Dzięki jej znajomym z zespołu szkół, gdzie kiedyś pracowała, udało się załatwić miejsce w ośrodku dla osób z alzheimerem. Czułam się rozdarta, jakby ktoś wyrwał mi kawał serca i wyrzucił na pożarcie. Mama zamieszkała w miejscu, które było dla niej obce, ale za to z pełną opieką medyczną. Nie wiedziałam, czy dobrze zrobiłam. Ale jakie ja miałam wyjście?... Martwiłam się bezustannie, czy będzie miała dobrą opiekę, czy aklimatyzuje się, czy w ogóle cokolwiek rozumie. Nie wiem, czy moje odczucia jakkolwiek pokrywały się z jej...

Wraz z chorobą mamy mój świat runął. Wtedy zdałam sobie sprawę, że skończyło się dzieciństwo. I zostałam z tym wszystkim całkiem sama. To ja musiałam teraz otaczać opieką mamę, a nie ona mnie. Taka chora, bezradna, bez świadomo-

ści, zależna od innych — wzbudzała we mnie autentycznie matczyne odruchy. Miałam wrażenie, że to ja jestem jej matką i starałam się ze wszystkich sił stworzyć jakiś azyl, w którym będzie bezpieczna. Nic więcej zrobić nie mogłam, choć człowiek zawsze będzie sobie wyrzucał, że może mógł jeszcze więcej...

Matczyna choroba rozwijała się w zastraszającym tempie. Przytłaczało mnie to. Nie wiedziałam, czego się jeszcze mogę spodziewać. W ciągu kilku miesięcy była już zupełnie inną osobą. Ja też. Z radosnej, dzielnej dziewczyny stałam się płaczliwa i zalekniona. Bałam się własnego cienia. Najogólniej mówiąc, psychika mi siadała. Płakałam już na każdym kroku. Właściwie bezgłośnie łkała mi dusza. To nawet nie były prawdziwe łzy. Tylko bezwiedne pociąganie nosem, kompulsywne wzdychanie zakończone szarpnięciem ramion. Wewnętrznie coś mną targało na samą myśl, że naprawdę nie wiem, co będzie dalej. Zaczęłam bać się każdego kolejnego dnia. I tego z mamą, i bez niej. Tymczasem z nią już nie było kontaktu. Nie wiedziała, kim jestem. Nie mogłam się już nawet wyżalić, jak bardzo mi źle. Ona żyła w swoim zamkniętym świecie, a ja w swoim, pełnym wątpliwości.

Rok później po raz pierwszy poczułam, co znaczy być bliską śmierci. To zapoczątkowało moje nawracające spotkania z uporczywymi napadami paniki oraz reakcją lekarzy na nie. Miesz-



kałam wówczas w akademiku. Dostałam ataku lęku, wtedy jeszcze niezdiagnozowanego. Byłam pewna, że to zawał. Piekła mnie cała klatka piersiowa. Zadzwoiłam na pogotowie. Przyjechało w ciągu kilku minut. Lekarz i pielęgniarz byli zaskoczeni, że otwieram drzwi, jak gdyby nigdy nic. Według nich nie wyglądałam na chorą, a tym bardziej na kogoś z zawałem serca. A przecież czułam się potwornie źle, miałam wszystkie fizyczne objawy świadczące o tym, że dzieje się ze mną coś bardzo niepokojącego. Drętwienie rąk, kłucia zamostkowe, silne duszności. Ja to odczuwałam, lekarz tego nie widział. Zbadał, stwierdził, że nic mi nie jest. Napomknął, że może mam po prostu gorszy dzień i stąd osłabienie, rozdrażnienie i prawdopodobnie zła interpretacja reakcji ciała na stres. Nie dopatrywał się u mnie żadnego problemu. Zalecił herbatkę uspokajającą, aby się wyciszyć. Nie umiał mi inaczej pomóc. „Porada” lekarska jak, nie przymierzając, od mojej babci. Poczulałam ze strony ekipy medycznej może nie tyle lekceważenie, co zbagatelizowanie problemu mojego złego samopoczucia.

Kiedy następnego dnia ataki znów się pojawiły, nie miałam śmiałości niepokoić lekarzy swoim urojonym zawałem tudzież innym fizycznym objawem jakiejś rzekomej choroby. A z drugiej strony — cały czas chodziłam z komórka w dłoni. Ustawioną tak, by w ostateczności jednym kliknięciem móc natychmiast po-

nownie wezwać pogotowie. Musiałam przecież ratować swoje życie w sytuacji zagrożenia. Rozrywający mnie od wewnątrz lęko-ból stawał się większy w momencie, gdy zaczęłam zdawać sobie sprawę, że nie otrzymam wsparcia od lekarzy. Nie potrafili przecież pomóc. Mogłam umrzeć w każdej chwili. Sama łapałam się na takim bezsensie, że wmawiałam sobie, iż muszę mieć ten telefon, aby zadzwonić po lekarza. Jednak wiedziałam, że on przyjedzie i wcale nie rozwiąże problemu mojego umierania. Chodziłam więc z kubkiem herbaty i lekarstwami na uspokojenie, sprawdzając co chwilę, czy czasem nie rozładowała się bateria telefonu. Kuriozalna sytuacja. Samonapędzająca się spirala strachu. Potem zaczęłam się bać, że znowu ta sytuacja się przydarzy. I to był już strach przed odczuwaniem tamtego strachu przed umieraniem. Nie mogłam ot tak, wyzionąć sobie ducha. Miałam dla kogo żyć. Mama mnie potrzebowała. Nawet jeśli nie była tego świadoma.

Organizm nie jest niezniszczalny, czasem po prostu „siada”, nie mogąc udźwignąć piętrzących się problemów i awarii. Ja już byłam niemal na kolanach i dzieliły mnie chwile od tego, by paść na pysk i więcej nie powstać.

Ogólne osłabienie, bezsenność, nerwowość — według lekarza rodzinnego to było przemęczenie. Kazał odpoczywać, unikać stresów. Jego wytyczne absolutnie nie ulżyły mi w cierpieniu. Co z tego,

że stosowałam się do zaleceń, skoro nic nie pomagało. Zaczęłam podejrzewać u siebie depresję. W końcu zdecydowałam się na poradę psychiatry. Przebłyski, że mogę stracić zmysły tak jak moja rodzicielka — wprowadzały niezdrowy popłoch w moje życie. Sama na własne oczy widziałam, jak szybko może postępować choroba. A jeżeli jestem skażona genetycznie? Jeśli również postradam rozum? Nie było czasu na zastanawianie się. Może w Polsce to wstyd, ale na Zachodzie ludzie chodzą na takie rozmowy. Psychiatra to też lekarz. Pomoże. I poszłam. Pierwsze, co tam robiłam, to mimo woli... rozplakałam się. Co mnie zresztą zdziwiło. Żeby tak w biały dzień, bez alkoholu, przed obcą osobą pozwolić sobie na taką reakcję plus zwierzenia? Nie kontrolowałam tego, po prostu stres znalazł ujście. Wstydziałam się swojej wylewności, ale nie umiałam zahamować potoku smutku. Medyk uspokoił, dał leki. No i zaczęła się jazda!

Po zażyciu w domu pierwszej dawki przez osiem godzin siedziałam nieruchomo. Wgapiiałam się w pilota jak sroka w gnat i zastanawiałam, w jaki sposób wyłącza się telewizor. Nie wiedziałam, która to prawa, a która lewa ręka i co zrobić, żeby któraś z nich raczyła się unieść. Właśnie. Gdzie góra, a gdzie dół? I co to jest pilot? Odstawiłam pigułki od razu po tym seansie dobroci u psychiatry. Chyba jednak moja choroba nie była depresją, skoro lek na mnie nie zadziałał jak

trzeba, a wręcz wzmógł nasilenie lęku. Czułam się zdrowsza na samą myśl o ewentualności ponownej wizyty u tego lekarza. Już tam więcej nie poszłam.

Podjęłam kolejną próbę reanimacji mojej rzeczywistości, tym razem u psychologa. Pani była beznadziejna, chyba dopiero po studiach; nadała na zupełnie innej fali. Trajkotałam swoje, a ona jakby mnie w ogóle nie słuchała i opowiadała swoje. Sypała regułkami, każdą definicję omawiała naukowym językiem, przeprasząc, że jeszcze myli nazwy. Podziękowałam za kolejną wizytę. Następny psycholog też nie wniósł niczego szczególnego w moje życie. Stwierdziłam, że na pewno mam problem zdecydowanie odmiennego typu niż natury psychicznej, żaden bowiem z tego rodzaju specjalistów nie potrafi mi pomóc. Ani psychiatra, ani psycholog. Nikt inny nie przyszedł mi wówczas do głowy. Znalazłam się w sytuacji bez wyjścia. Źle się czułam, coś mi dolegało i nie wiedziałam, co. Na pewno miałam raka albo inną śmiertelną chorobę i stąd takie dziwne objawy. Jednak seria podstawowych badań krwi nie wskazywała na żadne zaburzenia w organizmie. Byłam więc chora na coś innego i bynajmniej nie była to choroba lokomocyjna. Zagadkowa sprawa...

Choroba mamy sprawiła, że zaczęłam się mocno zastanawiać nad sensem wszystkiego. Mojego zaangażowania w to, co dotychczas robi-

łam, moich starań o cokolwiek. Po co to wszystko, skoro mama odchodzi?... Dla kogo więc mam tak się starać? No i jeszcze ja, bo przecież też, jak widać, nieuchronnie zbliżałam się do śmierci. Na pewno mam jakiś zwichrowany genotyp. Czas położyć się i czekać na śmierć. Ale została jeszcze babcia. Nie wypada leżeć, gdy prawie siedemdziesięcioletnia staruszka „stoi”...

Zasadniczo moja sytuacja rodzinna od zawsze była dość skomplikowana, by nie powiedzieć — inna niż u wszystkich. Miałam tylko jedną babcię. Tę od strony ojca. Babcia była tylko o sześć lat starsza od mojej mamy. Każdy, ktokolwiek to usłyszał, zaczynał w myślach szybko liczyć i zastanawiać się, jak to możliwe. Ano tak. Moja mama, 36-letnia kobieta, rozwódka, zaszła w ciążę z... dwudziestotrzylatkiem. Nigdy nie stworzyli związku. Ojciec mnie nie zaakceptował, za to jego matka — owszem. Bezwarunkowo. Tata do ojcostwa nie dojrzał nigdy.

Babcia pokochała mnie miłością bezgraniczną. Z wzajemnością. Dostała wnuczkę będąc lekko po czterdziestce i nie wstydziła się tego. Nasze kontakty były częste, intensywne, prawdziwe. I takie są do dziś. Co nie oznacza, że babcia zaprzyjaźniła się z moją mamą. Wręcz przeciwnie. Pomimo zbliżonego wieku nie pały do siebie sympatią. Co dziś w pewnym stopniu potrafię zrozumieć. Ja umiałam w tamtym czasie rozgraniczyć miłość do babci i do mamy. Dla mnie ich animozje nie

miały najmniejszego znaczenia. A i one raczej nie dawały mi ich odczuć. Dla mojego dobra robiły wiele rzeczy wspólnie i potrafiły tak zorganizować ten czas, abym nie czuła ich wzajemnej antypatii. I szanuję je za to.

Babcia to moja dobra siła. Tym bardziej było mi nieludzko przykro, gdy mocno przeżywała moją chorobę. Nie rozumiała jej, więc tylko płakała w słuchawkę na wieść, że nie przyjadę do Polski na święta, gdyż znowu mi się pogorszyło i nawet nie mogę wyjść z domu. I ona, biedna, wybierała się w tysiackilometrową podróż za granicę — abym nie była z tym wszystkim sama... Przygniatała mnie ta niemoc jeszcze bardziej.

Moja tajemnicza fobia nasiliła się do tego stopnia, że nie byłam w stanie zapanować nad chorobą, znieść jej obecności w codziennym życiu. To już nie było sporadyczne podenerwowanie w miejscu publicznym, tylko życie w nieustającym lęku. Bałam się czegoś nieprzerwanie. Najbardziej tego, że zwiastuny zawału serca znowu się przytrafią. Wtedy jeszcze nie odbierałam tego w oczywisty sposób. Po prostu określałam to tak, że COŚ dziwnego się ze mną dzieje. Najgorsze, że jeszcze nie wiedziałam, że się boję. Odczuwałam tylko nieokreślonego rodzaju napięcie, stres, rozdrażnienie i jakby oczekiwanie nie wiadomo na co. Wszystko mnie irytowało.



Kumulacją tej choroby są ataki paniki. Ciekawa sprawa, że inni cierpiący na agorafobię również początkowo nie wiedzą ani na co konkretnie chorują, ani że można to leczyć. Niemal wszyscy uważają też, że to konkretne miejsca wywołują u nich chorobę. Dlatego chorujący na agorafobię starają się unikać tych miejsc, żeby nie doprowadzić do sytuacji, w których musieliby skonfrontować się z chorobą. U mnie było to na początku metro, potem sklepy.

Agorafobia ma mnóstwo dróg, by przedostać się do ludzkiego umysłu. Każdy chory lub zagrożony tą chorobą może mieć inne objawy, inny towarzyszący temu strach. Niemniej wszystko dzieje się w sferze obawy przed czymś. Ja do dziś potwornie boję się dwóch rzeczy. A mianowicie, że umrę lub że stanie mi się coś, nad czym nie będę mogła zapanować. Na przykład zemdleję na przystanku autobusowym lub gdzieś w centrum miasta. I wszyscy zobaczą mnie taką słabą, wymagającą pomocy i niepanującą nad swoim ciałem i umysłem. Już widzę nad sobą okropny, litościwy wzrok, którego nie znoszę. Nawet nie chcę sobie tego uczucia wyobrażać, przypominać. Ja po prostu nie jestem w stanie nawet teraz o tym myśleć.

Kiedyś bardzo lubiłam, gdy litowała się nad mną mama lub babcia. Wystarczyło, że rozbiłam sobie kolano. Wiadomo — upadłam, płakałam, byłam biedna i nieszczęśliwa. W takim

momencie otarcie łez przez kochane kobiety powodowało cudowne uleczenie i psychiczne opatrzenie odniesionych ran. Ale to było dawno i w zupełnie innych sytuacjach. Wtedy mi to nie przeszkadzało. Obawa przed współczuciem uaktywniła się trochę później, aczkolwiek byłam jeszcze dzieckiem. Teraz nie znoszę litości i dawania mi do zrozumienia, że sobie z czymś nie radzę lub nie mam na coś wpływu...

Daleko idące zmiany w organizmie muszą być czymś zapoczątkowane. Wszelkie negatywne wspomnienia z dzieciństwa mózg przechowuje w ciele migdałowatym, odpowiedzialnym za pamięć długotrwałą. Umiejscowione jest ono w płacie skroniowym. Strach oraz gniew, czyli najgorsze emocje, siedzą tam niczym diabeł z zakreconym ogonem i tylko czekają na moment, by się wydostać na światło dzienne. Złe wspomnienia z okresu dzieciństwa powodują, że już jako osoby dorosłe staramy się nie dopuścić do pewnych zdarzeń. Boimy się ich. Świadomie lub podświadomie.

Agorafobia przez długi czas kojarzyła mi się jedynie ze strachem przed otwartą przestrzenią i nijak nie powiążałabym tego z czymkolwiek innym. Nazwa pochodzi od słowa „agora” czyli rynek, więc nie byłam w błędzie. Tymczasem to cały zespół lęków odnoszących się do bardzo szeroko pojętej przestrzeni publicznej, tłumów, przemieszczania się z miejsca na miejsce, ale i...



umierania. Odczuwanie strachu przed podróżowaniem środkami komunikacji, lęk z powodu niemożności natychmiastowego znalezienia się w bezpiecznym miejscu — to kolejne lęki z grupy agorafobicznej. U mnie emocjonalne napięcia przenikały się, łączyły w zależności od sytuacji, w jakiej się znalazłam. Ale to wciąż była agorafobia — lękowe schorzenie występujące pod najróżniejszymi postaciami.

Gdybym wiedziała to wszystko, co teraz wiem — być może w jakiś magiczny sposób zespoliłabym ze sobą fakty. Połączyłabym to, co od bardzo długiego okresu działo się ze mną — z tym, co na ten temat mówiła nauka. Ale wiedza przyszła wiele lat później. Do tego czasu nie umiałam nawet określić, co ze mną jest nie tak. W żaden sposób nie powiązałam swoich napadów duszności i innych objawów z jakąś abstrakcyjną agorafobią. A ona ukradkiem wprowadziła się do mojego życia na stałe. Stanowiłam już tylko tło dla jej obecności. Rozpanoszyła się wszędzie. Bliżej nieokreślone lęki towarzyszyły mi nie tylko w drodze do pracy, ale i w pracy, i w szkole. Ha, ja jeszcze nawet nie zdawałam sobie sprawy, że to stany lękowe. Wciąż mówiłam, że COŚ niedobrego się dzieje. I to COŚ doprowadzało mnie małymi krokami do załamania nerwowego, ponieważ żaden lekarz, do którego się zwracałam, nie widział tego, co widziałam ja. Może mieli mnie za symulantkę, może źle tłumaczyłam, co mi dolega.

Tak czy siak, byłam poza nawiasem opieki zdrowotnej. Pozostało zaakceptować ten stan rzeczy i udawać, że wszystko u mnie w porządku. Waha-  
dło zostało wprowadzone w ruch. Nakładałam maski. Żyłam jakby obcym, nie swoim życiem.

O ile depresja wychodzi już z ukrycia i to niejako na prowadzenie, o tyle inne choroby — fobie, stany lękowe — są bardzo daleko w tyle. Depresja zdaje się modna. Wiele osób stwierdza: ech, mam depresję!, określając tym swój gorszy dzień. Podczas gdy tak naprawdę to poważna choroba i nieleczona może mieć katastrofalne skutki. Ale mówi się o niej. Dzięki temu przestaje być tematem tabu. Schizofrenią czy agorafobią lepiej się nie chwalić. O etykietkę wariata bardzo łatwo. A to z pewnością nie ułatwia życia. Oczywiście wielokrotnie zastanawiałam się, czy czasem nie mam choroby psychicznej. Byłam wcześniej fajną osobą, a tu nagle stałam się jakimś totalnym freakiem, który nie wiecieć czemu boi się po prostu wyjść po chleb. Życie w takim stresie było niewiarygodnie trudne. Brakowało jeszcze tylko wyrzucenia mnie poza nawias społeczeństwa. Przecież byłam dziwna...

Ludzie częstokroć negatywnie reagują i odsuwają się od osób chorych. Dlaczego? Przeważnie z niewiedzy. Nikt z mojego otoczenia, rodziny, przyjaciół, znajomych z którymi rozmawiałam na ten temat — nie miał nigdy wcześniej do czynie-

nia z agorafobią. Nie umieli więc zrozumieć moich zachowań, a tym bardziej pomóc mi. Nie zainteresowali się tym. Nie pokusili o zgłębienie problemu. Zwierzałam się, że źle się czuję i że coś dziwnego rozgrywa się we mnie. Nie wierzyli mi. Uważali, że przesadzam albo nawet zmyślam. Może to się też brało z tego, iż zawsze byłam bardzo śmiałą, otwartą osobą. Pierwsza do tańca, pierwsza do pomocy, pierwsza, gdy trzeba było zażartować lub spsościć coś. Już jako dziecko miałam opinię zwariowanej dziewczynki z najdzikszymi pomysłami na całej ulicy. Dziś pewnie nazwano by to ADHD. Wtedy mówiono na mnie „żywe srebro”. Nikt o takiej osobowości, pędzie do życia wśród ludzi, nie mógłby mieć w dorosłym życiu agorafobii! To przecież niemożliwe. Byłam z tych, co to postrzegane są jako zawsze radzące sobie. I poniekąd tak było. A nawet jeśli nie, to umiałam stwarzać pozory. Przybierałam pozę wojownika i tym tempem kroczyłam. Znajomym wydawało się, że jestem silna, twarda. A ja, bidulka, w środku ledwo się przecież trzymałam.

W tamtym chorobowym czasie dowiedziałam się, ilu mam przyjaciół. Wykruszali się jeden po drugim. Do dziś pozostali przy mnie już tylko ci z prawdziwym, otwartym, szczerym sercem. Kiedy dawałam wspomniane sygnały, że bardzo się boję i chciałabym pogadać, poradzić się, pouzalać czy cokolwiek — to ci moi pseudoznajomi

przeważnie zaczęli mówić o sobie, o swoich jednostkach chorobowych. Nagle wszyscy coś „mieli”. Pochorowali się jak na zawołanie! Chyba myśleli, że łącząc się w bólu i mówiąc: patrz, a ja mam to i jakoś żyję, ulżą mi w cierpieniu. Ale to tak nie działało. Opowiadając o swoich problemach wcale mi nie pomagali. Nie chciałam licytować się, kto ma w życiu gorzej, komu ciężiej. Chciałam się jedynie podzielić swoimi troskami i znaleźć na nie cudowne lekarstwo. Szukałam też potwierdzenia, że jednak to wszystko dzieje się ze mną naprawdę, a nie tylko w mojej głowie. Nie uroiłam sobie tego! Kończyło się na tym, że to ja musiałam wysłuchiwać innych. Nie było żadnej informacji zwrotnej, znaku, że cokolwiek z tego, co mówiłam — dociera do nich. Nie reagowali, tylko wciąż kłapali o sobie.

Niepoznanie mojej choroby, a jednocześnie mówienie, że nie ma powodu, żeby się bać albo że to żaden problem, doprowadzało mnie do szewskiej pasji. I mówienie mi tego ciągłego, bezcelowego: nie bój się! nie bój się! Nienawidziłam tego. Jakby to było takie proste, to bym się nie bała. Nawet bez tych rad. To tak, jak mówić do zapłakanej osoby będącej w żałobie: nie płacz! No jakże nie płakać, przecież nad tym się nie zapanuje. To płynie z człowieka samo, z wnętrza. Podobnie było z moim strachem. Przecież go sobie sama nie zaplanowałam. Banalizowanie tego, co dla mnie było granicą życia i śmierci, wyciąganie

mnie na siłę z domu, a bywało że i podstępem, albo dawanie złotych rad, które niczemu nie służą, a tylko potęgują moją złość — było najgorsze. Sama wiem, że można osobę typu „wujek dobra rada” autentycznie znienawidzić. Czułam się więc w tym tłumie bardzo samotna i wciąż niezrozumiana, by nie powiedzieć — ignorowana. Ilekroć starałam się cokolwiek o swojej chorobie wspominać, choćby sporadycznie, zamykano temat. Wreszcie, zawstydzona, przestałam. Tkwiłam w samym środku niczego. I miałam tego dosyć.

Tymczasem choroba całkowicie przejmowała nade mną władzę. Nie umiałam się z nią porozumieć, wynegocjować, żeby atakowała tylko w weekendy lub nie robiła mi wstydu na ulicy. Mogłaby przecież uaktywniać się wtedy, gdy nikt nie widział! Ona jednak była nieugięta. Robiła ze mną co chciała, kiedy chciała i w miejscach pełnych ludzi. Nie byłam tym zachwycona. Choroba dawała o sobie znać już nie tylko w środkach transportu. Zaczęło dochodzić do ataków w różnych miejscach, choćby na przejściu dla pieszych. Czułam się z tym potwornie. Zmieniało się światło z czerwonego na zielone, przechodnie ruszali przed siebie. A ja zatrzymywałam się w połowie drogi i ani drgnęłam. Byłam tym poirytowana. Nie potrafiłam przekroczyć pasów, przejść z jednej strony na drugą, gdyż ubzdurałam sobie, że umrę w tym tłumie. Ludzie mijali

mnie, potrącali, czasem popchnęli. Sterczałam jak kołek. Wewnątrz przeżywałam katusze. Oczywiście wyobraźni widziałam już, jak zmienia się światło, a ja, taka przyrośnięta do „zebry”, zostaję rozjechana przez ruszające samochody. Światło sygnalizatora pulsowało, a wraz z nim mój strach. Bezimienny strach przed śmiercią...

Choroby psychosomatyczne wciąż są bardzo wstydlivym tematem i społeczeństwo spycha je na margines. W Polsce wśród chorych wciąż pokutuje wstyd przed leczeniem. Wstyd mieć swojego terapeutę, psychologa, psychoanalityka. Na pewno wybór tego właściwego jest trudny. Wiem, że mało skuteczni w leczeniu agorafobii są terapeuci niewyspecjalizowani, niemający doświadczenia w pracy z lękami, fobiami, paniką. Nie warto iść do byle jakiego lekarza. Warto poszukać obeznanego z tą dziedziną. Sama miałam nieszczęście trafić do tych mniej zorientowanych w temacie i dlatego tak długo trwało u mnie wyjście z choroby. Pomijam już to, że ich mało trafne diagnozy rodziły we mnie dużą frustrację. No, ale wtedy jeszcze nie wiedziałam tego, co wiem dziś. Dlatego uważam, że trzeba podjąć nawet kilka prób znalezienia fachowca. Absolutnie nie brać pierwszego lepszego.

Ogromnie też żałuję, że psychiatrzy prawie nigdy nie proponują terapii alternatywnych, a jedynie leczenie lekami, które, jak już wiem — nie są dla każdego i nie dają takich efektów, jak



by się oczekiwało. Czyli tylko tłamszą chorobę, a po ich odstawieniu ona wraca. Dziś wiem, że nie na tym powinno polegać leczenie. Bardziej pomoże pobyt w jakiejś klinice niż psychotropy. Podobne jak przebywanie na łonie natury, w górach, nad morzem, do tego medytacja — to zrobi nam zdecydowanie lepszą „robotę”. Mózg i dusza bardziej na tym skorzystają niż po zażyciu sporych dawek farmakologicznych nowinek. Tabletki nie jest magicznym rozwiązaniem problemu, będę to podkreślać jeszcze wielokrotnie.

Nim zaczęłam zdawać sobie sprawę z tego, iż jest to dolegliwość psychosomatyczna — ostro wzięłam się za szukanie pomocy w medycynie niekonwencjonalnej u różnego typu znachorów, bioenergoterapeutów. Brakowało chyba tylko wizyty u szeptuchy z Pratulina. Nie pomogło nic. Energoterapeuci nie wyleczyli mnie, ale na pewno dali mi bardzo dobrą energię. Jakieś wyciszenie. Ukojenie. Oni mieli bardzo pozytywne wibracje i w tamtym momencie mogłam tego potrzebować. Takiej dobrej informacji zwrotnej, zamiennika zwykłego ludzkiego, dobrego słowa. Mimo że mnie to nie uleczyło, poczułam się trochę lepiej. Ataki zelżały. Choroba jakby przycichła.





# ***Rozdział II***



W domu brud. Śmierząca kuweta, miauczący kot, ufajdany pies. Włosy tłuste. Lodówka straszyla pustkami. Minęło kilka dni chronienia się pod kołdrą. Przyszedł czas, że w końcu musiałam się spod niej wyczołgać. Coś z tym wszystkim trzeba było wreszcie zrobić. Byłam w kiepskiej formie. Już tyle razy w życiu umierałam, że było mi naprawdę wszystko jedno. A to był właśnie jeden z tych momentów, w których człowiekowi właściwie nie robi różnicy, w jaki sposób opuści ziemski padół.

Mama od dłuższego czasu przebywała w ośrodku, a ja w swojej szwabskiej rzeczywistości próbowałam normalnie funkcjonować pomiędzy atakami choroby. Okiełznać nienazwaną, nierozpoznaną agorafobię — to nie taka prosta rzecz. Nosiłam w sobie tykającą bombę, która tylko czekała, żeby wybuchnąć. Problem nie polegał na tym, że nie wiedziałam kiedy, ale — że może ona wybuchnąć co krok.

Tego dnia mózg zdawał się mniej wydajny i wikłał mi rzeczywistość. Nie oszczędzał mnie. Każda najprostsza czynność, którą człowiek wykonuje automatycznie, mnie sprawiała niewyobrażalną trudność. Co zrobić? Najpierw umyć zęby czy wziąć prysznic? Wypić kawę czy wyprowadzić psa? Co będzie mniejszym stresem? Mózg działa automatycznie. Niech on zdecyduje. Tak jak człowiek bez zastanowienia ubiera się, oddycha, tak dla mnie było to nie lada wyczynem.

Depresyjne nastroje nie odpuszczały. Zmieniłam szlafrok na dres, naciągnęłam na głowę kaptur. Trzęsłam się z zimna, choć za oknem słońce świeciło tak, że mogłam przypuszczać, iż nieźle dogrzewa. Dołożyłam dwie warstwy ubrań. Otworzyłam okno. Zderzenie świeżego powietrza z fetorem we wnętrzu mieszkania wywołało u mnie odruch wymiotny. Za dużo dobrego naraz. Do ekwipunku dodałam okulary słoneczne i tak zaopatrzona w „kombinezon” chroniący mnie przed światem, postanowiłam wyjść do sklepu po mleko. Koty chciały żyć. Ja niekoniecznie. Miałam ochotę zrobić sobie bezpowrotny urlop od życia. Tak na poważnie. Jediną sprawą, jaka mnie od tego skutecznie odwodziła, były moje zwierzaki.

Jestem psiarą, ale i koty kocham niesłabnącą miłością. Zawsze na ulicy zatrzymam się, pogłaskam, utulę, choćby był nie wiem jak parszywy. Jakże bym śmiała nie dbać o swoje własne? Zwierzęta dają mi siłę. I zawsze tak było. W najtrudniejszych chwilach mogłam wtulić się w ich sierść, znaleźć spokój i dobrą energię. Pomagają mi bardzo do dziś. Są odpowiedzią na skołatane nerwy. Bardziej to ja ich potrzebuję aniżeli one mnie. Nie miałam więc wyboru, musiałam wyjść z domu po cokolwiek do jedzenia dla nich. O zwierzęcej karmie nie mogło być mowy. Takie rzeczy tylko w zoologicznym lub hipermarkecie, ale niech mnie Bóg broni przed tym diabłem!

Ataki coraz częściej dopadały mnie w dużych sklepach. Hipermarkety teoretycznie do dziś są dla mnie piekłem. Chodzę, kiedy muszę. Ale teraz już sobie z tym radzę. Wcześniej bywało ciężko. Do tego stopnia, że na jakiś czas przestałam robić zakupy. Chyba że sytuacja była podbramkowa, a nie miałam kogo poprosić o przysługę. I tak było właśnie wtedy. Po kilku gorszych dniach zmuszona byłam pójść po sprawunki sama. Przeczesałam więc w myślach teren w poszukiwaniu samoobsługowego „wroga”. Należało go ominąć. Żaden hangar wielobranżowy nie wchodził w grę. Trzeba było znaleźć miejsce najbardziej bezpieczne. Padło na „Sklep cioci Emmy”. Zwykły, malutki, osiedlowy. Parę kroków od domu. A jednak poważnym problemem było pokonanie kilkudziesięciu metrów. Próg domu, niczym betonowa zaporą, skutecznie oddzielał mnie od problemów. I teraz miałam wyjść poza tę własną, małą strefę bezpieczeństwa. Znowu z miłości musiałam zrobić coś wbrew sobie. W końcu nie pierwszy raz uczucie sprawiało, że byłam w łańcuchu potrzeb na samym końcu.

Miliony ludzi działa bezrefleksyjnie. Każdego dnia. Ja również. Pod warunkiem, że nie dopadnie mnie ta niezwykła umysłowa MOC komplikowania sobie życia. Atak paniki to bardzo realistyczne wrażenie, że odchodzi się z tego świata. Po prostu umiera się z pełną tego świadomością. Ciało się

trzęsie lub nieruchomieje, myśli wirują, nie ma się na nic wpływu, człowiek nie wie, co się z nim dzieje. Tego nie da się opisać. I wcale nie jest prawdą, jakoby można było przyzwyczaić się do ataków. Lęk za każdym razem był równie silny, a ja bałam się już na samą myśl, co będę przeżywać, gdy nadejdzie. To niewyobrażalne piekło.

Próbuję sięgnąć pamięcią, jak często przytrafiały mi się w tamtym czasie napady paniki. Dwa razy dziennie, raz w tygodniu, raz na dwa miesiące... Różnie. Nie byłam w stanie ich przewidzieć. To się po prostu działo. Dopadało mnie znienacka. Aczkolwiek dziś już wiem, jakie są pierwsze sygnały. Wtedy kompletnie ich nie zauważałam. Wyczuwałam jedynie MOMENT, gdy stan permanentnego zaleknienia otulał mnie już swoimi mackami. A przecież znaki mogłabym odczytać na długo przedtem. Gdybym umiała.

Po kilku dniach leczenia wspomnianego strachu pod kołdrą wyszłam do sklepu po jedzenie dla zwierzaków. Pech, bo „Sklep cioci Emmy” był zamknięty. Chciałam zawrócić, ale wizja zagłodzenia czworonogów nie pozwoliła mi na to. Trzeba było więc dotrzeć do jakiegokolwiek innego obiektu handlowego. Nie taki był plan. Jak ja takich niespodzianek nienawidziłam! Gdzieś pomiędzy żywopłotem a skrzyżowaniem dopadło mnie pierwsze ostrzeżenie: nie idź! Bieg wsteczny. Ponowne oszacowanie sytuacji. Musiałam do-

trzeć do sklepu! Myśl przewodnia tego spaceru: w domu skamląca z głodu zwierzyna. Ja nie będę jeść, ale one — tak.

Odzyskać spokój, odzyskać spokój... Mózg się upewnił, że wszystko okay. Puściłam się pędem, byle mieć to już za sobą. Robiłam długie kroki. Powtarzałam sobie: idę, nic mi nie jest, idę, wszyscy się już na mnie gapią, ale idę. Zawróciłam! Nie byłam w stanie. Przeszkadzały mi nawet dziury w chodniku. Wciąż rozmyślałam, jak to będzie w tym sklepie. Czy duży, czy mały, gdzie stoi kasa, gdzie jest półka i jak daleko będzie do wyjścia. Ani się obejrzałam, gdy nogi zaprowadziły mnie wprost do domu. Dopadłam drzwi. Już było bezpiecznie.

Drzwi. Człowiek przez nie wchodzi i wychodzi. Zamyka. Otwiera. Zaprasza ludzi bądź odgradza się od nich. Człowiek musi mieć swoje drzwi. Własne. Takie, o których może decydować, czy zostaną półotwarte czy zatrzaśnięte. Drzwi do serca, do domu, do szczęścia, do miłości. Drzwi są elementarną, nieuświadomioną potrzebą każdego człowieka. Za nimi mogą się dziać niewyobrażalne rzeczy.

Przeplątałam godzinę. Moje sierściuchy miały mnie chyba dość. Byłam bardzo złą, głodzącą je panią. Do licha, co je obchodził mój lęk? Ale ukryć się, zniknąć, to był w tym momencie mój cel. Czułam się jak zaszczuty szczur, który tylko czeka, by czmychnąć jak najszybciej przez



labirynt i schronić się w bezpiecznym miejscu. Wbrew sobie utrzymywałam siebie w jakimś nieokreślonym napięciu. Byłam tym przygnębiona. Teoretycznie mogłabym wziąć Valium albo przesmarować gardło wódką, żeby otumanić strach, tylko jaki by to miało sens? Nie rozwiązałyby problemu. Druga sprawa, że raczej nie pijam alkoholu, ponieważ się boję, że mógłby jeszcze bardziej przejąć nade mną kontrolę. A przecież muszę mieć na wszystko baczenie.

Miałam niepewną konstrukcję psychiczną, niczym chwiejący się most. I pretensje do siebie, że nie umiem sobie pomóc. Nie byłam już pewna, czy chorowały myśli czy ciało. Cierpiałam. Podjęłam tego dnia ostatnią próbę i zdecydowałam się pojechać do nieszczęsnego hipermarketu samochodem. Zanurzałam się w czeluściach niepokoju. Mięśnie napinały się. Oczy traciły ostrość widzenia. Rozmazana plama. Odpływałam, jak gdybym założyła na nos okulary ze zbyt grubymi szklami. Ból głowy pojawił się automatycznie. Traciłam równowagę. Ale jechałam. Ostatkiem sił dotarłam do sklepu. Biegłam przez galerię handlową w obawie, że za chwilę nastąpi jakiś kataklizm, który uniemożliwi wydostanie się na pobliski parking. Tam już było blisko do samochodu. Musiałam zdążyć przed szczytowym punktem napięcia. Intuicja mnie nie zawodziła.

Supermarkety to miejsca, w których potrzeba dużo czasu, żeby z nich wyjść. Zanim przemie-

rzy się cały obiekt, by stanąć przy kasie, zanim zapłaci się za zakupy, to jednak trochę trwa. Założmy, że dopadnie nas nagły przymus opuszczenia budynku. I co wtedy? Nawet jeśli rzuci się zakupy i spróbuje natychmiast ewakuować, upłyną minuty. W agorafobii wydłużają się one w nieskończoność. Można w tym czasie umrzeć, a przecież śmierci boję się wyjątkowo. Robi się więc wszystko, by do niej nie dopuścić. To nie to, co małe osiedlowe sklepiki w stylu „Sklep cioci Emmy”. Tam nic mi nie grozi. Wchodzę i od razu przed nosem wyrasta lada z kasą. Za mną, na wyciągnięcie dłoni, są drzwi. Wystarczy przez nie przejść. W każdej chwili mogę się odwrócić na pięcie i po prostu wyjść. Nic nie stanie na drodze, nie zatrzyma. W czasie ataku paniki wydostanie się z takiego zagrożonego terenu nie będzie trudne. Trzeba już tylko przeczekać napad lęku w jakimś kątku za rogiem albo gdzieś na skrawku trawnika. Byle nie w samym sklepie. W hipermarkecie to niemożliwe. Przecież nie będę siedziała przyczajona w Lidlu przy regałach. Zaraz by mnie ochrona wyprosiła ze sklepu. Może nawet wezwano by policję. Wszyscy patrzyliby na mnie. I to jest potworny lęk przed tym, żeby się właśnie takie incydenty nie przytrafiały. Żeby się na mnie nie gapili, taką bezbronną, słabą, odchodzącą od zmysłów. To mi się, niestety, zdarzało. Czułam się wtedy, jak gdybym była odarta z honoru, całkiem na-

ga... Uczucie zażenowania, wstydu, bezsilności — nie do opisanania.

Przerażenie powoduje przyspieszone bicie serca. Cała uwaga skupia się więc na tym, jak ten wewnętrzny „motorek” brzmi. Oczywistym więc jest, że skoro dudni, to człowiek myśli, że nieuchronnie zbliża się zawał. A to z kolei przywraca obawę, że przecież zaraz się umrze. Zamknięte koło strachu. Tamtego feralnego dnia właśnie tak się stało. Atak paniki nastąpił w hipermarkecie. Jedną ręką trzymałam karmę dla kota, a drugą obejmowałam klatkę piersiową. Nadciągał mój nieszczęsny „jakby zawał”. Kręciło mi się w głowie. Wiedziałam, że muszę natychmiast gdzieś przycupnąć, usiąść. Włączyło mi się awaryjne myślenie, że gdy to zrobię, zaraz mnie ktoś zaczepi, zapyta, co mi jest? I jak wytłumaczę, że boję się tego sklepu? Że co, ketchup mnie ugryzie, mąka zeskoczy z półki, no jak racjonalnie wytłumaczyć swój strach przed tym teoretycznie bezpiecznym otoczeniem? Komuś, kto kompletnie nie ma pojęcia o mojej fobii, czy o fobiach w ogóle, takie wyjaśnienie nic nie da, może co najwyżej utwierdzi go w przekonaniu, że najadłam się dopalaczy albo innego świństwa.

Klienci marketu nie wiedzieli, co w tamtej chwili roіło mi się w głowie. Mijali mnie, robili swoje zakupy, nikt nawet na mnie nie patrzył. A ja gotowałam się ze wstydu i strachu. Osoby niezorientowane w temacie nie są w stanie zoba-