

Laura Akkot  
Moje życie z

OCD





Moje życie z

**OCD**



Laura Akkot  
Moje życie z  
OCD



Laura Akkot, *Moje życie z OCD*

© Laura Akkot 2018  
[www.laura.akkot.pl](http://www.laura.akkot.pl)

Projekt okładki  
Millenium Studio Daniel Róžański

Mojemu Mężowi dziękuję za miłość, ogromne  
poświęcenie i dużo cierpliwości wobec mnie,  
nawet w najgorszych czasach. Za to, że jestem –  
bez Niego mogłoby mnie już nie być.





*codziennie  
czerni przeciwstawiam zieleń*

Halina Poświatowska



## **Rozdział 1**

### **OCD i najszcześniejsze lata mojego życia**

Trzy pierwsze rozdziały zostały  
spisane na przełomie lat 2009 i 2010.  
Książka przedstawia wydarzenia autentyczne.

Znowu płakałam... Dlatego postanowiłam o tym napisać.

Mam 26 lat. Mam idealnego męża i odnoszę sukcesy w życiu zawodowym, jestem bardzo szczęśliwa, ale... Od kilku lat zmagam się z chorobą zwaną obecnie zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi (ang. obsessive-compulsive disorder, w skrócie ocd), a dawniej nerwicą natręctw, i to mnie wykańcza...

Obsesje to natrętne myśli, kompulsje to czynności wymuszane przez te myśli.

Boję się brudu. Nie zarazków, choroby ani niczego groźnego. Boję się nawet niewidocznego brudu i czuję go na rękach czy też innych częściach ciała. Muszę często, długo i bardzo dokładnie się myć, zwykle tylko ręce, w określony sposób, rytualnie. Najpierw zmywam zewnętrzną, brudną część mydła, potem – jeśli nie jestem u siebie w domu – myję kurek. Potem wewnętrzną część dłoni i miejsca łączenia się palców z resztą dłoni, potem palce od strony wewnętrznej, miejsce obok

miejsca, szoruję kilkakrotnie każdy centymetr kwadratowy. Tu jest najgorzej, bo najłatwiej się ubrudzić. Potem palce od strony zewnętrznej, potem zewnętrzną część dłoni, potem każdy palec z boku, z obu stron, potem każdy palec po kolei obejmuję drugą ręką i myję, potem już tylko nadgarstki. Czasem tylko nadgarstki, czasem aż do łokci, czasem jeszcze dalej, w zależności gdzie się „ubrudziłam”. Następnie płuczę wszystko czystą bieżącą wodą, bardzo dokładnie, tak by nie zostało ani odrobiny mydła, nie tylko widocznego, ale odczuwalnego przeze mnie. Jeśli miałam kontakt z brudną wodą lub czymkolwiek, co mogło dostać się za paznokcie, to do tego dochodzi jeszcze czyszczenie paznokci: nabieranie mydła za paznokcie, potem wypłukiwanie, każdy palec po kolei. A jeśli przypadkiem dotknę kranu lub umywalki, muszę zacząć wszystko od początku. A im większą powierzchnię rąk myję, tym łatwiej czegoś przy tym dotknąć. I czasem tak stoję nad tą umywalką i płaczę z braku sił.

Co mnie może ubrudzić? Wszystko poza mną samą i moimi osobistymi przedmiotami. Czasem jest lepiej, czasem gorzej, teraz nawet część ludzi może mnie dotknąć. Nawet mój mąż musi uważać, by mnie nie dotknąć brudnymi rękami. Brudne są siedzenia, poręcze w autobusach, brudne są klamki, brudni są ludzie, brudno jest nawet w domu moich rodziców, brudne są tam wszystkie szafki, klamki, krzesła. Na szczęście w moim nowym mieszkaniu prawie wszystko jest dla mnie czyste, tak jak kiedyś w moim pokoju u rodziców.

Dlaczego, moim zdaniem, coś jest brudne? Na przykład dlaczego klamka jest brudna? No bo na ziemi, wiadomo, co najmniej zdarza się brud, jeśli nawet nie jest wszędzie, ktoś gdzieś nadeptnie, potem tę samą nogę oprze na jakimś siedzeniu, potem ktoś tego siedzenia dotknie i z rąk przeniesie ten brud na klamkę. Prawie wszystko można uzasadnić, że jest brudne. I choćbym nie wiem, jak się starała, to nie potrafię siebie przekonać, że coś nie jest brudne. Bo przecież wiem, że istnieje jakaś bardzo malutka szansa, że jest. Teraz już nie ma odwrotu, nie wyleczę się, bo nie potrafię myśleć inaczej, tak jak myślałam kiedyś, tak jak myślą inni ludzie, tego nie da się zmienić. Leki sprawiają jedynie, że mniej się przy tym stresuję, łatwiej znoszę te wszystkie sytuacje, że dają radę żyć z tym prawie normalnie.

Oprócz tego, że życie codzienne jest trudne, najbardziej brakuje mi możliwości robienia spontanicznych rzeczy: nie mogę sobie pobiegać boso po trawie, nie mogę się nigdzie wygodnie oprzeć, problem jest z pójściem na basen, bo brudna woda wszędzie się dostanie, nie mogę pogłaskać psa czy kota...

Sytuacje będą opisywane w czasie teraźniejszym lub przeszłym, bo mój stan czasami się pogarsza, czasami polepsza.

Jeśli ktoś z moich znajomych chce trochę zrozumieć moje czasami dziwne zachowanie i relacje z innymi ludźmi, niech przeczyta choć fragmenty tego, co tu napisałam.



## **Rozdział 2**

### **Sytuacje z życia codziennego**

Gdy wychodzę z domu, mogę unikać dotykania większości rzeczy, ale zwykle nie da się uniknąć siedzenia i często opierania się plecami o oparcie (w autobusie wolę nie stać, bo ludzie potrącają innych ludzi). Dlatego mam specjalną metodę składania ubrań po ich zdjęciu. Muszą być poskładane tak, by brudne z siedzenia i oparcia części ubrania nie dotykały niczego, ani nawet czystych części danego ubrania. Ze spodniami i bluzkami jest łatwo, gorzej na przykład z zakietami, sukienkami, kurtkami. Jeszcze do niedawna nie mogłam poza domem nosić innej fryzury niż starannie upięty kok tak, by żadne pasemko włosów nie miało prawa niczego dotknąć (na przykład oparcia krzesła).

Zamiast ubierać się tak, jak bym chciała, muszę chodzić w takich ubraniach, które łatwo i często można prać bez obawy zniszczenia. Bo czasem są one „jednorazowe” – po jednym wyjściu i przypadkowym czegoś/kogoś dotknięciu są już do prania.

Bardzo przeżyłam pewne wydarzenie przed samym wyjazdem z jednej z konferencji naukowych, w których brałam udział. Po tym wydarzeniu co najmniej kilka osób uznało mnie za dziwną. Mianowicie, przed wyjściem wszyscy uczestnicy w ramach pamiątki podpisywali się na ogromnej kartce papieru i tylko ja się nie podpisałam, bo... nie mogłam dotknąć tego brudnego pisaka, gdyż nie miałam już możliwości umycia rąk przed wyjściem. Ktoś stwierdził, że uważam się za zbyt dumną, by się zniżać do pewnych rzeczy, a przecież przyczyna była całkiem inna.

Pewnie większość osób z mojej rodziny uważa mnie za dziwną, bo nie lubię towarzystwa innych ludzi, nie lubię podawać ręki, pocałować się na powitanie czy pożegnanie, uważają mnie za niegrzeczną i niemiłą, bo nie mogę komuś czegoś podać, komuś w czymś pomóc, komuś czegoś przynieść.

Pewnego razu, jadąc pociągami, wyrzuciłam coś do kosza na śmieci i go nie zamknęłam, żeby się nie ubrudzić (do otwarcia użyłam tego, co właśnie wyrzucałam) i pani siedząca obok bardzo mnie skrzyczała, że mam zamknąć, a ja nie mogłam...

Innym razem w autobusie pewna pani nakrzyczała na mnie okropnie gdy, już całkiem zestresowana, poprosiłam ją, by nie opierała rozłożonej, dużej gazety na moich nogach.

Prowadzę zajęcia ze studentami na uniwersytecie. Te, które są w naszym wydziałowym czystym budynku, nie są problemem, ale te, które odbywają się w brzydkim, starym budynku, są męczarnią. Boję się zabrać klucz z portierni, boję się otworzyć drzwi do sali, boję się dotknąć kredy, boję się ścierania tablicy brudną szmatką, często mokrą od brudnej wody. A potem nie można się od razu spokojnie umyć, bo nie ma gdzie (dobrze umyć umiem się tylko w domu), a trzeba jeszcze pozałatwiać inne sprawy.

Najgorsze były pieniądze, ale teraz już lepiej znoszę ich dotyk.

Gdy byłam w szpitalu, było ciężko. Na szczęście (a może nie na szczęście?) był to szpital psychiatryczny i inni wiedzieli o rodzaju mojej choroby, więc było łatwiej, bo nie musiałam wszystkiego ukrywać. Czyste było tylko niecałe moje łóżko (brzegi mogły zostać dotknięte przez innych zwłaszcza przez sprzątaczkę, więc były brudne) i kawałek szafki, który



przykryłam starą gazetą, by móc coś mojego na niej położyć. Musiałam przestrzegać zasad (moich zasad) kładzenia określonych rzeczy w określonych miejscach, czystych na czyste, brudnych na brudne, nie siadać w brudnych spodniach na czystą część łóżka. Pewnego dnia przyszła pielęgniarka, by zmierzyć mi ciśnienie, położyła ciśnieniomierz na moim łóżku i wszystko zepsuła... W innym szpitalu (też psychiatrycznym) przeprowadzano remont podczas mojego w nim pobytu, a ja musiałam pilnować malarzy i innych, by nie dotykali czystych części mojego łóżka i szafki, nie mogłam się oddalać. Pierwszego dnia, po tym jak wyłożyłam moje czyste rzeczy na łóżku, a przed przygotowaniem do mojego użytku szafki, pielęgniarka przyniosła mi plastikowy kubek, którego miałam używać. Nie rozumiała, że nie mogę go wziąć, że mama kupi mi, umyje i przywiezie mój własny, czysty. Nachyliła się nad łóżkiem, by mi go podać i wszystko ubrudziła, łącznie z zeszytami, a ich nie da się tak łatwo wyczyścić. Moje posiłki w szpitalu to też był rytuał. O nalanie zupy prosiłam panią kucharkę, bo sama nie mogłam tego zrobić, a potem talerz chwyciłam przez chusteczki. Jeśli chusteczki przypadkiem zamoczyły się od zupy, to miałam problem. Chleb jadłam, ale dodatki kupowała i przywoziła mi mama, bo tych szpitalnych nie mogłam dotknąć, a co dopiero zjeść. A kąpiele w szpitalu, zwłaszcza po rezonansie magnetycznym, tomografii komputerowej lub pobraniu krwi, to dopiero był problem...

Mimo że choroba ujawniła się dopiero kilka lat temu, pamiętam bardzo dokładnie pewną sytuację z czasów, gdy miałam około 14 lat. Byłam na klasowej wycieczce, schodziliśmy stromymi schodami w dół do kopalni soli i przewodniczka powiedziała, że mamy trzymać się poręczy, by nie spaść i mamy się nie martwić, że są brudne, bo nie są, bo już mnóstwo ludzi ich dotykało. A ja w tym momencie pomyślałam: „i właśnie dlatego są brudne”.

Kiedyś miałam złamany palec u nogi i chodziłam o kulach (oczywiście nie pozwoliłam sobie założyć brudnego gipsu, więc musiałam poruszać się ostrożnie). Gdy wchodziłam do domu, trzeba było nakładać coś na ich spód, by takimi brudnymi nie dotykać podłogi w domu. Wówczas mieszkaliśmy jeszcze z rodzicami. Pewnego razu pojechali na urodziny, ja zostałam w domu. Chciałam iść chyba czegoś się napić, po drodze roze-

rwalo się to, co było przytwierdzone do kul, by nie brudzić podłogi i ja musiałam tak na tej jednej nodze dotrzeć do telefonu, jednym palcem (by reszty nie brudzić) wystukać numer i czekać aż ktoś przyjedzie, by „naprawić” moje kule, bym mogła ruszyć się z miejsca. Gdy chodziłam do łazienki o kulach, to opierałam je o drzwi łazienki, a za każdym razem gdy akurat się przewróciły, musiałam zmoczonymi jednorazowymi chusteczkami dokładnie czyścić miejsca, w których dotknęły podłogi.

Jednorazowe chusteczki oraz woreczki to dla mnie najbardziej pożądane przedmioty użytku codziennego. Chusteczkami wszystko czyszczę (bo brudne można potem wyrzucić), a woreczki nakładam na ręce, by móc przez nie chwycić różne rzeczy.

Choroba oducza mnie wszelkich ludzkich odruchów. Nie mogę na przykład starszej kobiecie pomóc wnieść torby po schodach, nawet gdyby mnie o to poprosiła, ani własnej babci pomóc w czymkolwiek, gdy ją odwiedzam. Ostatnio zresztą w ogóle jej nie odwiedzam, bo kupiła psa, który gryzie po stopach, a ja bym tego nie przeżyła.

Mieliśmy pieska, owczarka szkockiego, suczkę, zginęła kilka tygodni temu. Było mi bardzo smutno, że nie mogłam jej nawet pogłaskać, choć często miałam na to wielką ochotę. A przez woreczek to nie to samo, ona tak nie lubiła.

Był taki czas, że podczas nieobecności rodziców wyparzałam (umyte) naczynia wrzącą wodą. Był taki czas, że po każdym posiłku dokładnie czyściłam mydłem (!) całą jamę ustną i twarz w okolicy ust. Był taki czas, dawno temu, gdy jeszcze nie zdawałam sobie sprawy z mojej choroby. Skóra na dłoniach dosłownie mi pękała w wielu miejscach i lała się krew. Myślałam, że to uczulenie na jakieś mydło i stosowałam różne maści. Później też często doprowadzałam się do takiego stanu, a mimo krwi i bólu, dalej szorowałam ręce.

Umyć się, gdy jestem brudna, to najważniejsze, wtedy wszystko inne przestaje istnieć, nie potrafię słuchać uważnie, nie potrafię niczego zrobić, bo w głowie cały czas jest myśl, co i gdzie jest brudne. Gdybym przestała o tym myśleć i zapomniałabym na przykład, który palec jest brudny, to potem musiałabym myć wszystkie dziesięć. Moja głowa jest bez przerwy zaśmiecona takimi rzeczami tak, że trudno mi się skupić,

pouczyć się, popracować nad jakimś problemem, pamięć też mi coraz bardziej szwankuje.

Często siedzę lub stoję w mniej lub bardziej dziwnej pozycji. To dlatego, że na przykład ręce nie mogą dotknąć reszty ciała, albo nie mogę się oprzeć, albo jeszcze coś innego.

Mam prawo jazdy, ale dawno nie prowadziłam samochodu. Tłumaczę to tym, że boję się jeździć. Jest w tym dużo prawdy, ale część prawdy jest taka, że nie mogę dotknąć kierownicy i tak dalej.

Męcę się na wszelkich przyjęciach urodzinowych, bo trzeba złożyć życzenia, dotykając czyjejs ręki, bo trzeba często siedzieć ciasno, bo trzeba dotykać naczyń i sztućców. A jeśli później zdarzy się potrzeba pójścia do toalety, to mam problem, jak tymi brudnymi rękami dotknąć swoich ubrań (umyć się w czyjejs umywalce nie umiem).

Przestałam grać na pianinie, bo pianino jest brudne i wolę nie brudzić się, żeby później nie musieć się myć. Już prawie całkiem straciłam umiejętność gry na pianinie, bardzo mi tego szkoda. Wielu rzeczy wolę nie robić dlatego, że boję się późniejszego mycia rąk, co też źle wpływa na skórę na rękach.

Boję się chodzić do dentysty. Nie z tego powodu co inni ludzie, to jest nic. Tragedią jest to, jak bardzo potem jestem brudna, i w ustach i wszędzie na zewnątrz. Muszę wtedy szybko dostać się do domu, żeby wypłukać usta i wykąpać się.

Podczas obrony mojej pracy magisterskiej najbardziej bałam się kwiatów, które miałam po wszystkim wręczać. Ja tak elegancko ubrana, a kwiaty takie potężne i brudne.

Kiedy gdzieś wyjeżdżam, potrzebuję mieć przy sobie mojego męża... Po pierwsze, to on „musi” ewentualnie powlec pościel, bo ja nie mogę tego zrobić. Po drugie, musimy mieć dwa łóżka, a spać w jednym, bo jedynie na to drugie, czyste łóżko mogę rozłożyć swoje rzeczy.

Torebki uważam za brudne od spodu, dlatego ich tam nie dotykam. Nie mogę położyć sobie torebki na kolanach, chyba że przewróconą na bok.

Zdarzało się, że gdy z jakiegoś powodu nie chciałam ubrudzić spodni, siadałam na ławce na rozłożonym woreczku, który potem wyrzucałam, zdarzało się w szpitalu, że nosiłam ze sobą poduszkę, by na niej siadać.

Jak odczuwam ten niewidoczny brud? Dosłownie fizycznie go czuję, jakbym się ubrudziła błotem. A nawet jeśli zapomnę, że jestem brudna, to mi to zostaje gdzieś w podświadomości i dalej czuję fizycznie ten brud.

Przez siedem lat dojeżdżałam na uczelnię pociągiem, około godziny w jedną stronę. W pociągach nie ma takiego tłoku, jaki bywa w autobusach, więc zwykle znajdowałam wolne miejsce z wolnym miejscem obok. Zawsze bałam się, że ktoś się dosiadzie i będzie za blisko, tzn. będzie mnie przypadkiem dotykać. Najbardziej zawsze się bałam płaszczy zimą i dużych toreb, bo nimi łatwo komuś o mnie zahaczyć. Potrzebowałam tego komfortowego dla mnie miejsca, żeby nie jechać w stresie, ale żeby być spokojną i móc się czymś zająć (szkoda marnować codziennie dwie godziny czasu albo choćby jechać tyle czasu w stresie). W autobusach za to zwykle jest dużo ludzi, więc nie ma szans, by mieć wolne otoczenie wokół siedzenia, dlatego już się przyzwyczaiłam, że zawsze jadę spięta. Ale i tak robię, co mogę, by było jak najlepiej: siadam w takich miejscach, gdzie raczej nie usiadzie ktoś starszy z laską lub bagażami, ale ktoś z młodzieży, bo młodzi ludzie są zwykle szczuplejsi, więc jest mniejsze ryzyko, że będą się o mnie opierać. A gdy trzeba stać, to już katastrofa, bo ludzie przechodzą, przepychają się, potrącają na zakrętach. Gdy muszę jechać autobusem, to czasami wolę poczekać na następny, mniej zatłoczony albo iść na inny przystanek.

Nie lubię jeździć pociągiem. Latem, otwierając drzwi, brudzę rękę, a nie zawsze jestem akurat w drodze do domu, gdzie miałabym możliwość umycia się. Zimą jest lepiej, bo są rękawiczki. Ale wtedy takie ubrudzone rękawiczki już nie do wszystkiego się nadają.

Gdy dojeżdżałam na studia pociągami, bywało, że z powodu remontu na pewnym odcinku zamiast pociągu kursowały autobusy. To była najgorsza możliwa podróż. Autobusy były pełniutki pasażerów dotykających mnie ze wszystkich stron i nie było się za co chwycić, żeby się nie przewrócić, bo były to autobusy wycieczkowe, bez miejsc do trzymania się. Chwytając się mocno oparcia siedzenia, brudziło się dłoń bardzo mocno, nawet za paznokciami. A przecież zwykle byłam dopiero w drodze na uczelnię i musiałam dać radę przeżyć w tym stanie resztę dnia.

Boję się owadów. Bo po tym jak chodzili po byle czym, nagle siadają mi na rękę lub nawet na twarz, to jest brud nie do zniesienia. Kiedyś nie lubiłam komarów, bo gryzły, obecnie nie lubię komarów dlatego, że brudzą.

Dopóki mieszkalam z rodzicami, unikałam robienia wszelkich zakupów, bo nie umiałam dotykać ani towarów, ani koszyka na towar, ani pieniędzy. Teraz, gdy muszę robić zakupy sama, staram się robić to tak, żeby od razu po tym móc umyć ręce.

Wracając pieszo ze stacji kolejowej do domu, boję się, że ktoś znajomy jadący samochodem zauważy mnie i zechce podwieźć. Ja nie mogę wsiąść, nie dotknę drzwi auta.

Już nigdy w życiu nie założę spódnicy krótszej niż do kolan, bo w takiej nie da się nigdzie usiąść tak, by nie dotykać siedzenia bezpośrednio nogami, a nie przez spódnicę. Mogę ewentualnie w moim mieszkaniu, które jest dla mnie czystsze niż np. miejsca publiczne.

Wtedy, gdy złamałam palec u nogi, miałam wiele problemów. Najpierw trzeba było zrobić zdjęcie tego palca, musiałam oprzeć stopę przez woreczek. Potem trzeba było dać nogę do gipsu. Trzeba było... ale ja się nie zgodziłam, bo nie mogłabym tego przeżyć. To było trudne, przez kilka tygodni nie ruszać stopą, nawet we śnie. Ale jakoś w końcu palec się zagoił. Trudno też było chodzić o kulach, bo nie mogłam żadnej ręki przeznaczyć na ubrudzenie, gdyż obie były zajęte. Dlatego wielu rzeczy nie mogłam robić. A teraz pojawiła się potrzeba zrobienia zdjęcia bolącego zęba. Odkładałam to, jak mogę, bo wiem, że trudno będzie włożyć płytkę do ust, to takie bardzo dotykanie, aż w środku ciała, nie da się dobrze umyć...

Nie lubię robić prania ręcznego, bo muszę mieć wtedy bezpośredni kontakt z brudem, którego próbuję się pozbyć. Pralka jest jakby magiczna – wrzucam brudne, niedające się dotknąć rzeczy, a wyciągam całkiem inne, czyste.

Nie potrafię chodzić po trawie, bo ona zawsze ma jakąś wysokość i dotyka nie tylko podeszwy buta, ale i wyżej. A przecież trawa jest brudna. Tak samo zimą nie mogę chodzić po śniegu głębszym niż na centymetr. Zimą pojawia się kolejny problem – jest ślisko, łatwo się przewrócić

i ubrudzić wszystko: kurtkę, ręce, spodnie, torebkę, wszystko, jak to potem wyczyścić?

Teraz jest już lepiej, ale kiedyś na myciu rąk spędzałam nawet po kilkanaście godzin dziennie, często nie było w ciągu dnia czasu na prawie nic innego. Nie przesadzam, tak było w najgorszym (jak do tej pory) okresie choroby. Ręce trzeba było myć w skupieniu, bo inaczej trzeba powtarzać, czasami po tylu godzinach już po prostu fizycznie nie dawałam rady, taka byłam zmęczona. Zmęczona, a nie można było odpocząć. To jest najgorsze zmęczenie i bezradność, jakie mi się w życiu zdarzało.

W szpitalach było trudno, a tak naprawdę byłam tam niepotrzebnie. Pierwszy raz po to, by móc zrobić tomografię komputerową, w której nie wyszło nic złego, drugi raz żebym była pod obserwacją podczas podawania jakichś nowych leków.

Jeszcze kilka miesięcy temu mieszkałam z rodzicami. Zdarzało się czasem, że wracałam skądś tak brudna, że nie potrafiłam sama zdjąć z siebie brudnych ubrań bez ubrudzenia czegoś innego. Stałam jak posąg, a mama mnie rozbierała aż do bielizny.

Nie dość, że męczę ręce częstym myciem, to jeszcze zimą czasami wystawiam je gołe na mróz – wtedy gdy są tak ubrudzone, że nie mogę ani założyć rękawiczek, ani włożyć rąk do kieszeni.

Moje wyprane ubrania często wystarczają tylko na jedno wyjście, zwłaszcza spodnie, bo tak łatwo żeby ktoś o nie zahaczył i już są do prania. Dlatego mam dużo par spodni, a i tak zdarza się, że wszystko ubrudziło się w tak krótkim czasie, że nie zdążyło być wyprane i nie mam wtedy co założyć.

Niestety, moja choroba ma zły wpływ na moje studia. Po pierwsze, często cała moja uwaga jest tak skoncentrowana na tym, by się nie ubrudzić, że ciężko mi się skupić na czymkolwiek innym. Po drugie, mój mózg ma do pamiętania tyle, co chwilę nowych, informacji – którą część ciała lub ubrania w którym miejscu ubrudziłam i nie mogę tą częścią dotknąć innej, czystej, a potem muszę pamiętać, w których miejscach je wyczyścić, że mojej pamięci już nie starcza na rzeczy naprawdę istotne. Trudno mi coś zapamiętać, trudno mi się uczyć, na dziedzinę, którą się zajmuję, po prostu zaczyna brakować miejsca. Moje studia, egzaminy i praca naukowa cierpią na tym.

Gdy myję ręce w miejscu publicznym, to najtrudniejszą częścią jest zakręcenie wody – przecież ręce mam czyste, a kurek jest brudny.

Pewnego razu gdy wybieraliśmy się w odwiedziny do mojego teścia, zdarzyło się, że ubrudziłam ręce przed samym wyjściem na pociąg i musiałam je szybko umyć. Niestety, pośpiech jest tutaj niedobry, gdy się spieszę, trudniej się skoncentrować na myciu i łatwiej popełnić jakiś błąd, z którego powodu muszę myć ręce jeszcze raz. I tak właśnie się zdarzyło wtedy – kilka razy z rzędu musiałam ponownie je myć, zajęło mi to 40 minut i pociąg już dawno odjechał. A potem muszę się jakoś tłumaczyć innym ze spóźnienia.

Boję się odwiedzać kogokolwiek, bo nie potrafię u kogoś niczego dotknąć, a więc nie potrafię niczego zjeść ani nawet napić się kawy, nawet jeśli naprawdę mam na to ochotę. Potem inni myślą, że tak mało jem... W miejscach publicznych mam ten sam problem. Poza tym staram się wtedy nic nie pić, żeby nie musieć korzystać z toalety.

W swoim mieszkaniu czuję się dobrze. Oprócz tego w miarę dobrze czuję się na uczelni. Nie wiem dlaczego. Tam umiem na przykład pójść do czytelni i dotykać książek tak często dotykanych przez innych, umiem normalnie otwierać drzwi (oprócz, oczywiście, drzwi do ubikacji) i tak dalej. Dlatego tam trudno innym zauważyć, że coś jest ze mną nie tak, że dziwnie się zachowuję.

Przed każdą podróżą staram się jak najmniej pić, żeby nie musieć nigdzie poza domem korzystać z toalety.

Trudno mi pójść na basen, bo po wyjściu z wody muszę się odpowiednio ubrać tak, by nie dotykać niektórych ubrań ani butów, a po powrocie do domu muszę się wykąpać, umyć włosy i dać do prania wszystkie ubrania, które miałam na sobie lub chociaż dotknęłam po wyjściu z basenu.

Wypożyczyłam sobie książki z biblioteki. Niby sobie z nimi radzę, umiem ich dotykać i jednocześnie (tzn. bez mycia rąk) wykonywać inne czynności. Ale i tak po odłożeniu książki czuję przymus, by umyć ręce. I robię to.

Boję się dzieci, bo dotykają wielu różnych rzeczy. Boję się też zwierząt, bo są brudne. Boję się przyjmowania gości w swoim mieszkaniu.

Często już nie mam sił, by żyć. Ale żyję, bo, poza chorobą, moje życie mimo wszystko jest piękne i szczęśliwe.



### **Rozdział 3**

#### **Cytaty z książek**

Postanowiłam zacytować kilka fragmentów z paru książek, które w miarę dobrze opisują niektóre moje problemy. Oto one.

Cytat z książki Marka Jarosza pt. „Psychologia i psychopatologia życia codziennego”:

„Natręctwa, w znaczeniu psychopatologicznym, są to myśli lub wyobrażenia uporczywie narzucające się, lub czynności ruchowe wielokrotnie wykonywane mimo przeświadczenia o ich niedorzeczności. (...) Chory np. wielokrotnie myje ręce, (...) po kilkadziesiąt razy dziennie. Czasem czynność ta przybiera postać pewnego ceremoniału, z przestrzeganiem określonej kolejności ruchów i jakby pewnej techniki mycia. W przypadku »pomyłki« chory myje ręce raz jeszcze, od początku, by już na pewno były czyste i pilnie uważa, żeby nie dotknąć brudnych przedmiotów, np. kłamki. »Odkąża« je więc za pomocą różnych środków, ale obawa (...) utrzymuje się nadal. Chory żyje w stałym napięciu, a mycie rąk, tyle razy podejmowane w ciągu dnia, doprowadza go do rozpacz. Chory

przy tym zachowuje krytycyzm wobec swoich obaw, uważa je za nieuzasadnione, za wyolbrzymione, ale przykreemu natręctwu ulega: »zrobię to jeszcze raz i będę miał spokój«. Pociecha ta jednak jest złudna, bo chory wkrótce ponawia te same czynności przymusowe. Czasem próbuje odsunąć od siebie natrętne myśli, przeciwstawić się nim. Usiłowania te jednak kończą się niepowodzeniem, a nawet nasilają przykre uczucie wewnętrznego napięcia, które opada i rozładowuje się na pewien czas, zwykle na krótko, po wykonaniu czynności natrętnych."

A oto cytaty z książki „Nerwica natręctw” autorstwa Padmala de Silvy oraz Stanleya Rachmana:

„(...) natręctwa zalicza się do zaburzeń, w których podstawowym objawem jest lęk."

Fragment relacji pewnej pacjentki: „(...) Omal nie umarłam, gdy pewien młody człowiek, który dokonywał jakiejś naprawy w moim mieszkaniu, skorzystał z mojej toalety. Wyszedł stamtąd, dotykał różnych rzeczy i chodził po mieszkaniu, jak gdyby nigdy nic! Nie mogłam powiedzieć, żeby przestał, ale to było takie *straszne*. Gdy sobie poszedł, czyściłam i czyściłam cały dom, i dezynfekowałam wszystkie przedmioty, których dotknął (...)."

„Należy także pamiętać o tym, że wiele osób miewa natręctwa, czy to pod postacią natrętnych myśli, czy to rytuałów, ale natręctwa oraz towarzyszący im niepokój nie zakłócają tym osobom życia na tyle, by mówić o przypadku klinicznym."

„4/5 ludzi miewa natrętne myśli. Treść i postać owych myśli nie różni się od natrętnych myśli doświadczanych przez osoby, które szukają pomocy lekarza. Różnica jest ilościowa (...). Wiele osób, skądinąd zdrowych, przejawia również natrętne działania. Pospolite są zachowania polegające na częstym sprawdzaniu, na przykład upewnianie się przed wyjściem z domu, czy kurki od gazu są zakręcone, lub wracanie po kilka razy do kuchni, by sprawdzić, czy piecyk został wyłączony."

Pewien pacjent po wyleczeniu powiedział: „Mogę teraz pójść wszędzie, mogę robić rzeczy, o których dawniej nawet by mi się nie śniło. To jest wspaniałe."

## **Rozdział 4**

### **Uczucia**

Kolejne trzy rozdziały zostały spisane w listopadzie 2010 roku.

Gdy pisałam wcześniejsze rozdziały, nie spodziewałam się, że może być gorzej. Gdy pisałam wcześniejsze rozdziały, byłam niesamowicie szczęśliwa, tak, że już bardziej nie można. A tu nagle stałam się nieszczęśliwa. Nagle okazało się, że OCD to tylko jeden z objawów. I nie mam na myśli tego, że oprócz problemów z brudem i myciem mam niezliczoną ilość innych drobnych natręctw – uważam je za nieistotne i niewarte wysiłku związanego z próbą wymienienia ich. Nagle okazało się, że przyczyna tkwi gdzieś indziej. Niestety, nie wiem gdzie.

Najpierw pojawiły się dziwne uczucia i zbytne wtrącanie się w życie różnych ważnych dla mnie osób. Zachowywałam się jak nigdy wcześniej, przesadzałam w różnych kwestiach, w trakcie czego wychodziły na wierzch moje problemy inne niż natręctwa. Na przykład problemy emocjonalne oraz te sięgające wiele, wiele lat wstecz.

Stałam się naprawdę nieszczęśliwa. Chciałam wrócić do stanu wcześniejszego, gdy niesłusznie narzekałam – niedogodności spowodowane

chorobą były niczym w porównaniu z moimi aktualnymi problemami.

Ciągły natłok myśli sprawiał, że miałam problemy z wykonywaniem różnych czynności. Na początku nie umiałam robić tego, co faktycznie wymagało myślenia, czyli na przykład pracować naukowo. Ale potem doszło do sytuacji, gdy nie umiałam odsunąć tych wszystkich męczących myśli nawet na tyle, by wykonać jakąś bezmyślną czynność, w tym obowiązki domowe.

Musiałam skupiać się na każdej czynności, na sprawdzaniu czy coś jest równo i dobrze, pamiętaniu wszystkiego co akurat miałam do zapamiętania, tak bardzo, że, jak powiedział mąż, „zawieszałam się”. Na przykład idąc ulicą, nagle się zatrzymywałam i stałam chwilę bez ruchu albo wiele razy z rzędu zadawałam to samo pytanie.

Straciłam też wiarę w sens życia w ogóle.

Pewnego razu miałam taki kryzys, że o godzinie pierwszej w nocy wzięłam telefon i pieniądze, żadnych ubrań, i wyjechałam. Byłe gdzie. Chciałam uciec od wszystkiego (oprócz męża, z jego powodu zabrałam telefon). Pierwszą noc spędziłam na mieście, drugą w drogim hotelu. Chciałam nie wracać już nigdy do normalnego życia, chciałam umrzeć. Mąż cierpliwie czekał, aż wrócę. Dużo rozmyślałam. W końcu uznałam, że skoro wszystkie moje problemy wynikają z choroby, która nie wiadomo już czym jest, to postanawiam zapomnieć o tym wszystkim, stłumić wszystkie te uczucia, wziąć na uczelni roczny urlop zdrowotny, by wypocząć i teraz poświęcić się wyłącznie dwóm rzeczom: dbaniu o moje małżeństwo i... terapii.

To było dość dziwne, bo do tej pory zawsze wierzyłam, że pomóc mogą mi tylko leki, a nie jakieś tam „gadanie” z psychologiem. A tu całkowita zmiana – ponieważ przyczyna to nie OCD, tkwi ona pewnie w jakichś uczuciach, emocjach, przeszłości czy czymkolwiek (do tego miałam dojść na terapii), to właśnie „gadanie”, i tylko to, może coś zmienić. Zaczęłam terapię, raz w tygodniu, i w tym była moja nadzieja. Oczywiście, wróciłam wtedy do domu, do męża, bo tylko on nie zasługiwał na takie traktowanie, a właśnie tylko jego ten wyjazd dotknął. Postanowiłam zerwać wszystkie inne kontakty.

W opisywanym w tym rozdziale okresie, trwającym ponad pół roku, bardzo się zmieniłam. Z jednej strony na gorsze – miałam wrażenie,

że stałam się złym człowiekiem, bo utraciłam pewne wartości, w które wcześniej wierzyłam, zachowywałam się wbrew nim. Jeszcze kilka miesięcy wcześniej nie uwierzyłabym, że kiedyś będę tak się zachowywać. Złe się czułam z tym, a wszystko wydawało się nierealne jak sen.

Z drugiej strony, w pewnym sensie zmieniałam się na „lepszego”, dla mnie była to ważna zmiana. Mianowicie, otworzyłam wreszcie oczy, stałam się odważniejsza i przekonałam się, że o pewne rzeczy w życiu trzeba walczyć, czego wcześniej nie robiłam. Gdybym wcześniej była taka, wiele spraw mogłoby się potoczyć inaczej.

I tu pojawił się mój największy wówczas problem. W pewnym momencie, gdy terapia jeszcze na dobre się nie rozpoczęła, zaczęłam wątpić dosłownie we wszystko, co się stało w moim życiu, we wszystko, co teraz mam i co teraz robię, we wszystkich sferach mojego życia. Przykładowo, zwątpiłam nawet w mój wybór ścieżki zawodowej, czy to naprawdę jest to, czym chcę się poważnie zajmować. Czy może nie było tak, że tylko chciałam coś komuś udowodnić, że coś potrafię, że jestem w czymś dobra, że nie jestem nikim. I tak samo z pozostałymi sferami mojego życia. Stwierdziłam, że z powodu takiego a nie innego otoczenia, dawno temu źle ukształtowały się pewne moje cechy. Postępowałam nieprawidłowo. Teraz dopiero odkryłam, kim jestem i że będąc taką, jak jestem teraz, postępowałabym inaczej w przeszłości. Doszłam do wniosku, że ponieważ nigdy nie dowiem się, czy gdybym się wcześniej „obudziła” i żyła po swojemu, to moje życie wyglądałoby teraz inaczej, a nie da się z tym nic zrobić, bo nie da się zmienić przeszłości, terapia też niczego nie zmienia, więc pozostaje mi tylko jedno rozwiązanie – zabić się. Wtedy postanowiłam. Przez najbliższe kilka tygodni załatwiłam różne ważne dla mnie sprawy i potem zabiję się. To nie była spontaniczna decyzja, to nie było takie „zabiję się” jak w czasie depresji (bo to też już przeżyłam), nie podparte argumentami, spowodowane złym nastrojem, to było przemyślane, logiczne, inne rozwiązanie po prostu nie istniało. I nikt ani nic nie mogło mojego postanowienia zmienić. Zresztą, oczywiście, i tak prawie nikt nie wiedział, bo to nie było na pokaz.

I zaczęłam wypełniać moje postanowienie, najpierw załatwiając różne sprawy. Ale coś mi przeszkodziło... O tym czymś jest rozdział następny.

Nie było mi łatwo z tym postanowieniem. Bardzo często płakałam, płakałam jak nigdy w życiu, rozpaczałam po nocach, świadomość tego, do czego doszłam, była nie do zniesienia, nie do zniesienia było to, że stracę moją jedną jedyną szansę na życie. Ale jeszcze bardziej nie do zniesienia były uczucia, z jakimi musiałabym żyć dalej.

Wracając do tamtego „otwarcia oczu” – pierwszy jego etap miał miejsce już kiedyś, na pierwszym roku studiów. Dopiero na studiach poznałam, jak naprawdę wygląda dziedzina nauki, którą się potem zajęłam, pokochałam ją, wtedy odkryłam, że jestem „jakaś”, że znalazłam pasję w życiu, że teraz wiem, co chcę robić i będę to robić. Studia wybrałam dosyć przypadkowo, po prostu to mi szło w szkole najłatwiej. Miałam pójść na inną specjalność, bardziej „przyszłościową”, a po pierwszym roku zmieniłam zdanie i wybrałam specjalność teoretyczną, teraz już całkiem świadomie, a nie przypadkowo. To była pierwsza moja świadoma decyzja w życiu. Do dziś mówię, że wtedy „obudziłam się” i dopiero wtedy zaczęłam żyć.

## **Rozdział 5**

### **Piekło**

Nie wiedziałam, że może być jeszcze gorzej... Tym razem to OCD dało mi mocno w kość. To było sześć najcięższych tygodni mojego życia.

Może powinnam była się zaniepokoić, że dzieje się coś złego, gdy zaczęły zdarzać się sytuacje gorsze niż te opisane w rozdziale drugim. „Numer mojego życia” wywinęłam w związku z wyjazdem na wakacje nad morze z mężem i parą znajomych. Umówiliśmy się na wspólny wyjazd pewnego dnia samochodem. Dojazd zajął nam kilkanaście godzin, na miejscu byliśmy bardzo późno, około drugiej w nocy. Dostaliśmy zamówiony pokój i... uznałam, że w łazience kran i umywalka są tak usytuowane, że nie dam rady umyć rąk (umywalka za mała i zaledwie 3-4 cm miejsca wokół kranu), a co za tym idzie, nie dam rady normalnie funkcjonować z brudnymi rękami. Jakie wymyśliłam rozwiązanie? Wracamy... Znajomi zostali, a ja z mężem wracaliśmy pociągiem prawie dołą, licząc z przesiadkami i czekaniem na przesiadki...

Innym razem wracając skądś do domu, nie wsiadłam do autobusu, bo nie umiałam wyciągnąć z torebki biletu. Z jakiegoś tam powodu miałam brudne ręce, a torebka była czysta. Zanim wymyśliłam jakieś rozwiązanie, autobus odjechał, a następny był godzinę później. Niby nic, ale pora była późna, a ja musiałam przez tę godzinę stać i nie ruszać się, by czegoś nie ubrudzić.

Może to brzmi, jakbym wszystko wyolbrzymiała. Ale ja, niestety, tak się czuję i tak odbieram świat.

Jeszcze innym razem jechałam gdzieś autobusem. Gdy wysiadłam, na twarzy usiadła mi mucha... i wsiadłam do najbliższego autobusu powrotnego, by umyć się w domu.

Ale to wszystko nic, to tylko zwiastowało wielką katastrofę. Początki owej katastrofy były dwa. A raczej jeden początek i drugi moment przełomowy.

Początek był niewinny. Nie mówię o „przyczynie”, bo nie wiem, jaka była przyczyna, ale o momencie, kiedy to się zaczęło. Podczas nieobecności męża otworzyłam okna, by wywietrzyć mieszkanie. Potem, w trakcie ich zamykania, zabiłam jakieś dwa owady. Niestety, ubrudziłam się przy tym, więc poszłam umyć ręce. To mycie rąk trwało około trzech godzin. Tak, jedno mycie rąk po ubrudzeniu się podczas zabijania owadów! Podczas tego mycia rąk przypominały mi się różne rzeczy, które musiałam zapisać, bo myślenie o nich przeszkadzało w myciu rąk. Ale ręce miałam brudne, więc dzwoniłam, wybierając stopą numer, do męża, siostry lub mamy (w zależności kto akurat mógł odebrać), by mi wysłali na telefon wiadomość tekstową z tą informacją, o której miałam pamiętać. Ponieważ informacje pojawiały się w grupach, na przykład pięć różnych rzeczy, zaczęło się wypunktowywanie ich, zaczęły się moje przeklęte „punkciki”.

Gdy mąż wrócił, a był zbyt zmęczony, by sprzątnąć brud przy oknach (ja nie chciałam tego robić, by nie ryzykować kolejnego tak długiego mycia rąk), musiałam go „pilnować”, by przypadkiem nie rozniósł brudu na większy obszar. Tak się zaczęło moje kontrolowanie męża, czyli drugi aspekt mojego (a także przy okazji jego) piekła, które opiszę.

W tym czasie ręce za każdym razem myłam nawet trzy godziny. Było to bardzo wyczerpujące, zwłaszcza dla kręgosłupa, traciłam siły,



by to mycie dokończyć, a odpocząć z brudnymi rękami nie było można. I pewnego razu pojawił się drugi „krytyczny moment”. Wykąpałam się wieczorem, wyszłam z wanny, „ubrudiłam” przypadkiem część ręcznika, na którym stałam, więc stałam na pozostałym czystym małym jego kawałeczku – na podłodze nie mogłam boso. W takiej pozycji, z ograniczoną możliwością poruszania się, a do tego naga, myłam ręce. W pewnym momencie pojawił się problem z korkiem w umywalce, mąż musiał mi pomóc i „ubrudił” sobie przy tym ręce. Niestety, musiał czekać aż ja skończę, by samemu się umyć. Przy okazji musiał zostawić w łazience na podłodze klapki, bo ubrudziły się od brudnego ręcznika, i wyjść w skarpetkach (te wszystkie szczegóły będą później istotne). I gdy tak myłam ręce od godziny 21 do godziny 1 w nocy, i o tej 1 w nocy nadal byłam w punkcie wyjścia, bo nie umiałam sobie poradzić, okropnie bolały mnie plecy od nachylania się nad zlewem (myłam ręce aż do łokci), a w palcach i w ogóle w rękach nie miałam już siły, by dalej trzeć, i narzekałam i płakałam strasznie nad tą umywalką, wręcz wyłam, krzyczałam. A pora była późna, więc mąż wreszcie nie wytrzymał, wszedł swoimi czystymi stopami na ten brudny ręcznik i swoją brudną ręką zatkał mi moje otwarte usta, tak, że brud dostał mi się do wnętrza jamy ustnej... Oczywiście, nie zdawał sobie sprawy z tego, co zrobił, przecież ja widzę świat całkiem inaczej. To był dla mnie koniec. Brud dostał się „DO ŚRODKA”, czyli do wnętrza mojego ciała, gdzie nie można go umyć, a nawet gdyby było można, to ja w tym momencie miałam bardzo brudne ręce, aż do łokci i nie mogłam tego zrobić. A gdybym czekała, brud rozprzestrzeniłby się jeszcze bardziej w głąb ciała, nie tylko w ustach. W tym momencie, pod wpływem chwili, widząc, że to sytuacja bez wyjścia, że to KONIEC, nie bacząc na to, że nie „dokończyłam pewnych spraw”, przeszłam takimi bosymi, czystymi stopami po tej brudnej części ręcznika, na którą wcześniej za nic bym nie weszła, ale teraz było mi wszystko jedno, przeszłam na podłogę, po której nie chodziłam nigdy boso, z takimi bardzo mocno namydlonymi, brudnymi rękami, naga, do czystej kuchni po czysty nóż z czystej szuflady.

Ale było to działanie nieprzemyślane, niezaplanowane i w obecności męża, dlatego nic się nie wydarzyło, on zabrał mi nóż. Po dłuższej

chwili trochę się uspokoiłam, a raczej straciłam siły, by walczyć i przeklinać (nigdy wcześniej nikt nie słyszał, jak przeklinam!). A mąż płakał, pierwszy raz w życiu widziałam, jak strasznie płakał, tego widoku nie zapomnę do końca życia...

Uspokoiłam się, ale dalej uważałam, że teraz już mi wszystko jedno, siedziałam naga na podłodze i jadłam chleb z kremem czekoladowym, który przyniósł mi na moje, dziwne w tej sytuacji, życzenie mąż. Mówiłam, że tylko odwlekt się ten moment.

Siedzieliśmy tak bardzo długo. Potem chcieliśmy pójść spać, oboje wyczerpani jak nigdy, ale oboje byliśmy brudni. Ja nie miałam siły myć rąk kolejne kilka godzin i kąpać się jeszcze raz. Wtedy pomyślałam, że to może być przełom, że może umyję się „normalnie” (z pewnością musiałam się umyć, nawet zdaniem „normalnego” człowieka, bo miałam mydło na całym ciele) i od tej pory będę zdrowa. Zrobiłam tak, ale, jak się później okazało, wyzdrowienie to było tylko złudzenie. Kąpałam się, a mąż stał przy wannie i dawał mi instrukcje, jak się powinnam myć, jak się myje „normalnie”, pytałam go o każdy ruch. Mąż też się wykąpał i położyliśmy się spać. Ale ten „krytyczny dzień” to był dopiero początek...

Spaliśmy, a raczej leżeliśmy, bardzo długo następnego dnia, bo nie miałam siły żyć dalej i nie wiedziałam, co robić. Potem, siedząc na łóżku, zrobiliśmy tabelkę, co od czego się ubrudziło, nazbierało się tego cała strona formatu A4. Potem, według moich instrukcji, mąż (ja nie byłam w stanie) posprzątał tylko najważniejsze miejsca w mieszkaniu, czyli na przykład podłogę, by można było się w ogóle poruszać. Nie mogliśmy dotykać większości rzeczy (nawet telefonów, nieważne czy ktoś dzwonił czy nie), bo były brudne.

Wtedy rozwinął się mój system „punkcików”. Zaczęłam notować dosłownie wszystko. Żeby wiedzieć kto, czego i jakimi rękami dotknął, póki się wszystkiego nie posprząta (nie dało się wszystkiego od razu posprzątać). Jeszcze trzymam te kilkadziesiąt stron drobnymi maczkiem moich punkcików i za chwilę zacytuję fragmenty, by pokazać, jak to wyglądało. Czasami były to punkty, bo uporządkowanie i zapamiętanie, nim je spiszę, kilku do kilkadziesiąciu rzeczy w myślach było łatwiejsze,

gdy się je ponumerowało, a czasami było to pisanie na bieżąco bez numeracji.

Może samo notowanie tego wszystkiego nie byłoby takie złe, ale złe było to, ile mi to czasu zabierało. To było właśnie tytułowe „piekło”. Każda drobna czynność produkowała tyle nowych punktów, które musiałam pamiętać aż do momentu, gdy miałam możliwość ich spisania, a potem musiałam je sobie przypominać przy spisywaniu, że nie miałam czasu na nic. Nie miałam czasu pójść do ubikacji, gdy miałam taką potrzebę, bo akurat pisałam i nie mogłam zapomnieć, a pójście do ubikacji wywoła kolejne kilkanaście punktów, na czym ucierpiał mój pęcherz. Nie miałam czasu jeść, przez co bardzo schudłam. Nie miałam czasu spać, nie dlatego, że mi się nie chciało, chciało mi się bardzo, nie miałam czasu spać, bo pisałam, spałam często po godzinę na dobę, a gdy zdarzało mi się spać dłużej, to budziłam się dosłownie przerażona oraz z bólem w klatce piersiowej. A śniły mi się kolejne „punkciki”, tak, że nie wiedziałam rano, co jest prawdą, a co nie. Byłam wyczerpana tak, że już bardziej nie można było, fizycznie i psychicznie, nie mogłam spać, bo mi to zabierało cenny czas oraz zapominałam, co chcę spisać, a nie umiałam pisać, bo byłam tak zmęczona, że mi się wszystko w głowie plątało. Coraz częściej pojawiały się luki w moich punkcikach, to znaczy zapominałam, co powinno być w danym punkcie zapisane i zostawiałam to na później, by przypomnieć sobie i uzupełnić. Niestety, było coraz gorzej i gorzej, nie miałam czasu uzupełniać, ciągle były nowe rzeczy do zapisywania, luk coraz więcej, byłam wykończona. A nie robiłam absolutnie nic oprócz pisania, jedzenia od czasu do czasu, chodzenia do ubikacji od czasu do czasu i spania – bardzo króciutko. Pisanie wypełniło moje życie, a nawet „przepełniło”, nie dawałam rady, doba była za krótka. Nie miałam ani kilku minut na jakiś wypoczynek czy przyjemność, wcale nie włączałam komputera, nie wiedziałam czy nie dostałam jakiejś ważnej wiadomości, nie kontaktowałam się z nikim, nie wychodziłam nigdzie, wszystko stanęło w miejscu. Praktycznie można powiedzieć, że nie miałam kontaktu z rzeczywistością. Nawet z moim mężem kontakty ograniczały się do kontrolowania go. Właśnie – o co tu chodzi?

Mąż nie mógł w mieszkaniu zrobić najmniejszego ruchu bez mojej kontroli. Ja oddalałam się od niego, tylko gdy siedział przy biurku i obiecał mi, że się stamtąd nie ruszy, nawet po nic nie wstanie, a gdy chciał wstać, musiał mnie ostrzec. Na to kontrolowanie go traciłam też mnóstwo czasu. Spokój pod tym względem miałam tylko, gdy był poza domem (dziwne, kilka tygodni później nie mogłam funkcjonować BEZ niego...).

Moją każdą czynność musiałam notować także dlatego, że byłam tak zestresowana, że wszystko robiłam źle i niedokładnie. Na przykład musiałam notować, gdy coś krzywo założyłam, żeby później sprawdzić, czy to ubranie, skarpetki czy cokolwiek to było, w jakiś sposób się przez to nie zniszczyło, na przykład wykrzywiło, naciągnęło w którąś stronę.

Po co w ogóle to wszystko notowałam? Bo nie miałam czasu myśleć o tych wszystkich rzeczach na bieżąco i spisywałam je po to, by za jakiś czas do nich zajrzeć i przemyśleć każdy pojedynczy punkt lub notatkę i zrobić z daną rzeczą co trzeba, na przykład wyczyścić lub sprawdzić, w jakim jest stanie. Czyli mnóstwo pracy...

Nawet w tym okresie nie myłam rąk przez jakiś czas (nie przez cały ten okres), bo nie miałam czasu. Ale mogłam nie myć tylko dlatego, że nie robiłam nic, co by je, albo usta, albo cokolwiek, ubrudziło. Jedzenie przygotowywał mąż, a ja jadłam tylko takie rzeczy, po których nie musiałam się myć. Nawet chleb jadłam nożem i widelcem. Później już myłam ręce, a mąż stał przy mnie i mnie instruował, jak to robić „normalnie”, bo nie miałam siły wracać do mojego schematu, który sprawiał, że myłam ręce godzinami.

Teraz wybrane fragmenty moich punkcików i notatek, zajmujących w sumie kilkadziesiąt (!) stron formatu A4. Są wybrane niemalże losowo, ponieważ nie jestem w stanie przejrzeć tego wszystkiego w takiej ilości i wybrać świadomie. Dlatego może nie jest to najlepszy możliwy wybór i może nie odda całkiem tego, jak było, a może nawet wybrałam niechcący fragmenty z jakichś nieco lepszych chwil, przez co też może nie odzwierciedlają tego dobrze.

Skrót „T.” oznacza imię mojego męża. Wołałam teraz tutaj opuścić pewne fragmenty tych notatek z różnych powodów, stąd te wielokropki w nawiasach. Często pisałam, że czegoś dotknęłam, gdy, ze stresu,

nie wiedziałam nawet, czy tego naprawdę dotknęłam, ale istniała taka szansa, choćby minimalna, dlatego problemy mnożyły się niepotrzebnie.

- „1. czyściliśmy nogi krzesół w kuchni – co przy tym
2. odkręcałam wodę w wannie przez ręcznik papierowy
3. brudnym krzesłem z sypialni dotknęło kołdry
4. T. wrzucając coś bardzo brudnego do pralki zahaczył tym pod otworem
5. chlapnęło chyba na mnie przy wykręcaniu szmaty do wycierania przy wycieraniu podłogi
6. kosz na pranie przesuwany przy wycieraniu podłogi – problem to tylko to, co w tym miejscu z podłogą (...)"

„Dzień (mogłam o czymś zapomnieć...):

– wstałam w nocy i byłam w łazience: bardzo byle jak ubrałam skarpety i byle jak okulary, nie wiem czy (b. byle jak) podwinęłam rękawy w piżamie, (...), zahaczyłam o kosz na pranie, koc, ścianę między kuchnią a sypialnią i okolice, drzwi do łazienki, wróciłam się po nowy papier toaletowy z niesprawdzonych jeszcze jak leżą, nie sprawdziłam jaki jest (był troszkę odwinęty), byle jak go zaczęłam, (...), rozpuszczonymi włosami haczyłam o wszystko, (...), byle jak przymknęłam drzwi z łazienki, byle jak położyłam okulary w dziurze przy łóżku, gdy leżąc sprawdzałam komórkę walnęłam się w twarz jej „ogonkiem”, b. byle jak ją odłożyłam (+ na kurz?)

– czy to normalne, że T. wstaje wcześniej niż ja? (wymagana odp. to TAK)

– wstałam w czasie spania w nocy (bo T. już nie spał i go pilnowałam) i wtedy: łąziłam w byle jak ubranych skarpetach i z niezawiniętą ich górą (...), dotykałam kosza na pranie, koca, drzwi z łazienki i podłogi przy nich byle gdzie („podłogi byle gdzie” znaczy że może aż na obszarze butów) przy łożeniu i staniu tam, dotykamie w okolicach wejścia do kuchni i w kuchni siedząc (+ w ogóle że siedziałam) i przy siedzeniu T. zahaczył o mnie klapkiem; (...), takimi rękami dotykałam wszystkiego, łącznie z tym, że mocno włosów, (...), przy tym wszystkim dotykaniu miałam rozpuszczone włosy więc jeszcze gorzej

– T. rano zbierając się JEDNOCZEŚNIE (tj. bez mycia rąk; nie wiem czy potem się umył): robił i jadł śniadanie, wyciągnął do tego nowe naczynia, zrobił herbatę w dzbanku (przy tym kwasku nabrał łyżeczką, którą już tę herbatę mieszał), dotykał komórki na półce nad stołem, założył zegarek z półki nad stołem, po jedzeniu pościierał kawałek stołu, zjadł tabletkę, odłożył naczynia do mycia do zlewu (plus: z wymienionych rzeczy które robił przy śniadaniu nic więcej związanego ze śniadaniem nie robił, np. nie stał reszty stołu i blatu), ubierał się, w tym dotykał szafy w sypialni (otwierał i zamykał ją i wyciągał ciuchy), może dotknął kosza na pranie, koca, ścian w sieni; nie wiem czy jednocześnie, ale był w łazience (...); na koniec przed wyjściem wyniósł śmieci do zsyphu i umył ręce, a wychodząc musiał się znów mocno wychylać przy garderobie, ubierać kurtkę blisko ściany, może dotknął tego opakowania z kartonami mleka.

– (...) spałam (...)

– wstałam, poszłam b. byle jak do wc, (...), włosy miałam na razie normalnie byle jak spięte; jadłam śniadanie i cała otoczka jedzenia śniadania b. byle jak, może brudziłam się przy jedzeniu na twarzy, rękach itp. i potem mogłam coś tym ubrudzić, mogłam też coś ubrudzić idąc myć ręce, w tym otwierając drzwi z łazienki, znów światło, odkr. kranu, umyłam i wytarłam ręce i usta b. byle jak, bez instrukcji T. plus zimną wodą wbrew woli, przy tym dotknęłam pojemnika na mydło i okolic i zlewu i nic z tym nie zrobiłam, dotknęłam piżamą zlewu i nic z tym nie zrobiłam, b. byle jak się zbierałam (nawet nie jestem na 100% pewna czy zrobiłam wszystko), (...), zbierałam się znów na łóżku (plus (...) dotknęłam i popsułam idealnie czyste chusteczki) i chesałam w sieni, włosy bardzo spadały na podłogę, na mnie, wyrzucałam niedbale do wc, czułam że włosy mają się źle i nic z tym nie zrobiłam, potem spisywałam to będąc na łóżku byle jak, plus w skarpetach, (...)

– ja i T. raczej się nie dotknęliśmy

– (...)

– tapczanik goły (tzn. bez koca): 1) czy ogólnie możemy siedzieć (czy siedzieliśmy?) na takim bez koca? (wymagana odp. to TAK, bo teraz siedzimy), 2) co w związku z tamtym krytycznym ubrudzeniem

– notatnik dotykał mojej poduszki

- „żyję w łóżku” w ciągu dnia... (...)
- co/czy coś się robi (np. czyszczenie szkiele) z okularami (...) przy porannym zbieraniu się (...)
- przy porannym zbieraniu się po ubraniu ciuchów nie sprawdziłam czy popsułam włosy
- (...)
- (...)”

„Dzień ( (... ) ):

– rano wstałam razem z T. w czasie spania, tak łąziłam i go kontrolowałam, wróciłam spać; co wyskoczyło: skarpety byle jak ubrałam, nie poszłam do wc (...) choć mi się chciało (...); cały czas trzymałam komórkę i zapisywałam; wyciągnęłam dla T. grzebień z toaletki: sam fakt + uchwyty toaletki z kremu + może przez to inne rzeczy przy wyciąganiu ubrudziłam z kremu; nadepnęłam na ciuchy do ubrania na podłodze w sypialni; T. przy śniadaniu przy wyciąganiu talerza wyciągnął i włożył inny talerz; T. wziął mokrą tyżkę czy coś z czystej połowy zlewu; (...); T. wziął nowe mleko z kartonu => ? + kopnął celowo w ten karton => ?; syptał płatki i lał mleko na blacie a nie na stole; próbował zrobić dziurkę w mleku tępym nożem, ale chyba go powstrzymałam, => ?; dotknął szmaty na zlewie przy wrzucaniu czegoś do zlewu, ja siedziałam przy stole chwilę + piłam mleko (sama wyciągnęłam szklankę i postawiłam na stole a nie na blacie, T. nalał ale nie wiem jak) + piłam je z komórką w rękach + piłam to przy stole od jedzenia mając w dodatku długie niezawinięte rękawy (...); T. przy jedzeniu kładzie płasko rękę na stole w długim rękawie swetra i zegarku; robił coś na półce nad stołem przy chusteczkach i komórce; wyciągnął szklankę i pił z niej wodę; zjadł tabletkę; pakował się tam na podłodze przy szafie do torby na laptop + bardzo dotykał siebie wszędzie tą torbą; przekładał kartki i teczkę na stole w dużym pokoju + przy „tamtych” talerzyku (...); dalej się pakował i odłożył torbę ku garderobie; tam spakował tabletki do torby; (...); wszystko bez mycia rąk (póki niewspomniane); ja łązę wszędzie za nim; nie wiem czy nogawki z piżamy dotyk. podłogi; czego przy łożeniu oboje mogliśmy dotknąć? (...); T. poszedł do wc i umył ręce; (...); T. umył zęby; moja szklanka z mleka została na stole; (...);

T. pił dalej nalaną wodę; odłożył szklankę; spr. temperaturę na dworze; (...); T. szukał długo i b. głęboko w szafie szalika; (...); ja może oparłam się o otwarte drzwi sypialni plus może je przesunęłam ku ścianie wbrew oporowi; T. ubierając szalik dotknął tego kawałka ściany między kuchnią a sypialnią; wyszedł z domu; ja chwyciłam moje włosy => ? + mogły spaść na podłogę w sieni; (...)"

„(...)

– przy myciu rąk:

16. kapnęło mi (nie piana, ale naprawdę mokra duża kropla wody) na górę stopy

17. myłam usta b. niedokładnie, tzn. nawet nie wiem czy wszędzie mydłem i nie wiem czy wszędzie opłukałam (a było to po jedzeniu czegoś tłustego)

18. T. się nachylił nad wc trzymając mi piżamę by sprawdzić czy mi dotyka zlewu => czegoś dotknął?

19. chlapnęło mi na rękę dalej niż potem opłukałam i nic

20. dotknęłam pojemnika na mydło przy myciu rąk i nic

21. wycierając usta tarłam + niedokładnie wytarłam (...)"

„– zrobiłam sobie sama czekoladę do picia, wypiałam, potem umyłam ręce i usta; uwagi:

1. usiadłam w kuchni na krześle „od T.”

2. siłowałam się przy otwieraniu torebki z czekoladą => może się ubrudziłam od tej torebki, może nawet za paznokciami; potem wzięłam taką ręką od tej torebki i wyciągania jej wcześniej z szafki i od czegokolwiek co się przy robieniu czekolady do picia dotyka wzięłam nóż z czystej części zlewu, dotknęłam przy tym innych umytych naczyń w tym zlewie, i tym nożem otworzyłam tę torebkę

3. przy wsypywaniu do szklanki wysypało mi się trochę czekolady na szklankę i blat i tak to zostało

4. dolałam troszkę mleka => dotknęłam kartonu z mlekiem

5. (...)

6. wyciągnęłam łyżeczkę rękami już ubrudzonymi z opakowania z czekolady i dotknęłam innych łyżeczek w szufladzie + mieszałam czekoladę



łyżeczką dotkniętą wszędzie takimi rękami

7. do punktu 3.: ale piłam tam nad blatem

8. dotknęłam szafki nad blatem

9. (...)

10. (...)

11. b. niedokładnie umyłam ręce i usta

12. dotknęłam zlewu przy myciu

13. chlapało mi przy myciu

14. dotykałam zlewu piżamą, a może też rękawami zlew od środka!

15. może czasami włosy zwisają z rękawów przy myciu rąk => ?

16. znów woda aż do rękawów mi doszła

17. (...)

18. ręcznikiem zahaczyłam o wiszące pranie

19. mój ręcznik b. długo grubo poskładany wisi

20. dotknęłam ściany (...)

21. coś jeszcze? (chyba nie)"

„– pożyczyłam na sekundkę, i pisałam nim, ołówek T. z jego biurka (leżał) + położyłam go na łóżku; oddając może źle położyłam => ?

– wyrzuciłam mój długopis do kosza, musiałam go tak „włożyć” => czy się ubrudziłam (raczej nie)

– wzięłam i sprawdziłam czy pisze moje pióro kulkowe + dotknęłam nim łóżka; odłożyłam

– pisałam chwilę długopisem z kwiatkiem + kładłam go na łóżko; odłożyłam

– (pióro kulkowe i długopis z kwiatkiem były w pudełku z pisadłami w szufladzie w dużym pokoju)

– kucalam przy szafce z moją torbą, wyciągnęłam z niej z górnej półki teczkę, położyłam je na kolanach, pod nimi były i wyciągnęłam opakowanie tabletek, opakowanie z dokumentami i portmonetkę i położyłam na tych teczkach na kolanach, pod nimi był i wyciągnęłam piórnik, pogrzebałam w nim i wyjęłam ołówek, odłożyłam z powrotem piórnik najpierw dnem zamiast górą na torbę w kwiatki (+ czy ją ubrudziłam), na piórnik z powrotem tabletki, dokumenty i portmonetkę, na to z powrotem teczkę, wszystko odłożyłam niedokładnie => coś się popsło?, np.

czy torbę w kwiatki niszczą rogi teczek lub coś innego ją niszczy/gniecie + wszystko pewnie źle leży => ? + portmonetka i dokumenty może dotyczą i brudzą torbę w kwiatki, zwłaszcza że teczki je dociskają ciężarem + jakie jeszcze skutki przemyśleć!; od razu szybko zapisałam coś tym ołówkiem w notatniku na łóżku i położyłam go nie pamiętam czy na notatniku czy na łóżku; poszłam umyć ręce (+ nieuważnie (=> źle?) otwierałam itp. drzwi z łazienki (np. w ogóle nie przymknęłam ich przy wychodzeniu; jak mocno były otwarte + => ?)), umyłam b. niedokładnie ze stresu, chlapnęło mi na brodę i nic z tym nie zrobiłam bo nie wiedziałam czy gorsze jest umycie brody rękami umyтыми jak po powrocie skądś i w dodatku tak jak ja to teraz robię i w dodatku źle bo w stresie, czy by się to rozlało po twarzy wszędzie, tak umyte ręce wytarłam normalnie i dalej cały czas z nimi żyję => wszystko się brudzi? (łącznie z praniem w łazience, w tym ręcznikami, (...), oczy trę, normalnie wszystko robię); aha, ręce umyłam prawie aż do łokci => czy tylko rozmazałam ewentualny brud ze źle umytych rąk?, jeszcze wilgotnymi pisałam tym ołówkiem wyciągniętym => brud z ołówka mógł bardziej przejść na ręce; używam normalnie dalej tutaj tego ołówka; cały ten myślnik => brudziłam się cały czas, np. ręce, spodnie na kolanach; wszystkie dotykania różnych rzeczy nawzajem => też brudzenie?"

A tak wyglądały moje notatki pod koniec tego okresu, gdy coraz bardziej nie dawałam sobie rady z notowaniem na bieżąco, a tym samym musiałam długo pamiętać duże ilości informacji – za jednym razem zapamiętywałam co najmniej jeden cały taki ciąg punktów! Dlatego pojawiają się puste miejsca – oznaczają one, że pisząc to, nie pamiętałam, co miało być w danym punkcie napisane. W poniższym fragmencie akurat zawiera się moja chyba pierwsza w tym ciężkim okresie, w takim stanie, próba przygotowania, z pomocą męża, prościutkiego obiadu.

- „1. T. wszedł przez pomyłkę po przyjściu do domu do dużego pokoju z papierkiem z drzwi w ręce
2. jak T. wyrzuca śmieci
3. dotkn. okolic (chyba tylko na klapie) uchwytu klapy gdzie koszyk na śmieci

- 4.
- 5.
- 6.
7. dotkn. włącznika światła w kuchni chyba już rękami od robienia jedzenia, ale raczej nie takimi rękami
8. przy tak brudnym stole, blacie i piecu jemy obiad
9. T. nalewał wodę do garnka, (...)
10. ja paznokciem torebki z cukrem
11. czy dotkn. siebie zakrętką z sosu do spag.?
- 12.
13. jak wyrzuciłam do kosza słoik po sosie do spag. + w ogóle jak wyrzucam śmieci do kosza
14. dotkn. na 100% innych sztućców wyciągając coś rękami z jedz.
15. spadło mi sera do zlewu gdy go otwierałam nożem nad zlewem?
- 16.
17. (...)
- 18.
- 19.
20. trąc ser na stole dotkn. głową półki nad stołem?
21. trąc ser na stole objechała mi ręka na ten brudny stół + za pazn., chyba o talerz
22. czy to normalne tak siłowo na stole na talerzu trzeć ser?
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
28. (...)
29. T. wyc. szklankę z rogowej szafki (nienormalne (...)) w trakcie jedz.
30. chlapnęło mi przy mieszaniu (...)
31. brzydko położony widelec na talerzu na stole tak brudnym, wystający poza stół
- 32.
- 33.
34. T. gadał przez kom. w trakcie jedz. (chyba jeszcze czekając, ale

po dotyk. tego co wspomniałam)

35. T. nienaturalnie (?) wychylał się po kom. aż z miejsca swojego krzesła w kuchni

36. (...)

37. opierałam nadgarstek na stole, takim brudnym!, jedząc => ?

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

49.

50.

51. czy całe to zmywanie było normalne? ( (... ) )

52. zmywanie naczyń przy otwartym koszu – czy normalne i co z tego wynika

53. mydło położyłam krzywo (tzn. odstawało) przy myciu rąk => problem przy nabieraniu mydła do mycia ust

54. b. mało mydła mi się nabrało do mycia ust :( (po spaghetti na obiad)

55. (...)

56. nie po kolei opłukałam rękę, tzn. wróciłam się do nad łokciem i może dostało się tam przez to mydło źle opłukane po tym + musiałam się potem tak wysoko wycierać => (...) + coś jeszcze?

57.

58.

59.

60.

61.

62.

63.

64. T. stał biał omijając używaną w czasie obiadu, już teraz pustą, butelkę po coli => ?
65. mi za paznokciem (prawy kciuk znowu) po umyciu rąk coś przeszkadzało: 1) może po tym jak mi tam wlaź ser, a może po tamtym, gdy myłam dodatkowo końcówki palców (było opisane) bo może mi wtedy nalazło mydło? 2) podłubałam to trochę byle jak 3) (...) 4) (...) 5) (...) 66. T. niekontrolowany w trakcie zmywania przy otwartej szafce przy koszu na śmieci
67. T. ogólnie niekontrolowany w trakcie zmywania (...)
68. "

Po dokładności tych notatek chyba widać, że mogły mi zabierać mnóstwo czasu...

Z powodu tego wszystkiego, co się działo, z powodu stresu i tego, jak się zaniedbywałam, pojawiło się jeszcze parę różnych kłopotów z organizmem. Niszczyłam sobie oczy, bo pisałam w nocy bardzo długo niemal po ciemku (przy lampce, ale daleko od niej). Wiem, że to nie było dobre, bo oczy mnie bolały i widziałam źle i niewyraźnie. Zniszczyłam włosy, bo, z jednej strony, nie miałam czasu ich czesać, więc plątały się coraz bardziej, a z drugiej strony, przy tym wszystkim myłam je często i tak długo, że aż mnie od tego palce bolały, i nie rozczesywałam ich po umyciu, plątały się jeszcze bardziej i stały się nienaturalnie gładkie w dotyku i brzydkie. Podczas kąpieli mocno szorowałam twarz, łącznie z zamkniętymi oczami. Wokół ust zrobiła mi się brzydka skóra od ciągłego mycia (o skórze na rękach nie ma nawet co mówić, to normalne, że człowiek z tą chorobą ma zniszczoną skórę na rękach). Miałam usta zniszczone i pogryzione, tak mocno jak nigdy, raz w nocy obudziłam się z bólu, były aż spuchnięte. A nie umiałam ich posmarować kremem, nie mogłam z powodu brudu. Nie umiałam też posmarować szczypiącej od mycia skóry na rękach ani bolącego łokcia zniszczonego od opierania się na lewej ręce podczas pisania. W ogóle podczas pisania przyjmowałam niezdrowe pozycje, a trwało to niezwykle długo, więc całe moje ciało cierpiało, zwłaszcza kręgosłup. Z powodu stresu i ciągłego intensywnego myślenia cały czas bolał mnie żołądek. Oczywiście niedobre było też niechodzenie do ubikacji, gdy miałam taką potrzebę. Często bolało

mnie coś w klatce piersiowej, gdzieś w okolicach płuc i serca. Pewnego razu nocą obudziłam się z bólu, nie tylko w tych okolicach, bardzo się przeraziłam wtedy. Często też budziłam się, gdy przypadkiem podczas snu odwróciłam się na plecy – nie umiałam oddychać w tej pozycji. Czasami bez powodu chciało mi się wymiotować. Raz bez powodu leciała mi krew z nosa, co mi się nigdy nie zdarza. Ponieważ mało jadłam i nie gotowałam w tym czasie obiadów, oboje z mężem źle się odżywialiśmy. Ja podejrzewałam u siebie anemię. Niestety, nie mogłam pójść do lekarza, nie mogłam w ogóle wyjść z domu, nawet gdybym znalazła czas. A był jeden poważny powód, by pójść do lekarza. Mianowicie, na całych nogach pojawiły mi się znikąd (nigdzie się nie uderzyłam) ogromne siniaki, o średnicach kilku do nawet kilkunastu centymetrów. Niepokoiło mnie to, skąd się wzięły i jakie mogą być tego skutki. Ale do lekarza nie poszłam, bo nie mogłam. Na szczęście teraz, po paru tygodniach od tamtego czasu, same zniknęły. Mam nadzieję, że nie pozostawiły po sobie żadnych poważnych skutków.

Nie dość, że zawaliłam całe moje normalne życie, bo nie robiłam absolutnie nic, to jeszcze mąż przez to cierpiał. On jest taki dobry dla mnie, jest idealny pod każdym względem. Znosi moją chorobę. A ja w dodatku ciągle zabierałam mu czas, by coś dla mnie zrobił, przeskadzałam mu w czasie robienia czegokolwiek, nawet ważnej pracy, narzucałam mu, co jak ma robić i zaburzałam także jego normalność, psułam mu normalne odżywianie się i sypianie.

W tym czasie terapię oczywiście odstawiłam, nie miałam czasu, ani nie umiałam ruszyć się z domu. Trwało to wszystko kilka tygodni, w sumie cały ten okres to było sześć tygodni. Wyobraźcie sobie, jak można być wyczerpanym, żyjąc w taki sposób (nie śpiąc, nie jedząc itd.) przez kilka tygodni.

Postanowiłam, że się przełamie, że zignoruję większość rzeczy, ale trwało to bardzo długo, zanim mi się udało. Do tego było potrzebne posprzątanie prawie całego mieszkania, co musiał zrobić powoli (bo z powodu pracy nie miał tyle czasu) mąż. Oczywiście musiał robić wszystko tak, jak ja chciałam, tzn. jak potrzebowałam. W końcu powolutku udało mi się przejrzeć te setki czy nawet tysiące punktów i wyłapać te naprawdę istotne, bo takie też się zdarzały. Niestety, mnóstwa luk nie dałam

radę uzupełnić, pamięć nie dała rady, i tylko mam nadzieję, że w tych lukach nie było niczego ważnego. I znowu zaczęłam żyć jak przed „piekłem”. Z jedną różnicą...





## Rozdział 6

### Brak uczuć

Ta różnica to mianowicie to, że odsunęłam od siebie wszystkie uczucia i emocje. Nie myślę, bo myślenie boli, nie analizuję, nie czuję i dlatego mój nastrój jest lepszy. Ale ceną za to jest to, że wyraźnie odczuwam, że żyję bardzo powierzchownie, takie życie nie ma głębszego sensu i tak się nie da na dłuższą metę. Ale na razie nie myślę co dalej. Terapię przerwałam, bo bardzo zawiodłam się na terapeutę. Za namową przyjaciółki zapisałam się na wizytę do kogoś innego, ale nie jestem jakoś szczególnie dobrze na to nastawiona. Po prostu teraz wszystko mi jedno, nie mam nic do stracenia, a moje życie jest teraz płytkie, tylko czekam, co się dalej wydarzy.

Część punkcików została i czeka cierpliwie, aż je wreszcie przemyślę lub zrobię to, co w nich jest napisane, czyli nie całkiem się tego pozbyłam. Ale już mi to nie zabiera tyle czasu.

Ręce myłam przez jakiś czas za każdym razem według instrukcji męża, potem poszukałam w internecie instrukcji mycia rąk i obecnie myję ręce tak, jak jest w niej narysowane i napisane. Pewna poprawa jest, bo myję ręce nieporównanie krócej niż wcześniej, ale nie wyzdrowiałam – po prostu zamieniłam mój stary, skomplikowany schemat mycia na nowy, krótki, ale dalej postępuję według schematu.

I teraz tak trwam, egzystuję, a nie żyję. Ale nie dość, że nie można długo tak trwać, to przecież także mój urlop w końcu się skończy, a ja nie tylko stoję w miejscu z pracą, nie mam z nią żadnego kontaktu, ale nawet psychicznie nie jestem w stanie się za nią zabrać. Czuję się gorzej niż wtedy, gdy postanowiłam wziąć ten urlop.

Odsunięcie od siebie wszelkich uczuć powoduje, że nie umiem pisać tak, jak bym chciała. Piszę krótko i zwięźle, a działa się przecież tak dużo. Ale nawet gdybym teraz chciała pisać z uczuciem, to, po tych kilku tygodniach bez uczuć, nie potrafię.

Czas mi obecnie mija bardzo szybko, bo... śpię średnio 18 godzin na dobę. To skutek uboczny brania leków. Byłam na tych lekach już jakiś czas, potem przez około dwa miesiące ich nie brałam, a potem znów do nich wróciłam i nasiliła się spowodowana nimi senność. Leki biorę bez przerwy (tylko z tą jedną wspomnianą przerwą) od ponad czterech lat. Brałam już wszystko, co istnieje na rynku i mogłoby mi pomóc, niestety, każdy z leków miał jakieś, większe lub mniejsze, skutki uboczne. Większość z nich była nie do zaakceptowania, więc musiałam wrócić do tych leków, które miały najmniej dotkliwe efekty uboczne, czyli głównie senność i zmęczenie. Brałam je już w czasie studiów i odbijało się to na moich studiach, a raczej bardziej na tym jak mnie inni postrzegali. Bo... mimo wielkich starań by nie zasnąć, zasypiałam na zajęciach. Wcześniej nigdy mi się to nie zdarzało. Wiem, że to nie jest takie zwyczajne zasypianie, bo też kiedyś żyłam normalnie, bywało, że byłam bardzo senna na zajęciach, ale to jest coś całkiem innego, to jest naprawdę nie do powstrzymania. A ten wstyd przy innych gdy zobaczą, że śpię... Poza tym oczywiście poza zajęciami miałam mniej czasu na cokolwiek.

Wcale nie przesadzam z tymi 18 godzinami na dobę. Mój przykładowy dzień wygląda mniej więcej tak: wstaję około 12, by zjeść śniadanie

i zażyć leki, liczę, ile czasu potrzebuję na zrobienie obiadu przed powrotem męża z pracy, nastawiam odpowiednio budzik i wracam do spania. Z trudem wstaję, gdy dzwoni budzik, zwykle około 16, przygotowuję obiad, jem, gdy mam dobry dzień, to aż do 19 lub 20 nie śpię, gdy gorszy, od razu wracam do spania. I znów wstaję około 12. Dochodzi jeszcze w międzyczasie jedynie korzystanie z łazienki i, od czasu do czasu, jakieś zrobienie prania lub coś w tym stylu. Na nic innego czasu nie mam. Zdarzają się o wiele lepsze dni, gdy śpię dużo mniej (wykorzystuję je na przykład do pisania tej książki), ale potem przez kolejne dwie doby muszę odsypiać.

Jeszcze jednym z bardziej uciążliwych skutków ubocznych brania leków jest drżenie mięśni, trzęsą mi się ręce i całe ciało. Teraz nie byłabym w stanie na przykład wrócić do dawnego rysowania ołówkiem.

Na kilka tygodni przed „piekłem” odstawiłam leki. Od razu zaczęłam sypiać mniej, zaczęłam sypiać normalnie. Ale to nic. Nie sądziłam, że AŻ TAK byłam (i teraz znów jestem) na co dzień zmęczona z powodu brania leków. Po odstawieniu nagle poczułam taką ogromną energię, że nie wiedziałam, co z nią zrobić. Mimo złego samopoczucia psychicznego, fizycznie poczułam się tak dobrze, że aż zachciało się żyć! Zdaję sobie przy tym sprawę, że to nie było coś wyjątkowego, że normalnie ludzie na co dzień czują się właśnie tak. Ale dopiero gdy się tego nie ma, to się to doceni. Dlatego tak ciężko było mi wrócić do przyjmowania leków.

I teraz znów jestem ciągle zmęczona i sypiam prawie bez przerwy. Na nic nie mam czasu. Ale chyba już lepiej na nic nie mieć czasu z powodu spania niż z powodu tamtych moich „punkcików”...

Oczywiście, natręstwa dotyczące brudu nie opuściły mnie przez cały czas.

Nieco ponad rok temu byłam z mężem w górach. I bardzo się dziwiłam, że tak szybko i tak mocno się męczyłam, podczas gdy kilka lat wcześniej potrafiłam chodzić po górach przez kilka dni z rzędu, i to z dużym bagażem. Teraz, po przeżyciu tego krótkiego okresu bez leków, nie dziwię się. Wtedy nie brałam żadnych leków. Dlatego mogłam żyć normalnie.

Czuję się samotna, prawie nie kontaktuję się z nikim, bo nie chcę ważnym osobom na razie mówić, co się działo ze mną ostatnio, póki tego nie spiszę. Bo mam tak, że gdy coś raz powiem, to zapominam, więc ten pierwszy raz musi być wykorzystany na pisanie. A bez męża nie umiem wytrzymać kilku godzin, tak bardzo potrzebuję jego bliskości.

Mam takie dziwne wrażenie, że okres „piekła” „wyczyścił mi pamięć”, pozapominałam wiele rzeczy, czuję się dokładnie tak, jakby mój mózg został pokrojony na drobne kawałki i je wymieszano, a moja wiedza i moja inteligencja gdzieś zniknęły. Tak jakby mnie wyczyszczono i muszę na nowo nauczyć się żyć. Również na bieżąco moja pamięć pracuje gorzej niż kiedyś. Ciężko mi także odbierać różne bodźce z otoczenia, wszystko do mnie z trudem dociera i bardzo bardzo wolno. Mimo że prawie nic nie robię, to i tak cały czas mam wrażenie, że za dużo się dzieje jak dla mnie, za dużo informacji, gubię się. Każda czynność zabiera mi dużo czasu, muszę się na wszystkim skupiać. Doktorantka, a tu teraz takie problemy. Co do odbierania bodźców, to taka przykładowa sytuacja: mama i siostra zabrały mnie niedawno ze sobą na targowisko. Po przejściu kilku rzędów stoisk czułam, że dochodzi do mnie za dużo bodźców wzrokowych, że się pogubiłam, byłam zdezorientowana, nie wiedziałam, gdzie patrzeć.

Teraz moim największym problemem jest chyba przeszłość, nieumiejętność pogodzenia się z przeszłością. To znaczy problemów mam dużo, ale do tego sprowadza się chyba większość z nich.

## Rozdział 7

### Długa przerwa w pisaniu

Ostatnie dwa rozdziały  
spisałam na początku roku 2014.

Nie pamiętam, z jakich powodów przestałam pisać, mimo poczucia, że nie skończyłam. Z moim zdrowiem bywało lepiej lub gorzej, ale nie potrafiłam do pisania wrócić. Gdy było źle, nie byłam w stanie, gdy było dobrze, nie miałam ochoty do tego wracać. Teraz, mając już lat ponad 30, udało mi się zmobilizować.

Zanim napiszę, co się przez te ponad trzy lata działo, chcę wrócić do notatek, które od czasu do czasu robiłam w tym okresie z myślą, że kiedyś to opiszę dokładnie. Nie mam jednak siły ani ochoty ponownie się w to wgłębiać, dlatego tylko przytoczę stamtąd parę luźnych fragmentów i spróbuję opisać kilka zanotowanych wtedy krótkimi hasłami historyjek, ledwo pamiętając, co wtedy miałam na myśli. To będzie chyba najbardziej chaotyczna część mej opowieści, ale chcę jakoś, bez większego wysiłku i wgłębiania się w to, co wtedy czułam, zapisać trochę tę trzyletnią lukę.

„jest źle, uczucia się dobijają, znów zaczynam cierpieć...”

„mniej śpię, więcej myślę i czuję, znów myślę o śmierci...”

„49 godzin” – tyle spałam najdłużej z rzędu. Oczywiście w międzyczasie wstawałam kilka razy, by coś zjeść czy też skorzystać z toalety, ale potem błyskawicznie z powrotem kładłam się do łóżka.

Gdy nie było potrzeby wczesnego wstawania, robiłam to przez jakiś czas zwykle między godziną 14 a 16.

Niezależnie od tego jakie – czy dobre czy złe – myśli miałam w głowie, zdarzały mi się niespodziewane, nagłe napady lęku, które musiałam powstrzymywać poprzez branie doraźnie silnie uspokajających i uzależniających leków.

„widzę nasilenie objawów”

„czuję się jakbym spała”

„nie wiem jaka jestem (to byłam nie ja)”

„od kilku lat się leczę, ale choruję już od lat co najmniej kilkunastu”

„czuję się jak niewolnik, muszę po jedzeniu i różnych innych czynnościach myć ręce, a w trakcie wykonywanej czynności mam je brudne i nie czuję się swobodnie”

„czułam, że mogę wszystko (od połowy grudnia 2010 roku)”

„(...) mam też problemy ze zmysłami (...). (...) może dobrym przykładem będzie to, że, wtedy często, teraz czasami, pytam męża, pokazując mu swoje dłonie, czy trzymam coś w rękach, bo nie jestem pewna! Nie ufam swojemu wzrokowi, swojemu dotykowi, a może też nawet innym zmysłom.”

„nie mam siły pisać”

„papką z mózgu, nic nie wiem, nic nie pamiętam ze studiów, jestem zwyczajnie głupia”

„czuję się nikim, bo rezygnując z kariery naukowej staję się nikim, żadnego wykształcenia, żadnej wiedzy”

„to tragedia gdy mózg odmawia posłuszeństwa, zwłaszcza w wieku 28 lat”

„U mnie w głowie CHAOS, a wokół próbuję utrzymać nienormalny PORZĄDEK, a powinno być odwrotnie – w głowie PORZĄDEK, a wokół nieprzeszkadzający mi żyć, nieogarnięty przeze mnie CHAOS.”

„co się dzieje w mojej głowie (teraz inne natręctwa są istotne/uciążliwe)”

„zero spontaniczności”

„czytanie – skupiam się na każdym wyrazie i nie rozumiem sensu całych zdań”

„nie, ja się nie boję bakterii, ja nie mogę czuć brudu, czuję się jakbym miała ręce oblepione błotem”

„Jest bardzo, bardzo źle. Momentami tak jak opisałam, jak było kiedyś. Punktów masa i brak czasu, by je przemyśleć. Część z nich zapominam, ważne rzeczy mieszają się z wymyślonymi problemami i ma to złe skutki. Czasu nie mam na nic, nawet na spanie i jedzenie. Strach cokolwiek robię, mózg zajęty i nie wiem co się wokół dzieje. Ubrania ciągle w praniu, aż nie mam w czym chodzić. Myję się aż skóra boli, właśnie jestem po dwuipółgodzinnej kąpieli, płacz, drgawki, ból głowy z przeciążenia i prób wymyślenia czegoś, czego nie da się wymyślić, bezsilność i przerażenie, ...”

„mój główny problem to brud;  
 ale oprócz tego też choćby na przykład takie sprawy jak coś leży, czy  
 równo i tak dalej;  
 każda czynność, każdy ruch wiąże się albo z brudem (poza domem  
 i częściowo w domu), albo z dotknięciem/przesunięciem czegoś (głównie  
 w domu);  
 na bieżąco mózg nie nadąża z rejestrowaniem czego dotknęłam, czy się  
 ubrudziłam, co się ubrudziło, co się przesunęło i tak dalej, i tak dalej,  
 więc próbuję to zapamiętać żeby móc PRZEMYŚLEĆ PÓŹNIEJ;  
 i to jest ostatnio najgorsze;  
 robię tak: dotknę czegoś – notuję w głowie „punkt pierwszy”, obróćę  
 się, nie wiem co się stało, przemyśleć – notuję „2”, i tak czasami w ciągu  
 jednej prostej czynności potrafi się pojawić kilkanaście lub kilkadziesiąt  
 punktów, a pojawiają się czasem z częstotliwością co jedną lub co kilka  
 sekund i nie nadążam;  
 zestresowana próbuję dokończyć daną czynność (cokolwiek robię, za-  
 wsze mam ten sam problem);  
 potem siadam i spisuję punkty;  
 przypomnieć sobie nie można, zignorować nie można, wszystko wydaje  
 się ważne;  
 zbiera mi się tego mnóstwo, siedzę godzinami, do tego godzinami się  
 myję, ręce i całą siebie, do tego mnóstwo czasu tracę na patrzeć i ana-  
 lizowanie tego, co widzę, nie wierzę swojemu wzrokowi”

„leki – moje ukojenie, moje zniewolenie”



## **Rozdział 8**

### **Zakończenie**

Jak widać, w ciągu trzech ostatnich lat bywało różnie. Dokładniej mówiąc, po kryzysie w 2010 roku nadeszły aż dwa lata niemal zupełnego wyzdrowienia. Czułam się świetnie, choć leki dalej powodowały senność. Czułam, że jestem tak zdrowa, że już bardziej w mojej sytuacji nie można. To znaczy, pewne natręctwa pozostały, ale już nie zakłócały mi życia. Zaczęłam żyć pełnią życia. Poznałam mnóstwo nowych, fantastycznych ludzi, z którymi od tego czasu regularnie się spotykam. „Czułam, że mogę wszystko”.

Co mi pomogło? Nie zwiększenie dawki leków, nie terapia. Pomogło mi pewnego dnia głębokie przemyślenie własnego życia i dojście do pewnych wniosków. Postanowienia na przyszłość, by żyć inaczej, skoro świat jest taki a nie inny. Myślę, że to jest najlepsza droga, własne przemyślenia – ktoś zna Ciebie bardziej niż Ty sam/sama?

Zachęcona dwuletnim okresem ogromnej poprawy, pomyślałam, że spróbuję odstawić leki – przestać zatruwać organizm, przestać doświadczać działań ubocznych, czuć się jeszcze lepiej, czuć się normalnie. Ale to był błąd...

Mimo że odstawiałam leki powolutku, pod nadzorem psychiatry, w pewnym momencie niemal z dnia na dzień horror wrócił. Było podobnie, choć nie całkiem tak, jak w 2010 roku. Przez kilka tygodni męczyłam się, próbując za wszelką cenę poradzić sobie bez ponownego zwiększania dawki leków. Nie wytrzymałam. Życie znowu stanęło w miejscu, a tym razem nie byłam na urlopie – tym razem musiałam pracować. Wróciłam do leków. Pół roku trwało moje powolne wygrzebywanie się z tego stanu, aby móc w miarę normalnie żyć, kolejne pół roku trwały próby powrotu do stanu sprzed próby odstawienia leków. Ale nie jest tak jak kiedyś. Choć jest dobrze i cieszę się życiem i znalazłam sobie nową pasję poza pracą, to natręctwa zajmują sporą część mojego życia. Może, mam taką nadzieję, będzie kiedyś znów tak dobrze, prawie normalnie.

Wniosek z tego taki, że bardzo możliwe, że nigdy w życiu nie będę mogła porzucić leków, do końca życia będę zmęczona i nie w pełni moich umysłowych możliwości. Ale lepsze to, niż to co przeszłam. Powoli staram się z tym faktem pogodzić.

Czasami żałuję, że w ogóle próbowałam – w przeciwnym wypadku pewnie dalej czułabym się prawie zdrowa.

Czuję się jednak silna, sytuacja się ustabilizowała, a ja jestem bogatsza o te wszystkie doświadczenia. Pewnie dalej będę przeżywać lepsze i gorsze okresy choroby, ale chce mi się żyć! Wszystko będzie dobrze. Da się z tym żyć, gdy się to trochę opanuje. W całkowite wyzdrowienie nie wierzę, bo mam silne poczucie, że myślę w inny sposób niż większość ludzi, inaczej odbieram rzeczywistość i już nie da się tego zmienić, bo stało się to częścią mnie. Ale dam radę żyć!

Dam radę?



