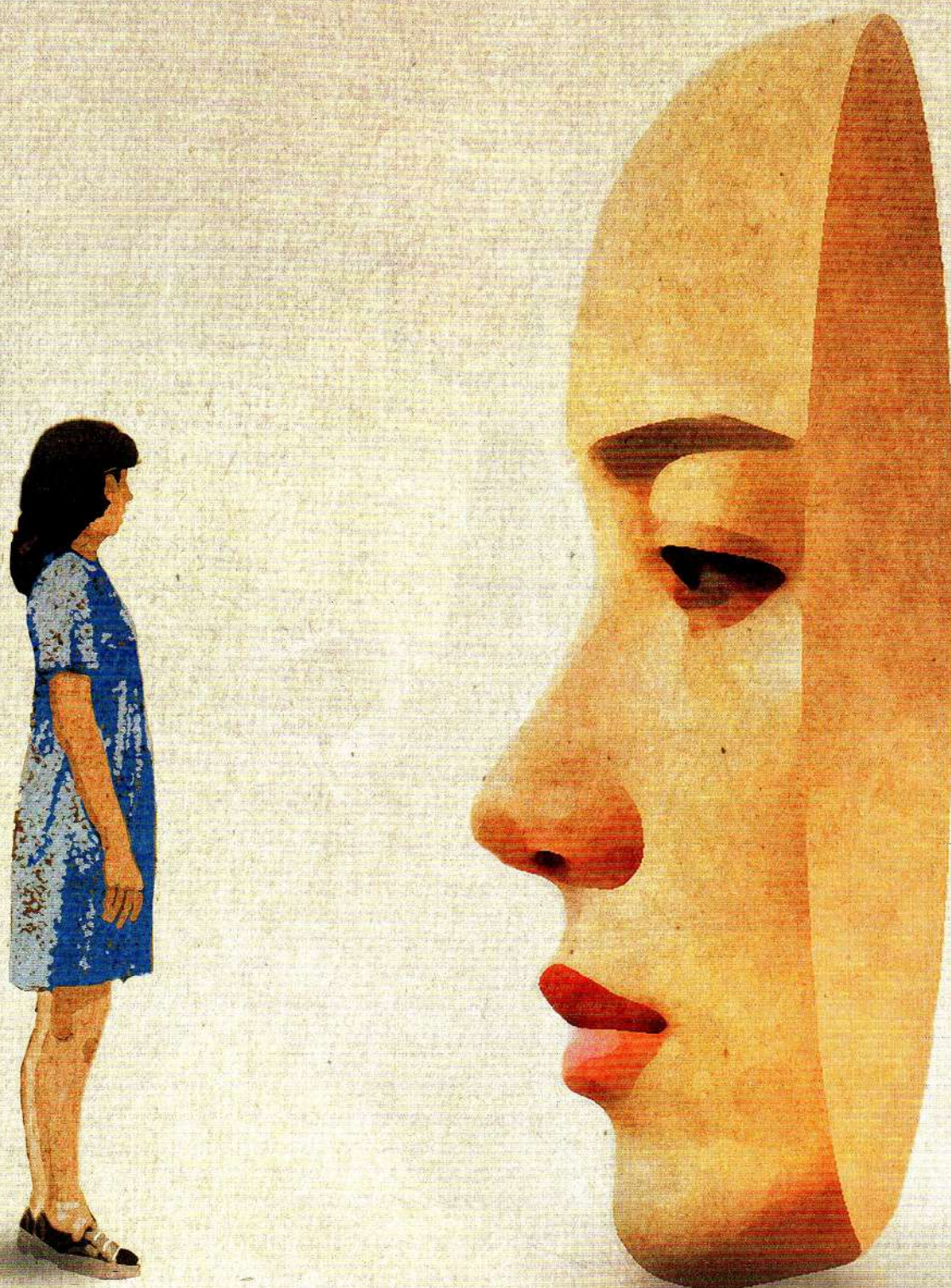


kultura | książki na tematy intymne



NIE

rozmawiała: ANNA RĄCZKOWSKA

wstydzisz się?

Czy w autobiograficznej literaturze jest jeszcze jakieś tabu? Kobiety gotowe są pisać o wszystkim: chorobach psychicznych, zaburzeniach odżywiania, niszczących nałogach. Dlaczego to robią? Czy stawiają sobie granice szczerości? Obawiają się reakcji rodziny i znajomych? Co czeka je potem? Pytam autorki takich książek – Emilię Dłużewską, Martę Markiewicz i Aleksandrę Pakiełę.

OSOBY DRAMATU:

Emilia Dłużewska, dziennikarka „Gazety Wyborczej”, autorka książki *Jak płakać w miejscach publicznych*, która w zabawny, przez co również bolesny sposób, opowiada o zmaganiach z depresją i chorobą afektywną dwubiegunową (CHAD).

Marta Markiewicz, asystentka zdrowienia (pomaga osobom uzależnionym – red.), tiktokerka, instagramerka, organizatorka trzeźwych imprez SobeRave, niepijąca alkoholiczka, nieaktywna narkomanka, autorka książki *Bez alko i dragów jestem nudna*, w której opisuje swoją historię o uzależnieniu i wychodzeniu z niego.

Aleksandra Pakieła, redaktorka, dziennikarka, polonistka, specjalistka PR, autorka książki *Oto ciało moje*, w której w bezwzględny, miejscami okrutny sposób, relacjonuje życie osoby z zaburzeniami odżywiania – bulimią, anoreksją, ortoreksją.

Testem pod opieką psychiatry –

J pisać książkę. „Dziękuję osobom, które się mną zaopiekowały. Jakbyście chcieli poznać jakiegoś psychiatrę, ale nie wiecie, jak zagadać, dajcie znać. Jak macie inne pytania w temacie, to też. Jeśli to pytanie brzmi: co zrobić ze światem, żebyśmy przestali masowo dostawać na banie, to jeszcze nie wiem, ale pracuję nad tym – na razie wiem tylko, że łatwiej poprawiać świat, jak człowiek ma siłę wstać i nie płacze cztery razy dziennie. Polecam, pozdrawiam” – napisała.

Być może słowo „depresja” zostało już odczarowane, szczególnie po pandemii, kiedy okazało się, że wielu z nas musiało pomaszerować do lekarza po leki, by poradzić sobie ze stresem z powodu zamknięcia. Ale choroba psychiczna? W języku ciągle są zwroty, z którymi mamy kłopot. – Na szczęście znajomych to wyznanie nie bulwersowało. W pracy też nie. Nikt mnie z tego powodu nie zwolnił – mówi Emilia. Napisanie książki zaproponowała jej redaktorka wydawnictwa Znak. Pracowały kiedyś razem, znała jej posty na Facebo-



Marta:
**ALKOHOLIK
KOJARZY SIĘ
ZE STARYM,
ZNISZCZONYM
ŻYCIEM
FACETEM,
NIE Z MŁODĄ
DZIEWCZYNĄ.**

oku o książkach, choć nie tylko. – Na początku myślałyśmy o non-fiction, czymś reporterskim, ale zaczęłyśmy rozmawiać o mnie, o chorobie, o tym, że leki działały i nagle życie przestało być tak cholernie trudne... Sporo się przy tym śmiałyśmy i wtedy redaktorka zaproponowała, żebym to opisała, właśnie „na śmiesznie” – mówi Emilia. – Zgodziłam się, bo brałam antydepresanty, ale jeszcze bez stabilizatorów (potrzebne przy CHAD – red.) i miałam mnóstwo entuzjazmu. Gdybym dostała propozycję wcześniej, pewnie bym jej nie przyjęła. Stwierdziłabym, że nie mam czasu, nie poradzę. Ale trafiło w dobry moment, gdy akurat spadł ze mnie noszony latami ciężar – wspomina.

Marta Markiewicz uważała, że alkohol i narkotyki dają jej szczęście. Że dzięki nim zmienia się w osobę przebojową, popularną. Dobrze się bawi, spotyka świetnych ludzi, ma mnóstwo przygód, żyje pełniej. Nie przeszkadzało jej, że budzi się z kacem gigantem w nieznanym domu, czasem bez ubrania i nie pamięta, co się wydarzyło. – Epicko się zabawiłam – tłumaczyła sobie. W końcu zrozumiała, że takie życie prowadzi donikąd, poszła na terapię, zaczęła mówić o uzależnieniu publicznie – na TikToku i Instagramie. – Na początku profil nazywał się „Mnie też to boli”, bo poczułam ulgę, gdy zrozumiałam, że nie jestem jedyna, która ma taki problem. Identyfikacja z innymi to lekarstwo i chciałam dać nadzieję innym, że nie są sami – mówi. Napisanie książki zaproponował Juliusz Strachota z wydawnictwa Newhomers. – Trochę o tym wcześniej myślałam, ale nieśmiało. Skoro jednak Strachota i Żulczyk (współwłaściciel Newhomers – red.) są na tak, może mam coś do powiedzenia? W końcu byłam jedną z pierwszych osób, które zaczęły mówić o uzależnieniu publicznie. Przede mną była Gosia Halber z książką *Najgorszy człowiek na świecie*. Ale nikt wtedy nie prowadził w social mediach profilu, który byłby skupiony

tylko na tym. Alkoholik kojarzył się ze starym, zniszczonym życiem facetem, a nie z dwudziestoparolatką.

Aleksandra Pakieła twierdzi, że ma rys perfekcjonistki. Wszystko, do czego się zabiera, chce zrobić najlepiej. A i tak wychodzi 7 na 10. – Całe życie 7 na 10. W końcu zrozumiałam, że to, co jem – liczbę kalorii – mogę kontrolować w stu procentach. Wyrzucać z diety dowolne produkty, ćwiczyć do upadłego, być w tym najlepsza! Kilkanaście lat temu wpadłam w ortoreksję. Po pewnym czasie, a ważyłam już 44 kilogramy, zaczęłam czuć straszny głód. Ale on mnie cieszył. Dawał energię. I uzależnił. Kiedy zasypiałam głodna, wydawało mi się, że miałam superdzień, że mogę być z siebie dumna...

Pewnego dnia Ola upiekła owocowe crumble z kruszonką i... zjadła całą blachę na raz. Przestraszyła się. Poszła to „wybiegać”, ale nie miała siły. – Wróciłam do domu i wpadłam w czarną dziurę. Przestałam chodzić do pracy i na studia. Anoreksja zamieniła się w bulimię. Zaczęłam robić „uczty”, a po nich wymiotować – opowiada. Sama wpadła na to, że chce napisać książkę. – Literatura była ważna w moim życiu. Poczułam, że jestem gotowa. I że jeśli chcę iść dalej, muszę się z tym uporać. Wyrzucić z siebie tę historię, by móc potem od tego doświadczenia się oderwać.

NIECH SIĘ WSTYDZI TEN, KTO WIDZI

– Zdawałam sobie sprawę, że to, co piszę o depresji i CHAD, może być ważne dla ludzi, którzy nie żyją w tak przychylnym otoczeniu. Wstydzą się, że się leczą, albo nie wiedzą, co zrobić ze złym samopoczuciem. W czasie pracy nad książką zrozumiałam jednak, że robię to bardziej dla siebie niż dla innych – mówi Emilia. Pisząc, przyglądała się temu, jak sama sobie na depresję nie pozwalała. Jak zmieniało się jej myślenie o chorobie, bo dowiadywała się kolejnych rzeczy. – Zastanawiałam się, na ile przyczyny są

neurochemiczne, a na ile społeczne. Mówienie o depresji, że to brak równowagi chemicznej w mózgu, jest tylko częścią obrazka. Bo to jednak mózg konkretnej osoby, która żyje w jakiejś sytuacji, otoczeniu, momencie dziejowym. Trwa wojna, była pandemia, mieszkania kosztują chore pieniądze – wszystko staje się składową tego, jak się czujemy.

Emilia z wykształcenia jest psycholożką, ale nie pracowała w zawodzie. – Może to pomagało mi pisać, ale chorować już nie. Teoretyczna wiedza została gdzieś na półeczce – u siebie nie umiałam nawet rozpoznać, że coś jest nie tak. Przecież chodziłam do pracy, wstawałam z łóżka. Co z tego, że czasem zajmowało to 40 mi-



Emilia: DIAGNOZA DEPRESJI PRZYNIOSŁA ULGĘ. OKAZAŁO SIĘ, ŻE TO NIE JA JESTEM BEZNADZIEJNA, TYLKO CHOROBA.

nut? Spojrzenie na siebie „z zewnątrz” jest łatwiejsze, kiedy człowiek jest w lepszym stanie. W depresji musisz poświęcić mnóstwo energii na to, żeby w ogóle ruszyć. Mało jej zostaje na autorefleksję. Emilia pamięta moment, gdy psychiatra powiedziała: „Ma pani depresję”. Poczuła ulgę: nagle okazało się, że to nie jej wina. – Nie ja jestem beznadziejna, to tylko choroba. Wiedziałam, że da się coś zrobić, ktoś się mną zajmie. Samemu trudno oddzielić chorobę od siebie. Diagnoza i leki pomogły.

Zanim Marta zaczęła pisać książkę, miała już rozkrecone konto na Tik-Toku, docierała do tysięcy ludzi. Pisali o niej w gazetach, pojawiała się w programach TV. – Lubię robić nowe rzeczy, to mi dodaje energii. Książka nie cenzuruje tak, jak algorytmy social mediów, mogę pisać, co chcę, a w dodatku nie dostaję hejtu na bieżąco. Kiedy w internecie dodam filmik, nie minie pięć minut, a już mam pierwszy hejt. Ale pisanie okazało się też niezwykle triggerujące (wywołujące silne negatywne emocje – red.). Nie miałam problemu z opowiadaniem o okropnościach, oswoiłam je wcześniej, ale przypominały mi się te wszystkie miłe i przyjemne stany związane z braniem i piciem. Fantazjowałam o nich. Czułam głody. Żeby książka była dobra, musiałam mocno wczuć się w branie – mówi. W czasie pisania Marta myślała o momentach, gdy była naćpana, przez co wróciły sny alkoholowe i narkotykowe. Żeby sobie pomóc, musiała dołączyć do grupy wsparcia. – Uzależnienie to choroba tajemnicy i samotności. Tajemnica generuje napięcie. Dlatego na terapii opowiadamy o najbardziej wstydliwych rzeczach – pozbywamy się ich i napięcie znika. Potem jest już łatwiej. I choć pisanie okazało się trudne, korzyści płynących z książki jest więcej. Mam satysfakcję, bo została dobrze przyjęta, a ja dzięki niej mówię o sprawach, o których nie mówiłam w internecie. Jestem zapraszana w supermiejsca na wywiady i trafiam do nowej publiczności – opowiada.

Aleksandra podejrzewała, że pisanie może pomóc nie tylko jej, ale też ludziom z podobnymi problemami. Pokazać, że mają szansę na zdrowienie. Kiedy książka się ukazała, odezwały się do niej dziewczyny, które też doświadczały zaburzeń. Czytając, czuły, jakby ktoś trzymał je za rękę. To ją podbudowało, bo Ola bała się, że ludzie będą na nią patrzeć jak na kogoś obrzydliwego. – Pomyślą, że bohaterka mojej książki, Natalia, to ja jeden do jednego, a to przecież nieprawda – mówi.

Ale potem ukazała się obszerna, mocno niepochlebna recenzja na jednym z portali. – Zaczęłam czytać komentarze. Dowiedziałam się, że wszystko zmyśliłam, promuję tę książkę swoim ciałem, jestem za chuda, nie pasuję do historii. Że flirtuję z dziennikarzami, żeby o mnie napisali, wykorzystuję zawodowe kontakty, żeby się promować. Znajdowałam w skrzynce rzeczy, które nie nadają się do cytowania – opowiada. Ola się załamała. Zaczęła żałować, że napisała *Oto ciało moje*. Odżyły zaburzenia odżywiania i depresja. Musiała wrócić na terapię. Dzisiaj, choć od debiutu minęło sporo czasu, cały czas nie wie, czy to miało sens.

RODZICE I OKOLICE

W trakcie pisania Emilia martwiła się o rodziców, bo wcześniej nie opowiadała im o chorobie. – Było im smutno, że nie wiedzieli, że tak źle się czuję, ale są ze mnie dumni. Nie komentowali: „córeczko, o takich rzeczach się nie pisze”. O rodzinie Emilia mówi w książce oszczędnie: – To normalni ludzie. O partnerze nie ma nic. – Stwierdziłam, że zostawię go w spokoju. To w końcu nie jest dziennik. Gdy mu powiedziałam, że napisałam książkę, ale go w niej nie ma, zaczął się śmiać i stwierdził, że w takim razie nie ma po co czytać.

Aleksandra też martwiła się o rodziców. – Bałam się, że pomyślą: to nasza wina, nie byliśmy wystarczająco troskliwi. Jej mama też obawiała się książki, nie wie-



Ola: OBAWIAŁAM SIĘ, ŻE RODZICE POMYŚLĄ: TO NASZA WINA. A JEDNAK PO PREMIERZE KSIĄŻKI MAMA BYŁA DUMNA.

działa, o czym będzie. – Po przeczytaniu napisała, że jest dumna. I że przeżywała, bo jest tam sporo o naszej rodzinie. Że jej przykro, że nie mogła bardziej pomóc. Mam wrażenie, że nasze relacje dzięki tej książce się poprawiły, coś nam to moje pisanie oczyściło. Wiele znajomych osób, choć nie miało pojęcia o moich zaburzeniach, dało mi wsparcie. Przyszli na spotkanie, dopytywali, co jest prawdą, a co fikcją. Zadzwoił nawet były chłopak i przeprosił – opowiada.

Marta też mówi: mama jest dumna, że udało się przekuć tę chorobę w coś fajnego. – Poszła ze mną do programu Doroty Wellman *Inspirujące kobiety*, chociaż źle się czuje przed kamerą. To dla mnie dowód, że się mnie nie wstydzi. A znajomi? – W większości to też osoby uzależnione, które rozumieją i wiedzą, przez co przechodzę.

Kiedy jednak pytam o hejt, Marta nie udaje, że jej to nie dotyczy. Może dlatego, że jest po terapii i nie umie kłamać? – Przecież hejt to przemoc, oblepia nas, zostawia brudne cząstki. Pewnie, że boli, kiedy ktoś pisze, że jestem brzydka. Albo sugeruje, że jestem zaburzona czy też źle trzeźwieję, bo spędzam za dużo czasu w internecie i zamieniłam jedno uzależnienie w drugie. Powinnam pewnie medytować czy biegać, choć wtedy też można by to jakoś skomentować. Ale ja wierzę, że to, co robię, ma sens. I to mnie buduje. Kiedyś cała składałam się z lęków, bałam ludzi. Dzisiaj jestem wyluzowana, nie wstydę się – podkreśla.

Emilia nie ma problemu z mówieniem o rzeczach, które według niej nie powinny być wstydlive – tak jak leczenie psychiatryczne. – Jestem świadoma przywilejów, które pozwalają mi o tym opowiadać bez lęku, że będę oceniana, że to zagraża mojej pracy – mówi. Bała się, że napisze coś głupiego z punktu widzenia terapeutów i psychiatrów. – Wszystko sprawdzałam, ale jestem dziennikarką, wiem, że takie rzeczy się zdarzają. Pamięta, że podeszła do niej kiedyś na manifestacji jakaś pani. Chciała podziękować, powiedzieć, że dzięki niej zaczęła się leczyć. A potem dodała: nie mogłam uwierzyć, taka młoda, piękna, dobra praca, skąd ta choroba? – Jak silnie w nas tkwi to, że „nie wyglądamy” – zauważa Emilia. – Bo na zewnątrz, w social mediach prezentujemy raczej nasze „ładne i fajne życie”.

Aleksandra prowadzi na IG konto @ola_czyta, recenzuje literaturę. – Wiesz, czego nauczyła mnie książka? Nigdy nikomu nie powiem, że napisał coś beznadziejnego. Nawet jeśli krytykuję, staram się to robić konstruktywnie – może autorowi nie do końca wyszło, ale coś dobrego zawsze można powiedzieć. Bo przypuszczam, że napisał najlepiej, jak w tamtym momencie potrafił. Czy myśli o kolejnej książce? – Pewnie. Tym razem będzie to jednak coś daleko od mojego życia – śmieje się Ola. ■