

BIULETYN SAMOPOMOCOWY

# TROP*ic*iciel

NUMER 22/2022

## MOJĄ SIŁĄ SĄ SŁOWA

Weronika Machała s. 3

## WIERSZE PRACE PLASTYCZNE

Natalia Szemis s. 6

Gaja Azi s. 11

## FOTOGRAFOWANIE MOJE HOBBY

Katarzyna Michalska s. 8

## KRUK MIĘDZY INNYMI

Dorota Raczyńska s. 5

## REDAKCJA:

Gaja Azi, Weronika Machała, Katarzyna Michalska, Dorota Raczyńska, Natalia Szemis

Opracowanie graficzne - Monika Winkler

## ZGŁOSZENIA:

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

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 umożliwi 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, od godz. 16.00 do godz. 19.00, ul. Śreniawitów 4 w Warszawie, tel. 22 416 99 12
  - czwartki, od godz. 16.00 do godz. 19.00, ul. Świętego Wincentego 85 w Warszawie, tel. 22 614 16 38
- W punktach wsparcia udzielają profesjonaliści i eksperci do spraw zdrowienia.

## DORADCY TELEFONICZNI:

- od poniedziałku do czwartku, od godz. 17.00 do godz. 19.00, tel. 22 614 16 49
- Doradcy do spraw zdrowienia czekają na Twój telefon.

## GRUPA SAMOPOMOCOWA:

tel. 22 614 16 49

Spotkania odbywają się w każdy przedostatni wtorek miesiąca o godz. 17.00 przy ul. Świętego Wincentego 85 (**Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi POMOST**). Grupa wsparcia prowadzona jest przez lidera Grupy TROP.

## PROGRAM WOLONTARIACKI DLA OSÓB PO KRYZYSIE:

Zgłoś się i pomóż nam rozwijać nasz ruch. Będzie to świetna okazja do rozwinięcia Twoich umiejętności samopomocowych.

Nasze działania dofinansowane są ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.





Weronika Machała



# MOJĄ SIŁĄ SĄ SŁOWA

Droga od początku mojej choroby afektywnej dwubiegunowej do zdrowienia trwa już jakiś czas. Wciąż idę i idę. Nie zatrzymuję się. Widzę swój cel. Widzę przyszłość w kolorowych barwach. Widzę siebie z uśmiechem na twarzy. Widzę siebie żywą. Jestem wtedy taka piękna.

Wszystko zaczęło się w dzieciństwie. Niewinna, bezbronna, podatna na krytykę, manipulację, wpływy środowiska, próbowałam wziąć na swoje barki cały świat, a przecież ledwo mogłam unieść ciężar własnej siebie. Chciałam ratować wszystkich, tylko nie siebie. I tak zataczałam się w sobie, udając, że nic mi nie jest, że to tylko chwilowy i krótki czas – osłabienie. Ale gdy to „osłabienie” trwało już tak długo, że w pewnym momencie odebrało mi nawet odwagę, by wyjść z domu, poczułam, że coś jest nie tak, że coś niedobrego się ze mną dzieje.

Nie otrzymałam pomocy mimo moich prośb. A to wszystko, gdy byłam jeszcze dzieckiem. Odebrano mi prawo do zdrowienia. Odebrano mi prawo do pomocy specjalistycznej. Odebrano mi prawo, by żyć.

Gdy osiągnęłam pełnoletność, sama udałam się do lekarza psychiatry. Trochę zajęło, by to wszystko opowiedzieć. Jeśli problemy zamiatane są pod dywan, nawarstwiają się i wracają ze zdwojoną siłą. Tak było właśnie w moim przypadku. Tych warstw było tak wiele, że nie wiedziałam, od czego powinnam zacząć. Codziennosc mnie przytłaczała. Nie czerpałam radości z życia, moje stany stały się zapętlały – od depresji lękowej do manii, która była destrukcyjna dla mnie i moich bliskich. Mimo wszystko, udało się. Udało się przejąć nad tym kontrolę, dzięki odpowiednio dobranym lekom i psychoterapii.

Od 2019 roku jestem na ścieżce zdrowienia. Teraz, gdy mam 22 lata, dostrzegam te wszystkie błędy i robię wszystko, by je naprawić.

Szukam właściwego, pasującego klucza do mojej zdrowej codzienności. I choć nie zawsze jest kolorowo, nie zawsze potrafię się uśmiechnąć, wstać z łóżka czy zrobić sobie coś do jedzenia, to staram się. Moja codzienność jest zmienna. Mogłabym przesypiać całe dni lub działać aktywnie, mając setki pomysłów.

Oczywiście to wszystko zależy od tego, w jakim stanie aktualnie się znajduję. Obecnie wszystko jest, wydaje mi się, pod kontrolą. Nie ranię już bliskich i siebie, próbuję o siebie dbać ze szczególną uwagą. Staram się jednak nie zapominać o mojej chorobie, bo ona, jak bumerang, wraca. Mimo wszystko jestem wdzięczna, że mam wokół siebie osoby, które stale przy mnie są, wspierają mnie w trudnych momentach, wykazują się zrozumieniem i akceptacją, nawet, jeśli we mnie tego brakuje. Czasem chciałabym widzieć swoje życie i codzienność w bardziej kolorowych barwach. Chciałabym być kolorowym ptakiem.

Za dnia próbuję znaleźć odpowiednie słowa, by złożyć w całość zdania, które chcę wypowiedzieć. Nocami zaś, zbieram myśli niewypowiedziane i zapisuję je na kartkach papieru. Te słowa i myśli odnalazłam w tworzeniu swojej własnej poezji. Mogę powiedzieć, że to właśnie twórczość uratowała mi życie i codzienność.

Tworzyłam na najgorszych etapach mojego życia i tworzę teraz, na etapie zdrowienia. Jest to dla mnie niesamowitym umocnieniem. Terapią przez pisanie zwalczam moje słabości. Życzę każdemu, by znalazł w sobie siłę i moc, która pomoże mu pokonywać słabości. By miał w sobie coś, dzięki czemu żyje i walczy każdego dnia.

Moją siłą są słowa, a Twoją?

Poniżej zostawiam swoje wiersze, które obrazują to, z czym borykają się na co dzień osoby z owym zaburzeniem.

Weronika Machała

# WIERSZE

## KIEDYŚ WRÓCĘ DO TYCH KARTEK

dziś nie czuję się zbyt dobrze  
jestem blada  
tracę siły

moje ciało jest jak gąbka  
wchłania leki, wodę, słowa  
a później próbuje wyrzucić to  
co bolesne i męczące

już prawie mnie nie widać  
zapisuję siebie na kartce papieru  
bo może kiedyś te słowa odczytam  
gdy wrócę odmieniona, wręcz nowa

i przypomnę sobie ten stan  
gdy pisałam  
a myśl do mnie przyjdzie  
że to ja w tej czerni tak wyłażę  
i znów się zapadam

## WĘDRÓWKA PO GŁOWIE

czasem tak gubię się w sobie  
myśli prowadzą błędnymi ścieżkami  
ja nie szukam wyjścia, idę  
nie gubię echa kroków  
które słyszę

staram się rozumieć  
lecz ja i moje myśli to jak  
niezrozumiałe połączenie

i choć tyle sposobów miałam  
na odłączenie siebie  
to wciąż pojawia się ta jedna przeszkoda masywna  
lęk i nienawiść  
wstyd potworny  
bo nie ufam mojej głowie  
i ścieżkom złudnym  
po których wędrówki mają myśli moje

to jak przeprawa szlakiem czerwonym  
bez powrotu

## WSTRZYMANIE

nic nie myślę  
i już nic nie napiszę  
pusto w głowie  
dziura w sercu

gdzie i jak wytworzyć siebie  
ślady cierpień są na piasku widoczne  
idę brzegiem w słońca blasku  
i choć czuję, jak palą się moje stopy  
pali się moja skóra do czerwoności  
bąble na skórze i kościach

a ja nadal nic nie czuję  
nawet promienie gorące  
mojego zimnego serca  
nie rozgrzeją  
ale dalej piszę

## ODPOCZYNEK

jestem teraz w stabilnym stanie  
już nie topię się w oceanie  
nie lecę na dno  
nie wykrywawiam się  
nie płacząc widocznymi łzami

staram się utrzymać na wodzie  
złapać się stabilności  
pływam jak syrena  
jestem piękna i wolna  
lekka  
nie noszę tych wszystkich obaw i trosk  
teraz swobodnie moje ciało wypływa  
bezwładnie bezsilnie bezbronne

## INNA JA

dziś nie mogę już wytrzymać  
miałam przecież takie plany  
- wstań z łóżka i zrób sobie kubek kawy -

długo już tak przeciągam linię  
raz jeden koniec jest silniejszy  
i ten drugi słabnie w oczach  
a ja wychodzę z siebie  
znikam z tego pobojuwiska  
i z zewnątrz patrzę co się ze mną dzieje

nawet nie dowierzam momentami  
myślę, że to inna ja  
tak, jestem inna  
ale nie jestem moją złą stroną  
choroba to choroba

- zmienna i bolesna -

ja to ja


- płacząca i prawdziwa -



Dorota Raczyńska

# KRUK MIĘDZY INNYMI

Zastanawiając się, jaki samopomocowy przekaz chciałabym zaprezentować, sięgnęłam wspomnieniami do własnych doświadczeń i wiedzy, z której korzystam. Zdecydowałam, że w tym artykule przedstawię Państwu bajkę o kruk – usłyszałam ją na kursie „Doradca do spraw zdrowienia”. Wartości, które są w niej poruszone, są mi bliskie i ważne, również w procesie zdrowienia. Motywacją do zdrowienia w moim życiu jest wdzięczność, za złe czy dobre chwile, w zdrowiu, czy w chorobie. Wypisałam sobie, co jest we mnie zdrowe i wyszło, że chyba wszystko jest zdrowe. Opowiem teraz bajkę:



Był sobie kruk, który marzył o jednym – żeby zjeść największego lizaka. Lizak był duży, okrągły, najsmaczniejszy i największy. Szedł między straganami nie widząc nikogo. W końcu dopadł straganu z lizakami i kupił lizak, ten największy i najsmaczniejszy, aż otworzyły mu się oczy. Wnet zobaczył otaczający go świat: pszczoły, które najlepiej zbierały miód, lisy, które najlepiej oszukiwały w pokera, mrówki, które były pracowite i wiele innych stworzeń, pełniących role, które w oczach kruka, wydawały się im „pisane” i w których z pewnością się spełniały. Kruk sam stanął przed pytaniem – co ja najlepiej umiem robić? Kruk nie wiedział, a ta niewiedza była dla niego bardzo niekomfortowa... Zakłopotany, uciekł ze straganu, zaszył się w zacienionej uliczce i zobaczył mrówkę. Mrówka uwijała się, przenosiła malutkie cząstki chleba, który rozkruszył się wokół stoiska piekarza. Kiedy zobaczyła przyglądającego się jej kruka, przestraszyła się z początku. Kruk zapytał ją jednak przyjaźnie, czy nie jest zmęczona. Zaczął się dialog między krukami a mrówką. Z rozmowy wynikało, że mrówka chciała krukowi wytłumaczyć, że kruk najlepiej umie latać. Opowiadała mu z wielkim podziwem, jak czasami biegnie po cieniu, jakie rzuca ciało kruka z rozpostartymi skrzydłami. I jak bardzo chciałaby fruwać. Kruk postanowił, że będzie uczył fruwania. Zgłosił się łoś, oczywiście skończyło się to frustracją ze strony łośa i kruka i nic z tego nie wyszło. Kruk znów rozmawiał z mrówką (doradcą do spraw zdrowienia). I skończyło się to upragnionym lotem pod niebiosami. Mrówka na „pokładzie” z karku kruka zobaczyła świat z lotu ptaka.

Bajka ta jest o różnych rzeczach, „o komercjalizmie”. Ludzie poszukują „lizaków”, zamiast szukać głębszych rzeczy. Lizaki są dobre, ale poszukiwanie sensu życia wymaga relacji, okazywania Miłości. Bajka ta jest o poszukiwaniu sensu życia, o potrzebie relacji, o zdrowieniu, o Miłości, które można zaoferować innym jako doradca do spraw zdrowienia.



Natalia Szemis

# NIESTWORZONE ŚWIATY

Od kiedy tylko pamiętam, mam bardzo barwne i żywe sny, o których potrafię opowiedzieć ze szczegółami.

To, co mi się śni, poskładane jest z fragmentów rzeczywistości oraz fantazji.

Prawdziwe miejsca oraz ludzie przeplatają się z baśniowymi sceneriami i historiami, które nie mają prawa się zdarzyć. Właśnie dlatego kocham spać, by w nocy podróżować po niestworzonych światach, w których nie obowiązują prawa logiki, fizyki oraz nakazy i zakazy.

By mieć dostęp do doświadczenia śnienia, na jawie wyklejam kolaże. Podobnie jak sny, poskładane są one z pozornie niepasujących do siebie fragmentów.

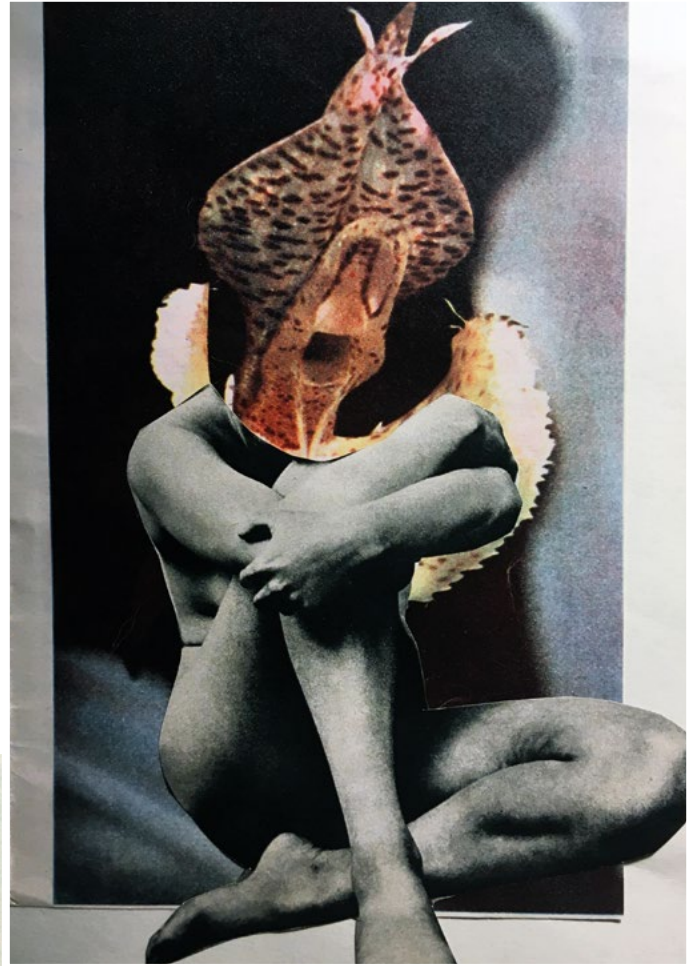
Wycinam i wyrrywam elementy intuicyjnie, nie myśląc o rezultacie. Przypadkowo zestawione ze sobą opowiadają zupełnie nowe historie.

Nie nadaję im tytułów ani znaczeń, podobnie jak nie interpretuję swoich snów.

Pozwalam im po prostu się wydarzać.









Katarzyna Michalska

# FOTOGRAFOWANIE

## MOJE HOBBY

Fotografią interesuję się od czasów, kiedy byłam nastolatką. Robiłam wtedy zdjęcia na wakacjach, a w domu je wywoływałam w prowizorycznej ciemni, którą skompletował tata. Bakcyl fotografii połknęłam właśnie od taty. Na początku były filmy czarno-białe i proste aparaty fotograficzne z ręcznie nastawianą ostrością, czasem i przestoną. Robiłam także kolorowe slajdy. Wyświetlałam je rzutnikiem na białym ekranie. Później przysła kolej na fotografię kolorową, były to jeszcze filmy, które również samodzielnie wywoływałam. Wreszcie poszłam do zaocznej Szkoły fotograficznej i otrzymałam dyplom instruktora fotografii. Jednak nigdy nie pracowałam w tym zawodzie. Interesuję się fotografią amatorko. Dziś mam aparat fotograficzny – cyfrową lustrzankę jednoobiektywową. Mogę robić zdjęcia automatycznie lub jak chcę nastawiać parametry ręcznie. Fotografia towarzyszyła mi również w trakcie choroby. Gdy tylko była słoneczna pogoda, szłam w plener fotografować. Zapominałam wtedy o przykrych myślach.

Największą przyjemność sprawia mi fotografowanie ludzi, krajobrazów, przyrody, kwiatów i roślin z bliska. Wybranie odpowiedniego obiektu i skadrowanie go potrafi całkowicie mnie pochłoniąć. Przy fotografowaniu relaksuję się i przynosi mi ono wiele satysfakcji. Ludzi fotografuję przeważnie w plenerze, dlatego że światło naturalne jest najlepsze. Najlepiej jest robić zdjęcia przed południem lub po południu, gdyż światło pada z boku i jest cieplejsze, bardziej nasyczone, a nie takie jak w południe ostre i padające z góry. Przy fotografowaniu ludzi robię wiele zdjęć i wybieram później najlepsze.



Chcę uchwycić naturalne zachowanie tej osoby, charakterystyczne dla niej. Zwracam też uwagę na tło, na drugi plan, żeby były ciekawe, żeby nie stał za plecami kosz lub latarnia. Fotografując krajobrazy, przyrodę, ludzi zwracam uwagę, żeby nie robić zdjęć pod słońce, bo wtedy wyjdą one ciemne. Słońce zawsze musi być za aparatem, za tobą lub z boku.

Zwracam też uwagę, żeby niebo, horyzont nie zajmowały połowy kadru, tylko 1/4, gdyż to nieciekawie wygląda. Tak postępuję przy fotografowaniu morza czy jeziora. Zajmują one zawsze 3/4 kadru. Ważna też jest kompozycja zdjęcia. Najważniejsze są fotografowany przedmiot, osoba, to, co nas najbardziej interesuje powinno się znaleźć trochę poniżej jednego z czterech rogów zdjęcia. Osoba powinna być trochę z jednego boku. Nie pośrodku, chyba, że będzie to artystyczne zdjęcie symetryczne. Gdy robię zdjęcie z bliska kwiatów lub roślin, muszę uważać, żeby aparat się nie poruszył, gdyż wyjdzie nieostre. Jest tak, gdyż z bliska jest mniej światła i aparat nastawia na dłuższe czasy i zdjęcie można łatwiej poruszyć. Fotografując z bliska trzeba też wiedzieć, że ostre będą tylko te miejsca fotografowanego obiektu, które są w centrum.

Przy fotografowaniu zwracam też uwagę na ogniskową. Jest to od kilku do kilku milimetrów wysuwa się obiektyw. Przy małej ogniskowej np. 35 mm – zdjęcie szerokokątne – na zdjęciu zmieści się więcej przestrzeni. Natomiast już teleobiektyw – długa ogniskowa czyli np. 80 mm – fotografuje przedmioty z oddali i powiększa je. Na zdjęciu będzie większa przybliżona rzecz.

Fotografuję też czasem smartfonem. Nowoczesne smartfony mają nawet cztery różne obiektywy, zależy co chcemy sfotografować, czy to portret, czy krajobraz, czy przedmiot z bliska lub oddali.

Jest wiele różnych zasad przy fotografowaniu i dlatego czytam książki o fotografii. Zachęcam wszystkich do fotografowania, gdyż daje ono wiele radości i satysfakcji i pozwala przetrwać w chorobie.











Gaja Azi



# MOJE EMOCJE W CHOROBY

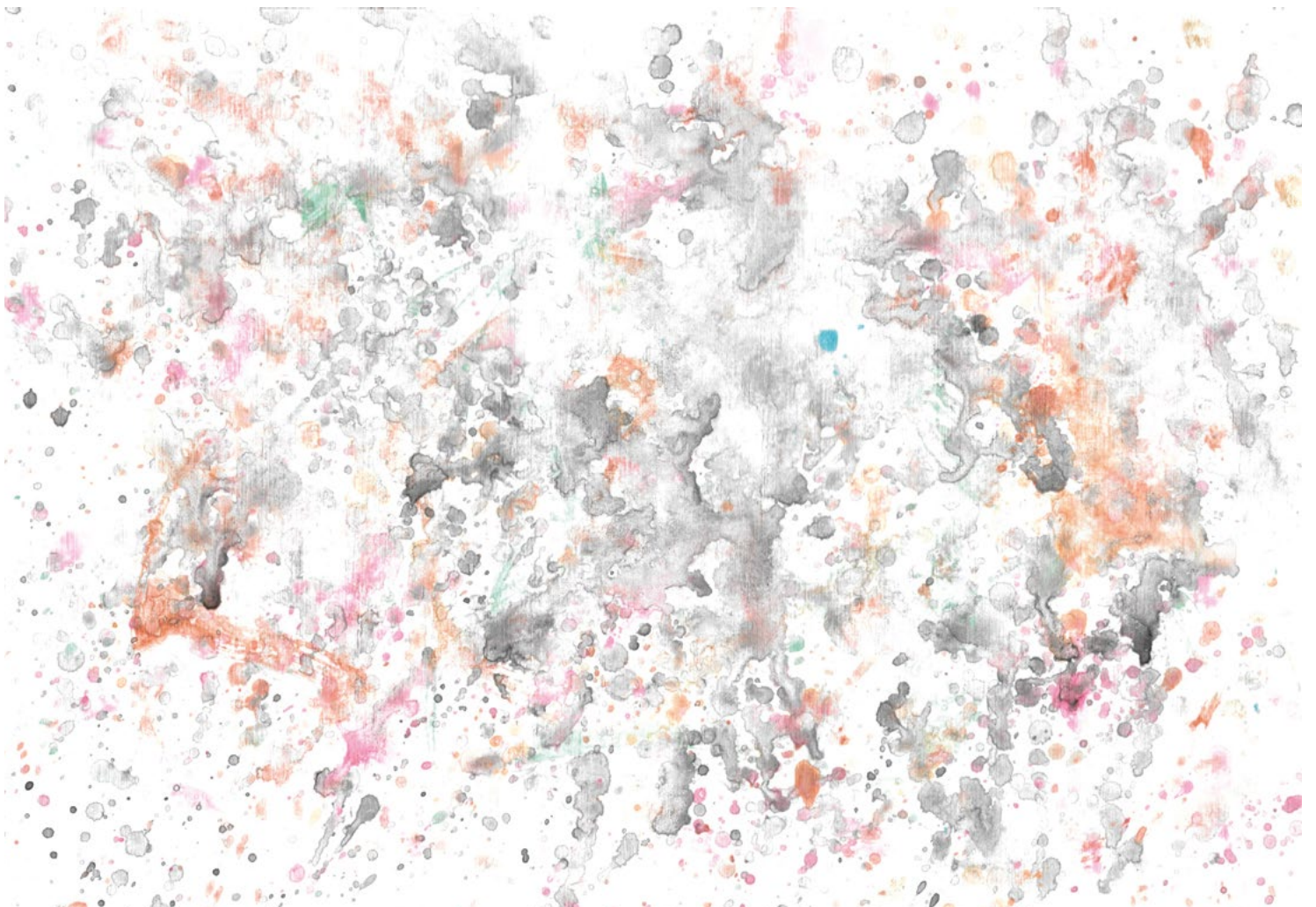
Malowanie daje mi możliwość wyrzucenia z siebie emocji, które są w środku (naprawdę!).

Ruchy pędzlem są dla mnie sposobem na porządzenie sobie z trudnymi myślami i złością.

A więc, drogi czytelniku - nic prostszego.

Chwyć pędzelek w dłoń, nabierz trochę farby i... do pracy!

Może wyjdzie Ci coś naprawdę ciekawego...



## 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.

