

ANKA MRÓWCZYŃSKA

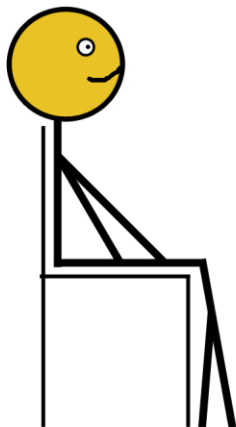
# BORDERLINE: AUTOTERAPIA

CZYLI O SPRAWACH POWAŻNYCH  
Z SOLIDNĄ DAWKĄ AUTOIRONII

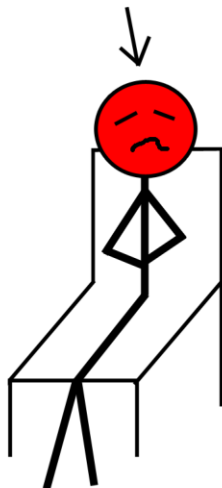
JASNIE  
OŚWIECONA  
AUTORKA

*/ proszę nie podważać moich kompetencji  
w zakresie kreacji postaci autobiograficznej !*

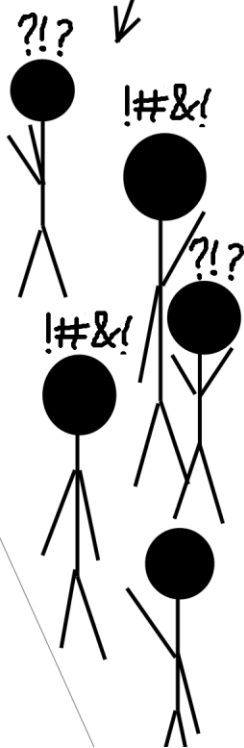
PANI  
PSYCHOLOG



CZARNA OWCA  
MRÓWCZYŃSKA



GOŚCIE  
ZA DRZWIAMI



Anka Mrówczyńska

# **BORDERLINE: AUTOTERAPIA**

czyli o sprawach poważnych  
z solidną dawką autoironii

Wydawnictwo Psychoskok

Konin 2017

Anka Mrówczyńska  
„Borderline: Autoterapia, czyli o sprawach poważnych  
z solidną dawką autoironii”

Copyright © by Anka Mrówczyńska  
Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o. o.  
2017

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

Skład: Agnieszka Marzol  
Projekt okładki: Anka Mrówczyńska  
Autor zrezygnował z korekty profesjonalnej  
wydawnictwa

ISBN: 978-83-7900-772-1

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.  
ul. Spółdzielców 3, pok. 325, 62-510 Konin  
tel. (63) 242 02 02, kom. 695-943-706  
<http://wydawnictwo.psychoskok.pl>  
e-mail: [wydawnictwo@psychoskok.pl](mailto:wydawnictwo@psychoskok.pl)

## Spis treści

SŁOWO OD AUTORA.....	5
AUTOPORTRET.....	8
SESJA I – WSTĘPNE ROZPOZNANIE.....	9
SESJA II – OSWAJANIE EMOCJI – WYWIAD ZE SMUTKIEM .....	22
SESJA III – DALSZE OSWAJANIE EMOCJI – ZŁOŚĆ.....	35
SESJA IV – ROZSZCZEPIENIE OSOBOWOŚCI – O NISKIM POCZUCIU WŁASNEJ WARTOŚCI.....	54
SESJA V – O BLISKOŚCI.....	72
SESJA VI – O PATOLOGICZNYM WSTYDZIE, FOBII SPOŁECZNEJ I ATAKACH PANIKI.....	86
SESJA VII – O RODZICACH I TŁUMIONYM BUNCIE.....	98
SESJA VIII – O NAŁOGACH.....	118
SESJA IX – KONFRONTACJA Z AUTOAGRESJĄ.....	135
SESJA X – O MYŚLACH SAMOBÓJCZYCH.....	146
SESJA XI – O MIŁOŚCI.....	168
SESJA XII – O BÓLU, PUSTCE I NISZCZENIU TEGO, CO DOBRE.....	180
SESJA XIII – O MARZENIACH I BYCIU WIECZNYM DZIECKIEM.....	190
SESJA XIV – CZARNO-BIAŁE WSZYSTKO ALBO NIC – O PODAŻANIU ŚRODKOWĄ ŚCIEŻKĄ.....	199

## SŁOWO OD AUTORA

2013 rok był dla mnie dość dobry i łaskawy. Schudłam, ćwiczyłam, zdrowo się odżywiałam. Miałam siłę do życia, energię i wiarę w lepszą przyszłość.

Lektura najróżniejszych podręczników do psychologii i psychoterapii dostarczyła mi podstaw wiedzy o tajnikach ludzkiej psychiki.

Wiedziałam, że prędzej czy później wróci kryzys. Że znów nie będę miała na nic siły, a planowanie samobójstwa i autoagresja będą moimi jedynymi aktywnościami.

Podjęłam decyzję o napisaniu serii wpisów na blogu, które miały być moją autoterapią. Początkowo były dość krótkie, jednak ta forma próby uporania się ze swoimi problemami, bardzo mi się spodobała. Zdecydowałam, że z bloga przeniosę się do edytora tekstu, a wpisy rozwinę do rozdziałów i tak powstanie moja pierwsza książka.

Płonne to były nadzieje.

Po napisaniu jakichś trzydziestu stron, projekt porzuciłam. Tak samo robiłam z każdą swoją „książką”. Kończyło się na pomysle i kilkunastu stronach.

Potem jeszcze kiedyś tam zjrzałam, coś dopisałam. I twierdząc: „Bez sensu. Przecież to się i tak nie uda” przeniosłam plik do jakiegoś głęboko schowanego i nieużywanego katalogu.

„Autoterapia” – zapisana gdzieś na dysku, w zupełnym zapomnieniu.

Gdy w 2014 roku ukończyłam pierwszą książkę „Młody bóg

z pętlą na szyi. Psychiatryk”, stwierdziłam, że z prozą nie jest mi tak zupełnie nie po drodze. Kiedy wydałam ten dziennik napisany w szpitalu psychiatrycznym, postanowiłam napisać kolejne części opisujące kolejne etapy mojego leczenia. Jakoś w kwietniu 2016 roku postawiłam ostatnią kropkę w drugiej części cyklu – „Terapii u Doktora” i zabrałam się za pisanie trzeciej, na podstawie dziennika prowadzonego przez siedem lat, bezpośrednio poprzedzających wydarzenia z części pierwszej. Nie wytrzymałam długo. Byłam zbyt rozbita rozdrapywaniem starych ran. Wtedy przypomniałam sobie o projekcie „Autoterapii”. Wygrzebałam plik z odmětów dawno zapomnianych katalogów. Po przeczytaniu tego, co napisałam trzy lata wcześniej stwierdziłam, że zasługuje to na dokończenie. Konsekwencją tej decyzji jest oddanie w Wasze ręce mojej kolejnej książki, tematycznie zbieżnej z cyklem „Młody bóg z pętlą na szyi”, jednak zupełnie odmiennej w klimacie...

### **Ostrzeżenie:**

Tej książki nie należy traktować jak poradnika. Terapia w niej opisana odbyła się jedynie w moich myślach, bez udziału żadnych specjalistów. Jest to jedynie próba nabrania dystansu do swoich problemów i należy ją traktować z przymrużeniem oka. Odbyte przeze mnie terapie prowadzone przez wykwalifikowanych psychoterapeutów zostały opisane w cyklu „Młody bóg z pętlą na szyi”.

[anka-mrowczynska.com](http://anka-mrowczynska.com)

[facebook.com/anka.mrowczynska](https://facebook.com/anka.mrowczynska)

[facebook.com/borderline.autoterapia](https://facebook.com/borderline.autoterapia)

GABINET PSYCHOLOGICZNO-  
PSYCHOTERAPEUTYCZNY  
w Krakowie

## KLUCZ DO WNĘTRZA

Psychoterapia i hipnoterapia kliniczna

- zaburzenia lękowe,
- depresyjne,
- nerwicowe,
- zaburzenia osobowości,
- zaburzenia psychosomatyczne,
- nadmierny stres,
- kryzysy i problemy w codziennym funkcjonowaniu.

[www.psychoterapiaindywidualna.pl](http://www.psychoterapiaindywidualna.pl)

## AUTOPORTRET

Anka Mrówczyńska lub po prostu Mrówka. Mała, zaburzona Mróweczka z rocznika 1987. Moje życie to pasmo udręki i porażek (oczywiście tylko według moich chorych schematów myślenia).

Nie zanudzając, przejdę do konkretów: alkohol, autoagresja, próby i tendencje samobójcze, depresja, nerwica, pograniczne zaburzenie osobowości, ataki paniki, niedojrzałość emocjonalna, lęk przed ludźmi i bliskością, problemy z wyrażaniem złości.

To chyba tak w skrócie.

Poza tym, jestem normalną kobietą, tyle, że z mentalnością dziecka. Ale przecież nie każdy może być idealny, prawda?

Podjęłam decyzję. Chcę się zmienić! A właściwie – chcę chcieć się zmienić. Bo ile można żyć z taką zadymiarą emocjonalną? No właśnie. A ja żyję z nią już 29 lat!

I tak sobie siedziałam i myślałam, aż wymyśliłam. A gdyby tak... terapią szokową zastosowaną na sobie samej, przez siebie samą, zmienić swój sposób myślenia? I dawaj się besztać! I dawaj siebie wyśmiewać! Aż do skutku.

I wiecie, co? W tym szaleństwie jest metoda!

Czas rozpocząć ten cyrk, z cyklu *przychodzi Mrówczyńska do psychologa...*



## SESJA I – WSTĘPNE ROZPOZNANIE

– Witaj, Mrówczyńska. Jestem....

*Nie. Nie. Nie. Tak być nie może. Musimy zacząć jeszcze raz. Przecież Ty, Czytelniku, zostałeś rzucony perfidnie na głęboką wodę, bez żadnego przygotowania. Ani tu klimatu, ani atmosfery grozy.*

*Zacznijmy jeszcze raz. Mrówczyńska wraca za drzwi, a pani Psycholog czeka. Gotowe? Mrówczyńska? Pani Psycholog? Możemy zaczynać? Dobrze.*

*Dawno, dawno temu... Wróc, to nie ta bajka.*

*Mrówczyńska jest przed pierwszą sesją u pani Psycholog. Stoi pod drzwiami, denerwuje się i nerwowo przestępuje z nogi na nogę, zastanawiając się, czy nacisnąć klamkę i wejść do gabinetu. W końcu, rozedrganą z emocji dłońią, otwiera drzwi i nieśmiałym krokiem przestępuje próg. Jej oczom ukazuje się młoda pani Psycholog, siedząca na wygodnym, dużym fotelu. Mrówczyńska ogląda gabinet. Podoba jej się tu.*

*Autorka wie, że Mrówczyńska lubi gabinety wyłożone drewnem, w których jest olbrzymia biblioteczka i pachnie starymi książkami i kurzem (w końcu to jedna i ta sama osoba), dlatego właśnie w takim gabinecie postanowiła przeprowadzić autoterapię.*

*O, Mrówczyńska właśnie dostrzegła na biurku kołyskę Newtona. Zawsze lubiła ten gadżet.*

– Witaj, Mrówczyńska. Jestem psychologiem....

*Przepraszam, jeszcze chwilka! Zaraz pani zacznie sesję, ale proszę dać mi dokończyć. Mrówczyńska uniosła kulkę z lewej strony kołyski i zamysliła się. Pani Psycholog wstała... Halo! Powiedziałam „Wstała”! No. Mrówczyńska, kończąc walkę z samą sobą i oporem wobec autoterapii, puściła kulkę i kołyska Newtona poszła w ruch. Teraz nie pozostaje jej nic innego, jak poddać się okrutnym praktykom w wykonaniu Autorki.*

*Pani Psycholog, zaczynajcie.*

– Usiądź wygodnie Mróweczko. Jestem panią Psycholog, kształciłam się na renomowanej uczelni w twojej podświadomości. Potem ukończyłam czytany kurs psychoterapii. Długo się opierałaś, ale cieszę się, że w końcu zdecydowałaś się zmienić swoje życie. Na początek powiedz mi, ile masz lat?

– Mam tsy latka, tsy i pół.

– Mrówczyńska! Nie wygłupiaj się!

– Pseplasam, plose pani.

– Mrówczyńska, jesteś dziecinna!

– Wiem, plose pani.

– A ty „er” nie umiesz mówić? I do tego jeszcze „żet”?

– Umieję, umieję. Chciałam lepiej wejść w rolę.

– W jaką rolę, na litość boską?!

– Małej, biednej, pokrzywdzonej dziewczynki.

– Ale po co?

*Hola, hola! Pani psycholog! Jak to – po co? Bo taką przydzieliłam*

*jej rolę!*

– No tak. Nieważne.

*Ważne, ważne! To jest szalenie ważne! I proszę nie podważać moich kompetencji w kwestii kreacji postaci autobiograficznej. Tak, tak... Trzeba to odnotować. Pani Psycholog nie dziwi się kreacji postaci Mrówczyńskiej. Zrozumiano?*

– Mrówczyńska, skoro jesteś małą, pokrzywdzoną dziewczynką...

*No, tak lepiej.*

– ... to powiedziałaś rodzicom o swojej autoterapii?

– Nie.

– A dlaczego?

– Bo się boję!

– Czego się boisz?

– Nie chcę, żeby myśleli, że coś mi dolega, że źle się czuję.

– Ale przecież czujesz się źle.

– Nie chcę, żeby na mnie nakrzyczeli czy coś...

*No, Mrówczyńska, moja szkoła, moja szkoła!*

– A przypomnij mi, ile masz lat?

– Dziewięć. Znaczą... dwadzieścia dziewięć.

– No właśnie. A jak się czujesz w tej chwili?

– Sama nie wiem...

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

Wydawnictwo Psychoskok

