

BIULETYN GRUPY WSPARCIA TROP

# TROP*iciel*

NUMER 21 / 2022

WERSZE  
PRACE  
PLASTYCZNE

AGNIESZKA KRUSZYŃSKA, S.7-9

DZIŚ JESTEM CISZĄ

KAROLINA ŁAZICKA, S.9

## NOTATKI

Z CZASÓW KRYZYSU

Jarosław Wilkowski  
Aleksandra Krzak

WYSZYWANE KRZYŻYKIEM

AGNIESZKA EJSMONT, S.10



## REDAKCJA

Agnieszka Kruszyńska, Aleksandra Krzak, Karolina Łazicka, Agnieszka Ejsmont, Jarosław Wilkowski

## ZGŁOSZENIA:

- Jesteś osobą po kryzysie psychicznym?
- Chcesz, żeby Twój głos został usłyszany?
- Piszesz wiersze, tworzysz prace plastyczne?
- Chcesz podzielić się swoją twórczością lub doświadczeniami?

Daj się poznać!

**Prześlij swoje prace na adres:** [biuletyn.trop@gmail.com](mailto:biuletyn.trop@gmail.com)

Biuletyn powstał w ramach **Kompleksowego programu wspierania samodzielności osób po kryzysie psychicznym**, prowadzonego na terenie województwa mazowieckiego przez **Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Pomost”**. W ramach programu, poprzez współdziałanie profesjonalistów i ekspertów do spraw zdrowienia, staramy się budować i umacniać działalność samopomocową dla osób z zaburzeniami psychicznymi a także zapewniać wsparcie dla rodzin osób po kryzysie oraz społeczności lokalnych. Wierzymy, że współdziałanie profesjonalistów oraz osób po kryzysie psychicznym umożliwia stworzenie kompleksowej oferty pomocnych i efektywnych działań, w których wsparcie, budowane na wiedzy i doświadczeniu, otwiera drogę do zdrowienia i dobrego życia.

Zapraszamy do skorzystania z naszej bezpłatnej oferty wsparcia:

### BEZPŁATNY PUNKT KONSULTACYJNY

- środy (16.00-19.00, ul. Śreniawitów 4 w Warszawie) tel: 22 416 99 12
  - czwartki (16.00-19.00, ul. św. Wincentego 85 w Warszawie) tel: 22 614 16 38
- W punkcie wsparcia udzielają profesjonaliści i eksperci do spraw zdrowienia.

### DORADCY TELEFONICZNI – DYŻURY DORADCÓW DO SPRAW ZDROWIENIA

Czekamy na telefon:

- od poniedziałku do czwartku, od 17.00 do 19.00, tel.: 22 614 16 49

### GRUPA SAMOPOMOCOWA

tel.: 22 614 16 49

spotkanie w każdy przedostatni wtorek miesiąca o godz. 17.00 przy ul. św. Wincentego 85 (siedziba Stowarzyszenia POMOST); grupa wsparcia prowadzona przez Lidera z grupy „Trop”

**PROGRAM WOLONTARIACKI DLA OSÓB PO KRYZYSIE** – zgłoś się i pomóż nam rozwijać nasz ruch! Będzie to okazja do rozwinięcia Twoich umiejętności samopomocowych.

Nasze działania dofinansowane są ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego.





# U BOGA

# WSZYSTKO JEST MOŻLIWE

Jarosław Wilkowski

Pierwsze symptomy choroby pojawiły się u mnie tuż po maturze i po dobrze zdanym egzaminie na studia medyczne. Wcześniej, w czwartej klasie L.O. zmarł mój ojciec. Bardzo mocno to przeżyłem i okupiłem pogorszeniem stanu psychicznego. Jeszcze przed rozpoczęciem studiów przestałem spotykać się ze znajomymi i podtrzymywać kontakty z osobami z liceum.

Większość objawów pojawiła się na I roku studiów. Tak to widzę obecnie. Pokłóciłem się z rodzeństwem, które zrobiło remont mieszkania kiedy ja chciałem uczyć się do pierwszej sesji egzaminacyjnej. Egzamin i kolokwia zaliczyłem dobrze, ale musiałem wyprowadzić do wujka, który mieszkał w pobliskiej miejscowości. Wreszcie miałem warunki do nauki, ale głowa odmawiała mi posłuszeństwa.

Uciekłem w religię i duchowość. Czytałem Pismo Święte, Księgę Hioba i artykuły o tematyce religijnej. Zakochałem się. Nie powiedziałem o tym nikomu. Nikomu nie powiedziałem jak miała na imię owa dziewczyna. To była moja niespełniona miłość. Do tego dołączyły urojenia prześladowcze i ksobne oraz halucynacje. Najbliźsi mówili mi, że się zmieniłem, żebym coś ze sobą zrobił. Byłem z wujkiem w szpitalu psychiatrycznym na izbie przyjęć, ale tak zmanipulowałem lekarza dyżurnego, że nie zostałem przyjęty na oddział.

Na tamtą chwilę wolałbym być alkoholikiem, niż chorującym psychicznie. Rozpaczałem. Nie radziłem sobie z chorobą i z zawodem miłosnym. Gdzieś wewnątrz czułem, że owa dziewczyna jest na wyciągnięcie ręki, a jednocześnie bardzo daleko. Nie wiedziałem, co jest ze mną nie tak. Nigdy nie czytałem romansów, bo uważałem, że to nie dla mnie. Nie miałem przyjaciela, któremu mógłbym się zwierzyć. Próbowaliśmy przygotowywać się do sesji wrześniowej, ale nie mogłem się uczyć ze względu na trudności w zapamiętywaniu. Bardzo potrzebowałem psychiatry, ale o tym nie wiedziałem. Zupełnie tego nie czułem. Fizycznie czułem się świetnie, nic mi nie dokuczało. Byłem też wrogo nastawiony do psychiatrów, uważając ich za gorszych specjalistów niż kardiolog czy kardiochirurg, którym chciałem zostać. Byłem też przekonany, że mogą mnie zamknąć i nigdy już nie wyjdę ze szpitala psychiatrycznego.

Pewnego razu odwiedziła nas babcia. Opowiedziała bardzo dziwną historię. Zapamiętałem ją, bo odnalazłem w niej powiązanie z odczuwanymi wówczas doznaniem psychicznymi, a zwłaszcza z niespełnioną historią miłosną.

Babcia miała bardzo niesforną krowę, z której nie była zbyt zadowolona. Powodem były jej wybryki. Potrafiła zjadać sąsiadom buraki, kończynę, zboże czy kukurydzę. Ogrodzenia, a nawet „elektryczny pastuch”, nie stanowiły dla niej żadnej przeszkody. Krowa zjadła więc babci dużo zdrowia, i nie tylko. Synowa babci, a moja ciocia, nazywała tę krowę Agata, a więc imieniem świętej, patronki chroniącej od głodu. W naszej rodzinie niedopuszczalnym było, żeby zwierzęta nazywać jak ludzi, a zwłaszcza imieniem świętej. Takie mieliśmy zasady. Nazwanie więc krowy w ten sposób było dla nas lekko mówiąc oburzające. Pewnego dnia, w trakcie trwającej burzy, piorun poraził tą krowę i ją zabił. Babcia była bardzo zdener-

wowana, gdy to opowiadała. Powtarzała, że to niedopuszczalne, żeby krowie dać takie imię.

Historia ta poruszyła mnie tak mocno dlatego, że moja niespełniona miłość także miała na imię Agata. Nie wiedziałem, co Bóg chce mi przez to przekazać i nie potrafiłem zinterpretować tego zdarzenia w racjonalny sposób.

Z moim zdrowiem zaczęło dziać się gorzej. Wielokrotnie próbowałem wręczyć róże Agacie, ale nigdy do tego nie doszło. Z różnych powodów.

W trakcie sierpnia owego roku miałem próbę S. i trafiłem do szpitala psychiatrycznego.

W Szpitalu wiele płakałem. Chciałem, żeby mnie wypuścili. Zupełnie nie rozumiałem, co jest ze mną nie tak. Przez około dwa tygodnie śniła mi się Agata. Czułem jej obecność obok mojego łóżka, a gdy się budziłem – wpadałem w rozpacz, że nie ma jej przy mnie tu i teraz.

Odbyłem wiele rozmów z panią doktor, pod której byłem opieką. Uspokajała mnie. Zapytała, czy jestem zakochany. Skłamałem. Bałem się, co mogłoby się z tym wiązać. Cały czas miałem w głowie to, że muszę skończyć studia. W tym też utwierdzała mnie ordynator. Myśli życzeniowe i S minęły, a ja poczułem się lepiej. W trakcie studiów skupiłem się na nauce. Parę razy widziałem się z Agatą, ale nigdy nie rozmawialiśmy, choć bardzo tego pragnąłem. Starałem się skoncentrować na nauce, bo bałem się, że jeśli nie skończę studiów – będzie to przeszkodą w ewentualnej relacji z Agatą. Uważałem, że wówczas trudniej byłoby nam znaleźć wspólny język. W trakcie studiów nie dążyłem do kontaktu, bo to mogłoby się wiązać z ewentualną koniecznością przerwania edukacji, czego bardzo nie chciałem.

Dałem czas czasowi. Aż do momentu stażu podyplomowego, podczas odbywania którego wyznałem jej miłość. Zaprzeczyła moim uczuciom. I tak się wszystko skończyło.

Wciąż mam jednak nadzieję, że to nie jest koniec. Zawsze będę ją miał. Mam nadzieję wbrew nadziei. „U ludzi to niemożliwe, ale u Boga wszystko jest możliwe”.

Od kilku lat działam w Tropie, głównie jako telefonista. Jestem zadowolony z mojej pracy, dzięki niej spełniam się i jest mi z tym dobrze.

Dziękuję wszystkim osobom z Tropu i Stowarzyszenia Pomost za możliwość realizowania się.





# LICZY SIĘ FINAŁ

Aleksandra Krzak

„Pani Olu, tak głębokiego zaburzenia osobowości nie można wyleczyć w jeden dzień, rok, dwa albo nawet trzy. Nad niczym Pani nie panuje, nie chcemy aby doszło do tragedii, nie może Pani u nas zostać, musi Pani być pod stałym nadzorem”. Leczenie? Jakie leczenie? Najważniejsza była diagnoza – wyzwolenie! Cóż to była za ulga! Niczym ogromny głąz zrzucony z serca, jednym słowem Pani ordynator:

B-O-R-D-E-R-L-I-N-E.

Olśnienie, w jednej sekundzie... to co przeżywam, to co się ze mną dzieje, co próbuję już od wielu lat nazwać, to co mnie męczy od świtu do nocy, w każdym zakamarku ciała, głęboko z trzewi doprowadza do szału. To co nie pozwala racjonalnie myśleć, to co rządzi mną niczym szarpnięcia dzikiego nieposkromionego i wściekłego zwierzęcia, „wariatka”, „niedojrzała”, „nienormalna”, „psycholka”. W okamgnieniu okazuje się, że NIE TYLKO JA przeżywam co dzień ten koszmar, tę przygniatającą rozpacz, że to zostało już przez kogoś nazwane, że są tacy ludzie jak ja, że inni mają podobnie, że nie jestem sama, że to można nazwać, że kogoś to w ogóle obchodzi, że to bardzo poważna sprawa, ale przede wszystkim, że MOŻE BYĆ INACZEJ. Chciałoby się napisać, że po usłyszeniu diagnozy nastąpił przełom, no ale niestety, był to dopiero początek "zabawy".

Z jednej strony poczułam się spokojna, poczułam się bezpiecznie, ktoś chciał się mną zająć, są nawet „specjalne” miejsca dla takich „specjalnych” osób jak ja – toż to zaszczyt i szczęście niebywałe! Działamy, dzwonicmy, kwalifikujemy się. „Panie doktorze proszę mi pomóc, proszę to ode mnie zabrać, już nie wytrzymam ani sekundy dłużej, nie wytrzymam tego stanu”. Pan doktor: „Proszę najpierw powiedzieć co mam wziąć? Co to jest? Skąd się to wzięło? Kiedy się pojawiło? Czy to jest cały czas? Kiedy bardziej, a kiedy mniej? Co Pani z tym robi? Czy to „coś” to jedna rzecz? Czy są może różne? Czym się różnią? Kiedy pojawiają się jedne a kiedy drugie? A może jest ich więcej? Co Pani z nimi robi? Jak je Pani rozumie? Jakie są Pani myśli? Jaka jest Pani reakcja? Co Pani czuje? Czy to na pewno to, co Pani myśli?”. Nie ma to nic wspólnego z bezpieczeństwem i spokojem. Nie znałam odpowiedzi na żadne ze stawianych mi pytań, a co najgorsze każde z nich wywoływało dokładnie ten stan, którego chciałam się pozbyć. O co chodzi? Co teraz? Zaraz zwariuję!

Rok 2012, czas kiedy rozpoczęłam wieloletnią, najtru-

dniejszą, a zarazem najpiękniejszą przygodę mojego życia, przygodę, która wyzwala, która daje coś wyjątkowego, unikatowego, a jednocześnie bardzo wzniosłego i silnego, coś co chowa się głęboko w sercu i czego już nikomu nie chce się oddać. Coś, co jest tylko Twoje i będzie grać Cię od środka zawsze, kiedy tylko poczujesz najmniejszy chłód życia.

Istny cyrk, terapia za terapią, jedna przerwana, z drugiej wyrzucona, grupowa, zamknięta, otwarta, indywidualna, z terapeutą, z terapeutką, prywatnie, na NFZ. Szpital, drugi, trzeci. Próba samobójcza, jedna, druga, trzecia, czwarta. Psychotropki - małe, duże, paczka, dwie, czasem dziesięć na raz. Wymioty. Żyłetki. Mieszkanie, jedno drugie. Praca, piąta, dziesiąta, dwudziesta. Partner zły, partner dobry, stary, nowy. A za tym wszystkim... jeden mały, maluczki, zgnieciony człowiek, człowieczek, który znosi, dzielnie znosi, walczy, czasem ostatkiem tchu, pełen wstydu i rezygnacji, nienawiści do siebie samego. Ale nie poddaje się, odkłada mikroelementy, odrobiny spokoju, okruchy szczęścia i miłości, gdzieś na dnie serca, w czeluściach świadomości... jedne do drugich, drugie do trzecich, trzecie do czwartych. Nadzieja nie umiera, tli się, delikatnie. Dobro zaczyna się rozpychać, najpierw ostrożnie niczym żreback na swoich roztrzęsionych nóżkach, później już łokciami napiera, bo chce się pomnożyć, podzielić, rozprężyć i usadowić, w spokoju. A czemu nie? Coraz częściej, coraz więcej. Pomocne dłonie, wspaniali ludzie niosący zrozumienie i ciepło. Nowe przyjaźnie, z towarzyszami niedoli - nowa rodzina, ciepła i miękka niczym puch. Chce się żyć. Bliskość, szacunek, współczucie, radość, miłość, spontaniczność, dobre słowo i uśmiech - już nie są zarezerwowane dla tych wszystkich ludzi, one są także dla Ciebie.

Dopóki nie przeszłam tej piekielnie trudnej drogi nie uwierzytałabym nikomu, że będę mieć w sobie tyle spokoju i miłości. Myślę, że wiele osób z mojego otoczenia dalej nie może w to uwierzyć. Ale jestem najlepszym przykładem i mówię to z pełną świadomością i dumą, że w najtrudniejszych diagnozach, w schematach utartych od wielu lat, da się złamać szyfr. Trzeba dać uwieść się światu, zaufać lekarzom, ciągle iść do przodu, nawet jeśli co drugi krok robi się w tył. Chrząnić to! Liczy się finał, to co jest po drugiej stronie. Swoim tempem, powolutku, krok za krokiem. Blisko siebie. Przytulać się, nie krytykować, dawać czas i nie wymagać zbyt wiele.



# WIERSZE

Agnieszka Kruszyńska

## PONAD CZUBKAMI DRZEW

świat jest pięknem dzień jest pięknem życie  
jest pięknem istnienie jest pięknem czas jest  
istnienie byt świat dzień życie śmierć noc  
drzewo ziemia liść pole podróż czas  
przestrzeń

*w podróży są dni kiedy muszę mówić  
kiedy muszę płakać*

świt jest pięknem życie jest pięknem

*kiedy mówię  
kiedy płaczę*

świt jest pięknem życie jest pięknem

*radość to śnienie na jawie pociąg pędzi  
stukanie – stukanie  
odbiegam wzrokiem nad wierzchołki drzew*

*radość jest śnieniem na jawie snem o pociągu  
który pędzi stukanie – stukanie*

*jadę zamknięty w muszli co za radość  
jestem czystym śnieniem czystą jawą*

[[pędzi – pędzi – pędzi – pędzi]]

*śnię sen o kwitnących migdałowcach  
psach pędzących za ostatnim dniem  
radość jest w bezgranicznym śnie  
chęć daleko  
do znaków zapytania  
być kroplą w kropce  
przecinkiem w bieli zdania*

## KATEDRA W KIESZENI

a gdzie jest ta katedra którą miałam zawsze w  
kieszeni?

gdzie moje wysokie Ave? mój marsz  
Mendelssohna?

gdzie wszystkie chorały upychane paragony  
nic nie zostało z akatystów, chociaż jak rosa są  
mokre i drobne.

gdzie te skrzypce, które zawsze grały w mojej  
katedrze?

w świetle bezcielesnym witraży i mięsistych mgieł  
kadziła

w echu sklepień kryształowych, echu ceglanych  
murów?

gdy ktoś znajdzie przypadkiem taką katedrę,  
niech się zgłosi proszę pod numer na karteczce  
przecież to nie breloczek do kluczy

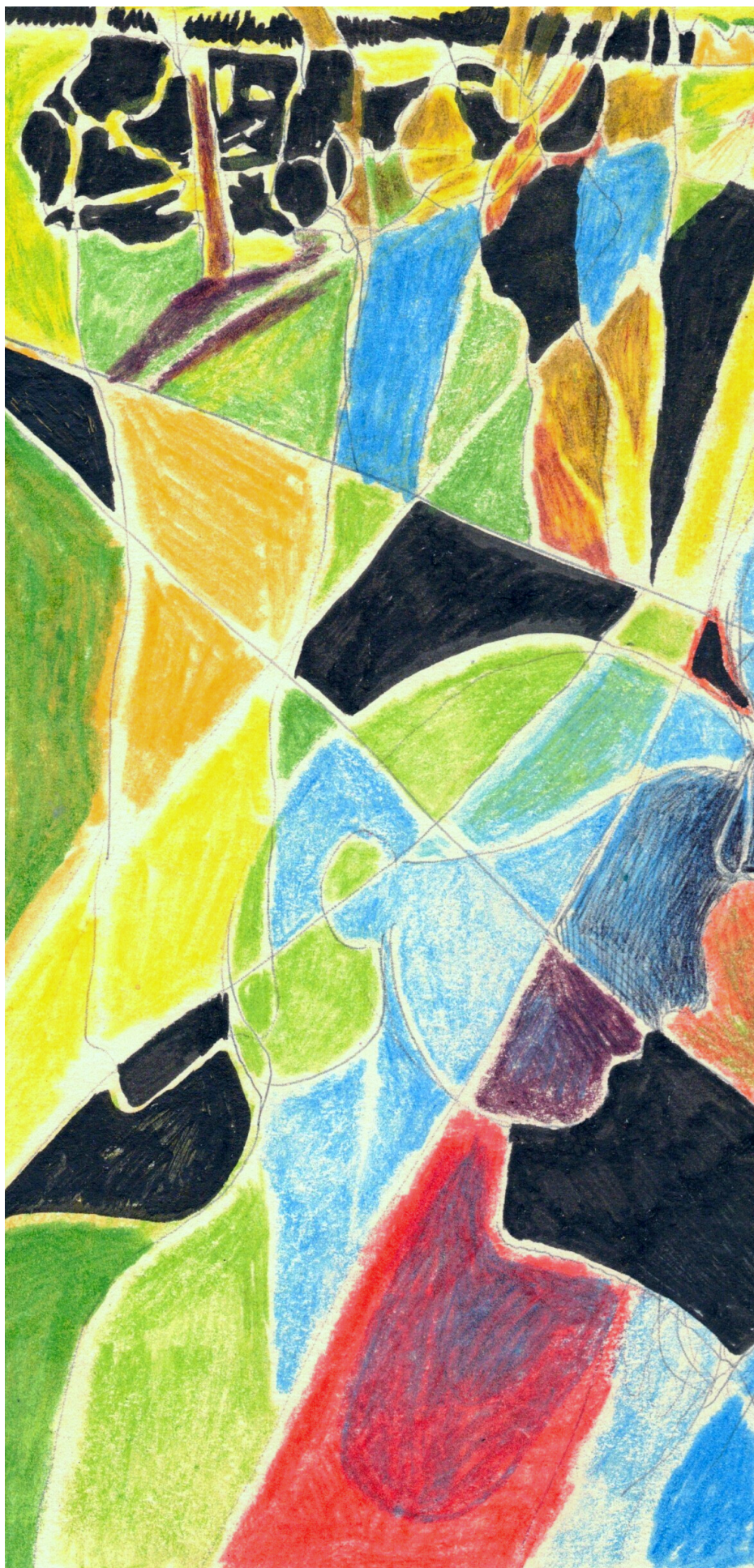
Rys.: Agnieszka Kruszyńska





# RYSUNKI

Agnieszka Kruszyńska





# DZIŚ JESTEM CISZĄ

Karolina Łazicka

Dziś jestem ciszą najcichszą. Tylko oczy ścierają się w piach, jak w moździerzu, gdy śledzę nimi rysy na białym suficie. Sama jestem bielą ubraną na czarno. Nieruchomą. Zamrożoną w półstaniu. Płonącą w ogniu czyichś nieprawdziwych słów. Jeszcze tylko wzrok płynie, przepływa po białych schodach wyobraźni, które prowadzą na następne piętro. Które nie wiem, gdzie prowadzą. Trzymam przed sobą kartkę. Była biała i czysta. Brudzę ją czarnym długopisem. Ja biało-czarna, niemal naga, a na pewno przezroczysta – stojąca w prawdzie. W Półstaniu. Jestem niemal sobą. Wodzę długopisem po białym przedramieniu. Rysuję kratkę? Jak na szachownicy. Niespokojny ocean uczuć też zamilkł. I głośne rewolucje w żołądku ucichły. Powietrze zamarło w bezruchu, płynie nosem jak otwartym zimą oknem. Zimą czuć je bardziej. Lubię zapach zimowego powietrza – bielą pachnie. A dziś tak przepływa przez płuca, przez serce – bez żadnego ładunku emocjonalnego. Bez niczego. Czytam dziś dłońmi ciszę. Kreślę nimi w powietrzu przedziwne historie. Gdy pukam palcem w powietrze, stawiając kropkę – rozchodzi się ono okręgiem. Tak jak okręgami wypływa kamień rzucony na wodę. Nie chcę oddychać już więcej i nie chcę otwierać oczu. Cisza płynie we mnie, przeze mnie. Biel wplynęła pod moje powieki, płuca gęstnieją od bieli.

Wchodzę do kuchni i spotykam niepokój.

Drażnią mnie te schody – zastanawiam się, co jest wyżej. Czy uda mi się wspiąć na schody wyobraźni? Co mnie tam spotka? Kiedy widzisz otwarte drzwi – pewnie zagładasz nieśmiało lub wchodzisz? Ja zaglądam. Zawsze. Choćby miało być tam piekło, śmierć, ból i cokolwiek, czym akurat się straszę... Człowiek czasem. Najstraszniejsze, co może być za uchylonymi drzwiami – to drugi człowiek. Schody te są ciekawe tym bardziej, że to schody do góry.

Moja wyobraźnia jest niebiała i nieczarna. Nie pasuje dziś do mnie. Ja jestem niepełna i jednocześnie za bardzo. Nie pasuję do swojej ograniczonej wyobraźni. Może nie jest ograniczona. Jest ukierunkowana na jeden kształt dłoni, jeden uśmiech. Kolorują ją tylko jedne oczy.

Zamykam w tych słowach coś, co zamknąć się nie da.

Zerkam na zapisaną kartkę. Czytam z białej dłoni. Tak czysto nieczystej. Myśli cichną, już nie tłuką szyb. Szyby, podobnie jak sufit – może są trochę popękane, lecz jeszcze białe. Ja dziś jestem niepokojem, jestem niewiedzą. Niepotrzebny, niechciany wspomnieniem. Dziś jestem ciszą.





# WYSZYWANE KRZYŻYKIEM

Agnieszka Ejsmont

Każdy człowiek ma w sobie różne talenty i posiada różne zainteresowania. Jedni interesują się fotografią, inni akwarystyką, jeszcze inni sztuką. Ja też mam kilka zainteresowań. Jednym z nich jest wyszywanie płócien według narysowanego na nich wzoru. Kanwy wyszywam od lat dziewięćdziesiątych, tj. od mojej kolejnej hospitalizacji, na której byłam w IPIŃ w Warszawie. Wyszywania nauczyła mnie jedna z pielęgniarek, pracująca na szpitalnym oddziale, która pokazała mi wzór haftu krzyżkowego. Pierwszą kanwę wyszyłam dla mojego kolegi, który odwiedzał mnie na oddziale. Była to niewielka kanwa, której wzór był związany z Bożym Narodzeniem. Po wyjściu ze szpitala zaczęłam kupować nowe kanwy z nadrukiem i kontynuowałam wyszywanie. Wtedy też odkryłam, że nie należy pracować wyszytych kanw i ich prasować, co zrobiłam za pierwszym razem zgodnie z sugestią swojej nauczycielki. Gdy to się robi, kolory bledną i można przypalić wyszyte nici. Odkryłam także, że wzory można samemu rysować na płótnie lub przenosić wzór papierowy, licząc oczka. Jest to

trudne dlatego wyszywam tylko kanwy z nadrukiem. Dowiedziałam się także, że istnieje wiele firm, które produkują mulinę do wyszywania. Cena muliny jest różna w zależności od producenta i jakości muliny. Mam swoją ulubioną mulinę, której jeden motek zawiera w sobie osiem metrów nici. Bardzo chętnie wyszywam święte obrazy lub motywy kwiatowe. Wyszywam krzyżykiem, choć można i półkrzyżykiem. Czasami do wzoru jest dodany spis mulin, który potrzebny jest do wyszycia. Jeśli jednak wzór nie posiada takiej adnotacji – trzeba samemu dobrać kolory mulin w pasmanterii. Wyszywanie to żmudna i wymagająca dobrego wzroku praca, do której potrzebna jest specjalna, tępo zakończona igła. Kilka wyszytych kanw wisi w moim mieszkaniu. Oprawiam je u ramiarza.

Wyszywanie mnie uspokaja, relaksuje, uczy cierpliwości i dokładności, a także dobrego doboru kolorów. Po prostu cieszy, bo wykonane obrazy są bardzo piękne. Daję je także na prezenty.





## WIĘCEJ O NASZYCH DZIAŁANIACH

[www.wspieramypokryzysie.pl](http://www.wspieramypokryzysie.pl)  
[www.pomost.info.pl](http://www.pomost.info.pl)  
[www.facebook.com/StowarzyszeniePomost](https://www.facebook.com/StowarzyszeniePomost)

**Dołącz do Grupy TROP na Facebooku:**  
[www.facebook.com/groups/217735912765538](https://www.facebook.com/groups/217735912765538)



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu  
Województwa Mazowieckiego.  
Dziękujemy za wsparcie naszych działań!

