

---

## **Gdy płynie krew. Wywiad z nastolatką, dokonującą samookaleczeń**

*Autor: Basia Augustyniak*

*Źródło: [www.psychotekst.pl](http://www.psychotekst.pl)*

*Ile masz lat?*

Niedawno skończyłam 17.

*Od jak dawna się tniesz?*

Od prawie pięciu lat. Pierwszy raz zrobiłam to w szóstej klasie szkoły podstawowej.

*Jak to się stało?*

Moja koleżanka z klasy pokazała mi, że to robi. Mówiła, że jak się tnie, to jest fajnie – przechodzi jej złość, uspokaja się, nic ją nie denerwuje. Chciałam spróbować, czy tak rzeczywiście jest.

*Namawiała cię, żebyś spróbowała?*

Nie, nie było potrzeby. Chciałam spróbować, czy to naprawdę pomaga.

*Nie bałaś się?*

Nie, nie boję się takich rzeczy.

*Jak się zaczęło twoje samookaleczanie ?*

Kiedyś źle się czułam, byłam bardzo zła na rodziców. Wzięłam żyłkę i zrobiłam kilka krótkich kresek na lewej ręce. Popłynęła krew. Spodobało mi się bardzo. Było tak, jak mówiła Magda – bolało, było dziwnie, ale spłynął na mnie nagle ogromny spokój. Widzę krew, ona płynie po ręce, nic się już nie może stać, nikt mnie już nie zdenerwuje, ani nie zrani.

*Co było potem? Powtórzyłaś to?*

Tak. Dość szybko uzależniłam się od cięcia. Po niedługim czasie był to już sposób na wszystko. Na złość, stres, smutek, poczucie odrzucenia, niepowodzenia szkolne. Jak raz spróbowałam, tak już zostało.

***To źle, że ktoś ci pokazał cięcie?***

Nie. Gdybym nie wpadła na taki sposób, mogło być gorzej. Może dziś już bym nie żyła. Dużo myślałam w tamtym czasie o samobójstwie. Gdyby nie samookaleczenia, może bym się zabiła. To był dla mnie lek.

***Był? Nie okaleczasz się już?***

Chciałabym tak powiedzieć, ale nie mogę. Teraz robię to rzadziej.

***Boli?***

Na początku strasznie boli. Potem, za którymś razem, coraz mniej. Teraz nie boli prawie wcale. Bywa, że muszę zwiększyć dawkę, żeby poczuć to samo uczucie błogości i spokoju. Muszę się ciąć głębiej i mocniej.

***Lubisz patrzeć na krew?***

Tak. Najbardziej lubię tą chwilę, gdy zaczyna płynąć krew. Wtedy czuję niesamowity spokój, brak lęku, taką dziwną błogość. Jestem jak na haju.

***Czy okaleczałaś się na pokaz?***

Tak, zdarzało się, że cięłam się na przykład w szkole, żeby zwrócić na siebie uwagę, żeby pokazać to innym, żeby ktoś się mną zajął. Takie kilka małych kresek na ręce lub dłoni.

***Jak to wyglądało?***

Zdarzało mi się pokaleczyć na lekcji, albo na przerwie. Wtedy nauczyciele zwracali na mnie uwagę, wysyłali do pielęgniarki, rozmawiali. Czułam się zauważona. Ktoś był na chwilę tylko dla mnie. Ale częściej robiłam to w domu. Sama w swoim pokoju, wieczorem, siadałam z czymś ostrym i dokonywałam podsumowania całego dnia. Wszystkich zranień, lęków, trudnych sytuacji. I zaczynałam robić nacięcia na ręce. Czasem kilka, czasem kilkanaście. Krew płynęła. Czasem płakałam. Taki magiczny rytuał przed zaśnięciem.

***Czy jesteś uzależniona od samookaleczeń?***

Dobre pytanie. Nie wiem. Dawno tego nie robiłam, ale wiesz, zawsze mam przy sobie coś ostrego. Żyłkę, nożyk od temperówki. Tak na wszelki wypadek, gdyby był potrzebny, gdybym znalazła się w sytuacji, w której nie będę mogła sobie poradzić z nadmiarem emocji. Wolę być przygotowana. Tak jest lepiej.

### ***W jakich momentach częściej się cięłaś?***

Gdy pojawiały się trudne sytuacje w moim życiu, na przykład w szkole gimnazjalnej, gdzie długo nie mogłam się odnaleźć. Częściej robiłam to też jesienią i zimą. To pora, kiedy bardziej odczuwałam pustkę, smutek, złość, ból. A im więcej się cięłam, tym gorzej się czułam. Taka jakby nakręcająca się spirala. Robi się coraz gorzej, coraz więcej się tniesz, więc robi się jeszcze gorzej, więc trzeba się więcej i więcej ciąć.

### ***Powiedziałaś, że robisz to rzadziej. Dlaczego?***

Za namową znajomych zaczęłam chodzić na terapię. Mam bardzo fajną panią psycholog, dużo mi tłumaczy i pomaga mi zmagać się z różnymi problemami. Również z samookaleczaniem. Poza tym w moim życiu jest ostatnio więcej spokoju. Może nauczyłam się trochę radzić sobie z emocjami. Chciałabym przestać i nie robić tego więcej. Zapanować nad chęcią widzenia krwi.

### ***Szukasz informacji na ten temat w internecie?***

W pewnym sensie tak. Ale najczęściej szukałam informacji o tym, jak się pociąć jeszcze skuteczniej. Bo założenie było takie, że chcę się zabić. Przez podcięcie żył. Ale nigdy się nie odważyłam.

### ***Szukasz pomocy?***

Czasem rozmawiałam z kimś na stronie chcesiezabic.pl. Tam spotykają się ludzie, którzy niby chcą się zabić, ale tak naprawdę szukają pomocy. No i pisałam bloga o sobie i swoich problemach. Korzystałam przez jakiś czas z rozmów z psychologiem przez Internet, ale nie kontynuuję tego. Wolę kontakt z żywym człowiekiem. Lepiej mi się wtedy rozmawia, gdy jestem blisko.

### ***Co z twoją rodziną? Jak radzą sobie z tym twoi najbliżsi?***

Starają się udawać, że nie ma tematu. Mama zapytała mnie tylko raz, po wizycie w szkole. Krzyczała, była zła. A ja nie byłam jeszcze gotowa rozmawiać. Potem już nie pytała. Tato nie ma czasu. Rodzeństwo uważa, że po prostu jestem głupia. Tylko najmłodsza siostra często pytała. Ale była za mała, żeby mi pomóc.

***Jak sobie radzisz teraz ? Co robisz zamiast?***

Uczę się relaksować, oddychać spokojnie, wprowadzać do swojego życia nowe, dobre rytuały. Czasem rąbię drewno, albo biegam do utraty tchu. Więcej palę. Ale się nie tnę.

***Co radziłabyś osobom, które chcą spróbować?***

Nie próbujcie. To jest jak choroba, jak uzależnienie. Szukajcie pomocy gdzie indziej. Wśród ludzi: najbliższych, przyjaciół. Poszukajcie psychologa, który wyjaśni wam, dlaczego chcecie to zrobić i jak tego uniknąć. Jak rozwiązać problemy, które skłaniają do okaleczania się.

Dla mnie najważniejsze było też zaakceptowanie mojego problemu przez przyjaciela. Tego, że starał się zrozumieć, dlaczego to robię i wspierał w tym, żeby zerwać z cięciem. Namawiał do zakończenia tego. I to jest możliwe.

***Dzięki za rozmowę.***

***Podsumowanie. Słów kilka ze strony bohaterki wywiadu.***

Nie ma jednego dobrego sposobu na dorastanie. Tak samo jak nie ma jednego dobrego sposobu na problemy, ból, samotność, cierpienie. Ja wybrałam ten sposób, bo myślałam, że pomoże. Na początku pomagał. Z czasem przestał. Zaczął być uciążliwy. Powodował, że czułam się jeszcze gorzej. Dziś już jakiś czas się nie tnę. Nie wiem, ile wytrzymam. To wraca każdego gorszego wieczoru. Nie wiem, kiedy będę mogła powiedzieć: tak, cięłam się, ale już tego nie robię. Być może było mi to potrzebne, aby zrozumieć kilka rzeczy. Nie żałuję. Ale dziś wiem, że mogłabym to zrobić inaczej.

***Artykuł powstał w ramach programu "3xE - E-POMOC, E-WOLONTARIAT, E-TEKSTY"***

***Program dofinansowany przez MINISTERSTWO PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ w ramach Funduszu Inicjatyw Obywatelskich***



***Źródło: [www.psychotekst.pl](http://www.psychotekst.pl)***