

## List do G.D. \*

*A letter to G.D.*

URSZULA SPRING

**STRESZCZENIE.** *Jest to autobiograficzna relacja obrazująca sposób przeżywania zaburzeń psychicznych i radzenia sobie z nimi.*

**Od redakcji.** *Ponieważ tego rodzaju świadectwa mogą pełnić ważną i pouczającą rolę w przygotowaniu zawodowym osób zajmujących się leczeniem zaburzeń psychicznych, redakcja szeroko otwiera dla nich łamy "Postępów" i zaprasza potencjalnych autorów lub osoby dysponujące podobnymi relacjami do nadesłania ich (warunkiem publikacji jest oczywiście uzyskanie zgody autora) (red.)*

**SUMMARY.** *The autobiographic relation illustrates how the patient experiences and copes with mental disorders.*

**Editor's note.** *Since evidence of this type may play an important role in the training of mental health professionals, the Editors would like to encourage and invite potential authors to publish their relations in Postępy (the invitation is extended also to those in possession of such materials, naturally, provided that the author's permission is obtained).*

---

**Słowa kluczowe:** subiektywne spojrzenie na chorobę / autobiografia

**Key words:** subjective view of mental illness / autobiography

---

Czerwiec 1995

### Drogi G. D.!

List ten wytłumaczy tajemniczość mojego dziwnego, niemoralnego zachowania, z którego się Tobie zwierzałam, kiedy którejs nocy Cię odwiedziłam.

Aby to przedstawić, muszę sięgnąć do pewnych fragmentów mojej przeszłości. Kiedy przyjechałam do Australii, poznałam polskiego lekarza (psychiatrę). Rozmawialiśmy o Polsce i o tym, że w Polsce chodziłam do "Ośrodka Terapii i Rozwoju Osobowości". Powiedział: "są to moi przyjaciele, znam ich". Niedługo później zaproponował mi swoją terapię, mimo iż byłam tutaj nielegalnym imigrantem. W związku z jego poradą, nigdy nie wróciłam do Polski.

W końcu spiesznie wysłałam za mąż, zostając stałym mieszkańcem Australii. Terapia trwała półtora roku, z częstotliwością jednej godziny tygodniowo. Jest rzeczą niemożliwą,

aby odtworzyć, co dokładnie zostało powiedziane w tym czasie. Najważniejsze to to, że była to fałszywa terapia. Udawał, że będzie mi pomagał, do czego nie doszło. Manipulował mną, np. przez "pranie mózgu".

Zatrzymał mnie w Australii, a jego planem było zestresować mnie, wprowadzić w stan zagrożenia samobójstwem i rozwinąć u mnie chorobę psychiczną w postaci paranoi. Kiedy stałam się bezdomna, bez żadnej pomocy i oparcia, bez pieniędzy, on chciał mnie pchać w kierunku głupich zachowań i "pomógł" mi zniszczyć się przez samobójstwo. Udało mi się przeżyć najgorsze i poddałam głębokiej analizie jego psychoterapię, o której chciałabym teraz opowiedzieć, aby pokazać prawdę.

Dlaczego on mi to zrobił? Gdybym pojechała do Polski, to poinformowałabym jego przyjaciół (psychologów, lekarzy) o jego karierze tutaj. Nie chciał bez końca mi pomagać, abym mogła się ustatkować, raczej chciał tylko pozbyć się mnie na zawsze, pomóc mi

---

\* Oryginał w języku angielskim, tytuł od redakcji

umrzeć, niszcząc moje życie w ciężkich warunkach bezdomności.

## TERAPIA

### (podzielona na różne etapy):

#### 1. Spowodował zmiany w mojej osobowości.

Stałam się osobą dziwną w swoich wypowiedziach, zainteresowaniach i myślach, np. że byłam potworem o przeciwstawnych dążeniach i nikt nie mógł zdefiniować "kim byłam". Myślałam, że ludzie są zazdrośni o mnie i zaskoczeni mną.

#### 2. Spowodował załamanie w moim normalnym komunikowaniu się z ludźmi.

- (a) Zwierzałam się nieznanym.
- (b) Kiedy rozmawiałam z ludźmi o moich planach, czułam się emocjonalnie przygnieciona.
- (c) W szczególnych sprawach byłam zbyt pewna siebie.
- (d) Dawałam rady ludziom, którzy mnie o to nie prosili.
- (e) Z każdym rozmawiałam na tematy intymne.
- (f) Byłam urokliwa i chciałam wszystkim dogodzić.
- (g) Nie potrafiłam odpowiedzieć na pytanie prosto, np. "czy jesteś szczęśliwa" - moja odpowiedź była - "tak jakby". Odpowiadając, opisywałam wszystko szeroko, włączając w to moje motywacje, niepotrzebne tłumaczenia, wyjaśnienia, ilustracje i rady itd.).
- (h) Moje ego było rozdmuchane.
- (i) Byłam zbyt emocjonalna, aby w zwykły sposób współpracować z ludźmi.

#### 3. Kiedy zachowywałam się dziwnie, ludzie i moi znajomi unikali mnie tak, bym nie była dla nich ciężarem.

#### 4. Nie mogłam zasymilować się z tamtejszą kulturą.

- (a) Nie byłam świadoma struktury społecznej i ekonomicznej pozycji (byłam panią do sprzątnięcia, na dnie społeczeństwa).
- (b) Nie rozumiałam rzeczywistości ekonomicznej, np. ceny ubrań, domów, samochodów, oszczędności i płac.

(c) Po odejściu od męża "do nikąd", przysługiwał mi zasiłek dla bezrobotnych, ale nie mogłam uzyskać żadnych pieniędzy, ponieważ w ankietach pojawiała się pytanie "gdzie szukałaś pracy?", tej której nie mogłam dostać. Nie szukałam dla siebie pracy dlatego, że nie miałam gdzie spać. Nie miałam zamiaru kłamać, więc dlatego byłam odcięta od zasiłku.

(d) Nie miałam żadnego doświadczenia w pracy (poza pracą sprzątaczką) i utrzymanie pracy powodowało u mnie lęk.

(e) Nigdy w życiu nie wynajmowałam mieszkania, więc nie miałam miejsca do spania, bo nie wiedziałam co zrobić, żeby je wynająć.

#### 5. Terapia gmatwała moje myśli i powodowała, że byłam chore.

- (a) Koncentrowałam się na sobie, na swoim własnym świecie "obaw" i mojej osobistej sytuacji.
- (b) Jego terapia - komentarze, które wypowiadał w rozmowie ze mną, jego "interpretacje" moich myśli - wprowadzały mnie w błędne rozumowanie. Jego "percepcja" i fałszywa postawa, powodowały, że nie rozumiałam sytuacji. Doprowadziło mnie to do fałszywego poczucia rzeczywistości, do urojeń, które spowodowały nieprawidłowe działanie - ostatecznie miało to doprowadzić do depresji i samobójstwa.
- (c) Wiecznie rozmawialiśmy na nieistotne tematy, np. byłam pytana "czy boisz się zwariowania, czy też boisz się żeby nie zwariować?". Drażył nierozwiązane tematy (utrzymując mnie w depresji), takie jak moje małżeństwo (mój mąż nadużywał alkoholu i marihuany i miał plantację marihuany na swojej farmie, z której ja nic nie miałam. Wszystkie swoje pieniądze miałam ze sprzątnięcia domów, kiedy mieszkałam w Buddyjskim Instytucie Tara, dostając 10 dolarów za godzinę).
- (d) Miałam podświadomą obawę, gdzie pójdę jeśli zostawię swojego męża; ale był to temat tabu. Dowiedziałam się, że

mieszkając z bezdomnymi, musiałabym mieszkać z kryminalistami, prostytutkami i narkomanami. Widziałam to jako "rzekę bez powrotu". Jeśli znalazłabym się wśród takich ludzi - to wywieraliby nacisk, żebym była taka, jak oni, inaczej - zniszczyliby mnie. Nie można było się wydostać z tej sytuacji, można tylko było się w niej pogрузić. To powodowało u mnie niesamowity strach.

#### 6. Fałszywa terapia także:

- (a) Dała mi nierealne oczekiwania od życia.
- (b) Uniemożliwiła mi kontakty z profesjonalną pomocą od innych (psychologów, pielęgniarek, lekarzy, pracowników społecznych itd).
- (c) Oderwała mnie od pozytywnych działań w moim życiu, takich jak: znalezienie lepszej pracy, edukacja itd.
- (d) Nie zidentyfikowała żadnych problemów, raczej spowodowała, że zaczęłam się bać o brak rozwiązań "siedzenie ze swoim niepokojem, jak z robótką na drutach".
- (e) Pozbawiła mnie poczucia własnej wartości i moich wartości; bez nich moja osobowość prowokowała patologiczne zachowania, np. niemoralność.
- (g) Wprowadziła chaos, co do moich praw jako człowieka, wykorzystując moją sytuację:
  - kobiety młodej, zagubionej, imigrantki,
  - nie wiedzącej gdzie ma szukać pomocy,
  - tłumiąc moją złość wobec niego, dlatego, że jego terapia nie skutkowałą,
  - silnie zniechęcał mnie do zadawania pytań (kiedy zadawałam ważne pytania, np. o przyszłość mojego bytowania, zawsze milknął i prowadziło to do tego, że myślałam, że zadaję głupie pytania),
  - odmawiając mi mojej prywatności, np. kiedy przestawałam się zwierzać, przestawał mi pomagać,
  - napadając na moje poczucie wartości, w pewien sposób powodował u mnie sprzeciw, prowadzący do wyobraź-

nia sobie, że - w mojej mitologicznej wyobraźni - jestem człowiekiem o wielkiej sile,

- rozmowy podczas terapii prowadziły mnie do idealistycznych rozwiązań, ale bez praktycznego sensu.

#### 7. W jaki sposób rozwinęła się moja paranoja?

Aby ułatwić zrozumienie wszystkich moich problemów i obaw zaczęłam myśleć symbolicznie. Brałam wszystko to, co było w moich myślach nieprzyjemne i interpretowałam to na sposób mitologiczny, gdzie były reguły i "prawdy", które chroniły mnie i osłaniały poprzez mistyczne prawa.

W końcu mój umysł został opanowany symbolicznym myśleniem we wszystkich sprawach, moja psychologiczna wiedza o świecie zmieniła się w symboliczne myślenie (wąski horyzont spostrzegania przez mnie ludzi i społeczeństwa podtrzymywał mistyczne, magiczne i błędne sądy).

Nie mogłam zrozumieć ludzi ani otaczającego mnie społeczeństwa, bez czytania gazet i oglądania telewizji. Ponieważ nie rozumiałam zbyt dobrze angielskiego, więc nie docierało do mnie zbyt dużo informacji. Moje życie było pełne mitologicznych opowieści i bajek, które dawały mi ogromną ponadludzką moc i niezwykłą siłę, gdzie znajdowałam miejsce dla siebie i swojej życiowej historii.

Ludzie, z którymi się zetknęłam, oceniali mnie jako głupią i beznadziejną i dlatego nie chcieli mieć ze mną nic wspólnego. Nikt nie mógł przewidzieć, że będę walczyć o przeżycie i że się poprawię. Z tego powodu zostałam wyrzucona z Instytutu Tara w marcu 1990 r. Byłam wtedy bardzo paranoiczna, ale tak właśnie postąpiono.

Jako bezdomna osoba, znalazłam jeden adres (od jednego z przyjaciół męża), gdzie mogłam spać w nocy. Było to na wsi i osoba, mężczyzna, który tam był, bardzo mnie skrzywdził... Obiecałam mu, że zabiję się następnego ranka. Zrozumiał, że jedynym wyjściem z tego skandalu było zabicie mnie!

Prawie zostałam zamordowana w czasie snu i tylko strach przed konsekwencjami takie-

go czynu, spowodował, że nie popełnił tej zbrodni. (Rozpoznałam jego intencję po tym, jak zachowywał się rano). To było zbyt wiele jak dla mnie, tylko magia i symbole były mi pomocne, mogły mnie uratować od wielkiego strachu.

Wierzyłam, że jestem kobietą z mitologicznych opowiadań. (Różne mity mają ten sam archetypowy charakter). Wierzyłam, że moim przeznaczeniem jest umrzeć niewinnie, ale teraz myślałam, że należę do zmarłych dusz. Ta wiara umocniła mnie w myśleniu, że nic mnie już nie skrzywdzi, byłam chroniona przez Boga.

Tylko muszę teraz pójść i nawrócić się, aby pozbyć się "złych energii". Z tego powodu zachowywałam się niemoralnie, tak jak mówiłam Ci jednego wieczoru. Wierzyłam, że jestem w duchowej mandala z Tobą - G.D. - jak Yang-Yung.



Ty jesteś męską pozytywną siłą, a ja przeciwstawną, komplementarną żeńską siłą i ja byłam tą "złą" dziewczynką. Wierzyłam, że moje życie zmieni się na dobre, to była tylko kwestia czasu (kiedy pozbędę się swojej złej energii...).

Kiedy czułam, że duchowo umarłam, uzmysłowiłam sobie, że polski psychiatra nie pomoże mi, aby ostatecznie umrzeć, więc zaprzestałam terapii. Znalazłam tajemniczą motywację dla jego terapii, tak jak wcześniej wspomniałam o jego polskich przyjaciółach.

Myślałam, że nie potrzebuję pomocy od nikogo i mój optymizm bazował na fantazjach, a nie na rzeczywistości. Gdybym tego nie miała, umarłabym ze strachu przed swoją beznadziejną sytuacją mieszkania z bezdomnymi uchodźcami.

Zdawałam sobie sprawę z mojej dziwnej osobowości, ale nowe napotykanne przeze mnie osoby stale mnie raniły. Wyjechałam z Melbourne i przenieśliśmy się do turystycznego schroniska w Cairns, a potem pojechałam do Toowoomba. W Toowoomba wbrew mojej

woli zostałam zatrzymana w szpitalu psychiatrycznym.

Nadal cały czas poszukiwałam prawdy, powoli zbliżałam się do celu. Zaczęłam się "reperować" i odseparowywać od złych wpływów terapii i blokujących mnie, fantastycznych myśli.

## MOJ POWRÓT DO ZDROWIA

1. Rozpoczęłam go poprzez uczenie się o społecznościach ludzkich. Rozmawiałam z pielęgniarkami ze szpitala psychiatrycznego o kraju i jego ekonomii, o cenach codziennych rzeczy, domów, samochodów i o płacach.
2. Nauczyłam się o moich prawach do pomocy od ludzi związanych z opieką zdrowotną (pracowników społecznych, psychologów, pielęgniarek i lekarzy). Dowiedziałam się o organizacjach społecznych, które pomagają bezdomnym ludziom.
3. Nauczyłam się, że mogę sama wynająć sobie mieszkanie, aby móc mieszkać, a nie tkwić w strachu o przetrwanie kolejnej nocy.
4. Zrekonstruowałam swoje słownictwo, ze stanu zbyt głębokiego intelektualizmu i silnych emocji, tak abym mogła w prosty sposób komunikować się i wyrażać podstawowe potrzeby i chęci, prowadząc swobodnie rozmowy o niczym (to jest miłe, to jest dobre).
5. Kiedy nauczyłam się rozumieć finanse, budżet domowy i poznałam swoją pozycję ekonomiczną, byłam zszokowana, że jestem tak biedna.
6. Przeanalizowałam wszystkie swoje myśli o byciu "cudowną boginią" i zdecydowałam się podążać ku byciu prostą dziewczyną, szukającą pierwszej prawdziwej pracy.
7. Odnalazłam w sobie predyspozycje do bycia "pracującą kobietą" takie, jak: kontrolowanie swoich wypowiedzi, nie angażowanie się uczuciowo w proste rozmowy oraz uczenie się odpowiedzialności i praw do posiadania pracy, a także - jak nie bać się

- żyć w otaczającym mnie świecie. Dwa lata zajęły mi przygotowania do radzenia sobie w nieskomplikowanej pracy.
8. Przyjęłam buddyjską ideę bycia "nikim", ale kiedy nad tym pracowałam - to stawiałam się większą realistką, przechodząc z bycia "wielkim nikim" do bycia "małym kimś"; od filozoficznych dyskusji o sensie życia i znaczeniu symboli w życiu, do rzeczywistości i prostszych zadań. Dwa lata zajęło mi odzyskanie obopólnej świadomości innych ludzi i zwykłych reakcji na codzienne okoliczności. Najbardziej poszukiwałam pracy w charakterze asystentki sprzedawcy. W tej roli byłabym opanowana, nauczona co mam, a czego nie wolno mi mówić, aby nie być zbyt uczuciową i aby być świadomą pozycji w pracy.
9. Poszłam do *college*, aby uczyć się handlu i zdobyć praktyczną wiedzę o wartościach i regułach społecznych, stworzonych przez klasę pracującą. Nauczyłam się przyjmować postawę typową dla ludzi biznesu (skupiając się na pieniądzu i zysku) i tym, co myślą ludzie, którzy pracują. Jak być otwartym do ludzi, ale zachowując swoją prywatność.
10. Studiowałam życiorysy zwykłych pracujących ludzi. Nauczyłam się widzieć ich uczucia, emocje, wartości i życiowe postawy. Rozszerzyłam swoje horyzonty poprzez czytanie gazet, przez zawieranie kontaktów z ludźmi i poprzez branie udziału w dostępnej, ochotniczej pracy w organizacjach społecznych (np. Czerwony Krzyż). Obecnie jestem szczęśliwą mężatką.
11. Poprzez naukę o ludziach mnie otaczających, nauczyłam się rozumieć siebie.

To co wyżej przedstawiłam jest podsumowaniem tego wszystkiego co przeżyłam. W następnym liście spróbuję wiele faktów przedstawić jaśniej i pełniej, niż w tej wstępnej wypowiedzi.

U.S

tłumaczenie: Magdalena Namysłowska

Adres: Urszula Spring, Redakcja PPiN, Al. Sobieskiego 119, 02-957 Warszawa