

Czuję, że można inaczej

Jest to mój trzeci nawrót depresji. Dzielą je mniej więcej okresy dziesięcioletnie. Zawsze było to związane z zawirowaniami w pracy, albo nagła zmiana lub jej utrata.

We wszystkich przypadkach korzystałem z pomocy psychiatry i psychologa. W dwóch pierwszych naturalnym wsparciem w zdrowieniu był powrót do kolejnej pracy. W przypadku tego ostatniego (aktualnie przeżywanego) nie było to już moim udziałem.

Dwa lata temu w miejscu mojego ostatniego zatrudnienia, zbliżając się do ustawowego okresu emerytalnego (teraz mam 66 lat) względnie spokojnie wykonując swoje obowiązki, zostałem wytypowany do objęcia samodzielnego stanowiska kierowniczego nad grupą nie zawsze mi życzliwych ludzi ze znacznie zwiększonym zakresem odpowiedzialności. Wraz ze zbliżającym się momentem oficjalnego awansu (co trwało około dwóch m-cy) zacząłem korzystać z pomocy psychiatry. Mój stan na tyle się jednak pogorszył, że na złożoną mi propozycję odpowiedziałem wypowiedzeniem umowy o pracę i przeszedłem na wcześniejszą emeryturę.

Zamiast dalszego rozwoju wybrałem niebyt – tak wtedy myślałem.

W operacji kręgosłupa i kilkumiesięcznej rehabilitacji upatrywałem „godne” wytłumaczenie zaniechania aktywności zawodowej. Potem było gorzej, ponieważ stanąłem przed problemem zagospodarowania wolnego czasu.

Zrozumiałem, że byłem uzależniony od pracy zawodowej a do emerytury jeszcze nie dorosłem.

Próby uczestnictwa w zajęciach Uniwersytetu III Wieku okazały się dla mnie nieporozumieniem.

Od szeregu miesięcy regularnie uczestniczę w zajęciach organizowanych przez Fundację Vitriol – jest to grupa wsparcia oraz warsztaty „12 kroków” (aktualnie czwarty krok) jak również indywidualne spotkania z Prowadzącym. Pozytywnie postrzegam wpływ tych zajęć na powolne porządkowanie swojego życia i przyzwyczajania się do nowej rzeczywistości i jej zaakceptowania.

Warszawa, wrzesień 2013

Antoni