

Dorota Sawicka

BYLI SOBIE LUDZIE...

krótkie historie ludzi
z zaburzeniami
psychicznymi



DOROTA SAWICKA

Byli sobie ludzie...

Krótkie historie ludzi
z zaburzeniami psychicznymi

© Copyright by Dorota Sawicka, 2024

Grafika na okładce: canva.com

ISBN e-book: 978-83-973147-4-0

ISBN druk: 978-83-973147-5-7

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2024

WSTĘP

Psychika ludzka jest majestatyczna, a zarazem krucha. W ciągu naszego życia stykamy się z niezliczonymi emocjami, doświadczeniami i wyzwaniem, które kształtują nas jako jednostki. Jednak dla wielu osób codzienność jest nierozdzielnie związana z walką z zaburzeniami psychicznymi, które, mimo że doświadczane przez miliony, pozostają często w cieniu, otoczone stygmatyzacją i niewiedzą.

Niniejsza książka to zbiór szczerych opowieści ludzi, którzy zetknęli się z własnymi demonami. W każdej z tych historii kryją się nie tylko ból i cierpienie, ale także determinacja, nadzieja i niezwykła zdolność do przetrwania. Bohaterowie naszych opowieści dzielą się swoimi osobistymi zmaganiem, chwilami słabości i triumfami, które pokazują, że życie z zaburzeniem psychicznym nie jest definitywne, a siła, by je przezwyciężyć, często tkwi w nas samych i w naszych relacjach z innymi.

Celem tej książki jest nie tylko przedstawienie trudnych doświadczeń, które mogą wydawać się obce, ale przede wszystkim zbudowanie mostu do zrozumienia. Przez te historie pragniemy ukazać ludzką twarz zabu-

rzeń psychicznych, ukazać ludzką Naturę, która przekracza granice choroby. Mamy nadzieję, że dzięki nim odkryjemy wspólne cechy, które łączą nas wszystkich – empatię, wdzięczność oraz pragnienie akceptacji.

Zapraszam Cię do wspólnej podróży, aby poznać nie tylko historie innych, ale również, być może, lepiej zrozumieć samego siebie. Otwórzmy umysły i serca, by przyjąć te opowieści z otwartą uwagą i szacunkiem. Włóżmy wysiłek w budowanie świata, w którym każdy może być wysłuchany i rozumiany, niezależnie od swoich zmagień.

Niech ta książka stanie się małym krokiem w kierunku większej nadziei i zrozumienia.

Dorota Sawicka

DROGI PAMIĘTNIKU... (ZABURZENIA ODŻYWIANIA)

Zawsze wydawało mi się, że kontroluję moje życie. Każdy posiłek, każda kaloria – wszystko było pod ścisłą kontrolą. Ale pewnego dnia zrozumiałam, że to nie ja kontroluję jedzenie – to ono kontroluje mnie. Początkowo ta kontrola dawała mi poczucie siły, a potem przemieniła się w obsesję. Każde spojrzenie w lustro stało się weryfikacją mojej wartości, a waga była moim sędzią. Ten sędzia był bezlitosny. Z każdym dniem wymagał ode mnie coraz więcej, a ja, zamiast się buntować, poddawałam się jego wyrokowi. Obsesyjne liczenie kalorii, ciągłe ćwiczenia, nieustanne odmawianie sobie jedzenia. Moja własna waga stała się moim więzieniem, z którego nie umiałam uciec. Ale w głębi duszy wiedziałam, że to nie jest droga do szczęścia.

Próbowałam szukać pomocy, lecz wstyd i lęk były silniejsze. Dopiero kiedy siły opuszczały moje ciało, a umysł krzyczał o pomoc, zrozumiałam, że nie mogę dłużej tak żyć. Znalazłam w sobie odwagę, by podzielić się moją walką z bliskimi. Ich wsparcie stało się promykiem światła w mroku, który mnie otaczał. Ta książka to

zapis mojej drogi przez ciemność zaburzeń odżywiania w stronę światła zdrowia i akceptacji siebie. Każdy dzień był walką, walką z własnymi demonami, które szeptały, że nie jestem wystarczająco dobra, że muszę być chudsza, lepsza, doskonalsza. W końcu zrozumiałam, że moje myśli są jak odgłosy złamanego radia, które nieustannie grają tę samą, szkodliwą melodię. Zaczęłam więc szukać terapeuty, który pomógłby mi zmienić stację. Terapia nie była łatwa. Każda sesja to kolejne zmagania z wewnętrznym krytykiem, ale stopniowo zaczęłam uczyć się nowych, zdrowych nawyków. Nauczyłam się, że jedzenie nie jest wrogiem, a moje ciało nie jest przedmiotem, który muszę nieustannie kształtować. Uświadomiłam sobie także, że mój własny obraz w lustrze nie musi być definiowany przez liczby na wadze czy kalorie na talerzu. Zaczęłam postrzegać siebie jako całość – skomplikowaną, ale piękną mozaikę doświadczeń, emocji i zdolności.

Z pomocą terapeuty nauczyłam się słuchać swojego ciała, rozpoznawać jego potrzeby i dawać mu to, czego potrzebuje, bez poczucia winy czy wstydu. Z każdym dniem moja determinacja rosła, a strach malał. Zaczęłam eksperymentować z jedzeniem, odkrywając, że może ono być źródłem radości, a nie tylko obsesji. Poczulałam ulgę, gdy zrozumiałam, że mogę jeść, aby żyć, a nie żyć, aby jeść. Przygoda z jedzeniem stała się dla mnie podróżą

odkrywania nowych smaków i doznań, zamiast ciągłej kalkulacji i odmowy. Zamiast wypełniać pustkę w moim sercu restrykcjami, zaczęłam ją wypełniać miłością do siebie i akceptacją swoich emocji. Uczyłam się, że mój głód to nie tylko fizjologiczna potrzeba, ale często głód uczuć, kontaktu, wyrażania siebie. Każda strona tego pamiętnika świadczy o mojej metamorfozie. Przemiana ta nie była cudem z dnia na dzień. To był mozolny proces, w którym każdy mały krok był ważny.

Pisanie stało się moją terapią, sposobem na wyrażenie tego, co kłębiło się w moim wnętrzu. Ujawnianie słów, które kiedyś pozostawały niewysłuchane, stało się dla mnie sposobem na odbudowanie mostu między moim umysłem a ciałem. Rozumiałam, że każda myśl i każde uczucie mają swoje miejsce w mojej historii – nawet te najciemniejsze. Dzielenie się moją historią stało się aktem odwagi. Odkrywałam, że nie jestem sama, że wiele osób boryka się z podobnymi wyzwaniami. Z każdą rozmową, z każdym podzielonym doświadczeniem, poczułam się bardziej związana z ludźmi, bardziej ludzka. Zrozumiałam, że w naszej wrażliwości kryje się siła, która pozwala nam stać się bardziej empatycznymi i współczującymi.

Ta książka to także wyraz wdzięczności dla tych, którzy stanęli obok mnie, kiedy samotnie walczyłam z moimi

demonami. Dla rodziny, przyjaciół, terapeutów, i dla każdej osoby, która choć przez moment stała się częścią mojej podróży. W ich obecności znalazłam bezpieczeństwo i zrozumienie, które były fundamentem mojej transformacji. Pisząc te słowa, mam nadzieję, że staną się one wsparciem dla tych, którzy nadal walczą. Chcę, aby wiedzieli, że droga do zdrowia jest możliwa, choć wyboista i wymagająca wielu zmagañ.

Moje doświadczenia pokazują, że można odzyskać kontrolę nad życiem i cieszyć się nim w pełni, z poszanowaniem własnego ciała i umysłu. Każdy rozdział tego pamiętnika to kolejny etap mojej walki, ale także dowód na to, że zmiana jest możliwa. Zaburzenia odżywiania nie definiują mnie ani mojej przyszłości. One były nauczycielem, który dał mi twardą lekcję o wartości zdrowia, akceptacji i miłości do siebie. Uczyły mnie pokory, cierpliwości i wytrwałości, pomagając zrozumieć, że życie nie musi być wieczną walką o perfekcję, ale może być pełne zrozumienia i współczucia dla siebie. Jesteś gotów na nowy rozdział. Niech te słowa będą przewodnikiem dla każdego, kto czuje się zagubiony w gąszczu własnych oczekiwań i społecznych standardów.

Niezależnie od tego, gdzie się znajdujesz, pamiętaj, że każdy krok, nawet ten najmniejszy, zbliża cię do celu. To nie jest historia o chorobie. To opowieść o przebu-

dzeniu, o znalezieniu w sobie mocy, by przeciwstawić się temu, co kiedyś wydawało się niepokonane. To przypomnienie, że każdy z nas ma prawo do życia bez lęku przed jedzeniem i własnym odbiciem w lustrze.

Moja droga nie była prosta. Były momenty zwątpienia i bólu, kiedy wydawało mi się, że ciemność nigdy nie ustąpi miejsca światłu. Ale z każdym dniem, z każdym posiłkiem i z każdym spojrzeniem w lustro, które nie kończyło się łzami, budowałam swój nowy świat. W tym nowym świecie nie ma miejsca na samo osądzanie czy bezlitosne porównania.

Jest miejsce na zrozumienie, że zdrowie nie ma jednego uniwersalnego rozmiaru, że piękno i wartość nie są miarą masy ciała. Jest miejsce na naukę tego, że czasem największą odwagą jest pozwolenie sobie na bycie wrażliwym i prawdziwym. W pewnym sensie, moje zaburzenia odżywiania nauczyły mnie, jak być bardziej ludzką – jak docenić momenty słabości i z nich wyciągać siłę. Pokazały mi, jak ważne jest, aby otaczać się ludźmi, którzy rozumieją i wspierają, jak kluczowe jest odnalezienie równowagi między samodyscypliną a wyrozumiałością dla siebie. Kiedy teraz spoglądam wstecz, widzę, że każda przeszkoda, która pojawiła się na mojej drodze, była krokiem do przodu w mojej podróży ku lepszemu ja.

ZAKOŃCZENIE

Z każdym rozdziałem tej książki odkrywaliśmy złożoność życia osób z zaburzeniami psychicznymi. Historie naszych bohaterów, ich zmagania, tryumfy i codzienne wyzwania, nauczyły nas, że za każdą wypowiedzią kryje się głęboki świat emocji, myśli i doświadczeń. Każda opowieść przypomina nam, jak ważne jest, aby patrzeć za zasłonę stereotypów i uprzedzeń, które często ograniczają nasze rozumienie osób cierpiących na zaburzenia psychiczne.

Dostrzegliśmy odwagę, siłę i determinację tych, którzy nie tylko walczą z chorobą, ale także starają się odnaleźć swoje miejsce w społeczeństwie. W obliczu trudności, wielu z naszych bohaterów znalazło wsparcie w rodzinie, przyjaciółach i terapeutach, ukazując, jak istotna jest ludzka więź.

Chociaż historia każdej osoby jest unikalna, łączy je jedno: pragnienie zrozumienia i akceptacji. Przesłanie tej książki jest jasne – każdy z nas, niezależnie od naszych zmagających, zasługuje na miłość, wsparcie i szansę na normalne życie. Mamy moc, by zmieniać nasze otoczenie, łamać bariery i budować świadomość tego zjawiska.

Zakończmy tę podróż refleksją nad siłą wspólnoty. Możemy być świadkami zmian w postrzeganiu zaburzeń psychicznych, ale tylko wtedy, gdy będziemy otwarci na dialog, empatię i wsparcie. Niech te historie będą dla nas przypomnieniem, że za każdym wyzwaniem kryje się potencjał do wzrostu, a za każdą ciemnością może pojawić się światełko nadziei. Każda opowieść to krok ku lepszemu zrozumieniu, a każde zrozumienie to krok ku lepszemu światu.

Zapraszam na moją stronę na Facebooku

Books M&D

oraz na stronę internetową

www.dorotasawicka.com.pl

Spis treści

WSTĘP	5
DROGI PAMIĘTNIKU... (ZABURZENIA ODŻYWIANIA)	7
KRÓTKA HISTORIA EWY (anoreksja)	27
KRÓTKA HISTORIA BASI (kompulsywne jedzenie)	32
KRÓTKA HISTORIA LENY (nadwaga)	36
KRÓTKA HISTORIA JULII (anoreksja)	42
KRÓTKA HISTORIA KLARY (bulimia i borderline)	46
KRÓTKA HISTORIA ALEKSANDRA (osobowość narcystyczna)	53
KRÓTKA HISTORIA ADAMA (schizofrenia)	60
KRÓTKA HISTORIA JULIANA (paranoja)	64
KRÓTKA HISTORIA MARKA (masochizm)	73
KRÓTKA HISTORIA KRZYSZTOFA (osobowość obsesyjno-kompulsywna)	77
KRÓTKA HISTORIA HELENY (osobowość histeryczna)	80
KRÓTKA HISTORIA MONIKI (dysocjacyjne zaburzenie osobowości)	85
ZAKOŃCZENIE	89