

Matilda
Heindow

Sztuka lepszego samopoczucia

Jak zadbałam o swoje
zdrowie psychiczne
(i jak ty też możesz to zrobić)

Przełożył Piotr Cieślak

WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA

Każdemu, kto kocha mnie taką, jaka jestem i mimo wszystko

Tytuł oryginału: *The Art of Feeling Better: How I Heal My Mental Health (And You Can Too)*

Copyright © Matilda Heindow, 2023

Matilda Heindow has asserted her right to be identified as the author of this work in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988. First published as *The Art of Feeling Better* in 2023 by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies.

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo Czarna Owca

Copyright © for the Polish translation by Piotr Cieślak

All rights reserved

Redaktor inicjująca: Dominika Dudarew-Osiecka

Redakcja: Marta Stochmiatek

Korekta: Katarzyna Dziedzicka, Beata Wójcik

Skład i łamanie: Dariusz Piskulak

Projekt okładki i stron tytułowych: Matilda Heindow

Adaptacja okładki: Magdalena Zawadzka

Wydanie pierwsze

Warszawa 2024

ISBN 978-83-8252-656-1

WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA

ul. Wspólna 35/5, 00-519 Warszawa, www.czar-naowca.pl

Dział handlowy tel.: +48 22 616 29 36, e-mail: handel@czarnaowca.pl

Redakcja tel.: +48 22 616 29 20, e-mail: redakcja@czarnaowca.pl



SPIS TREŚCI

Wstęp: Ta książka jest dla Ciebie	5
Choroba psychiczna i ja	9
ROZDZIAŁ 1	
Czy coś jest ze mną nie tak? (Nie)	18
ROZDZIAŁ 2	
Czy kiedykolwiek poczuję się lepiej? (Tak!)	58
ROZDZIAŁ 3	
Przyborek zdrowia psychicznego	88
ROZDZIAŁ 4	
Droga do wyzdrowienia	132
ROZDZIAŁ 5	
Możesz żyć, a nie tylko przeżyć	170
Moje przesłanie dla Ciebie	188
Materiały pomocnicze	190
Podziękowania	192





WSTĘP

Ta książka jest dla ciebie

Napisałam tę książkę dla ciebie. Tak, właśnie dla ciebie. Może dostałeś ją od kogoś, kto cię kocha, a może sprawiłeś sobie taki prezent sam. Być może sięgnąłeś po nią dlatego, że dawniej zmagasz się z problemami związanymi ze zdrowiem psychicznym, walczyłeś z nimi właśnie teraz albo już od dawna nie czujesz się sobą. Możesz mieć nadzieję albo czuć się jej zupełnie pozbawiony. Bez względu na to, kim jesteś i przez co przechodzisz, powinieneś dbać o zdrową psychikę, więc... ta książka jest dla ciebie.

Jest ona zapisem mojej walki o zdrowie psychiczne, od pierwszego objawu i pierwszej wizyty u terapeuty aż po osiągnięcie zadowalającego stanu, w którym teraz jestem – stanowi szczery opis drogi pełnej wzlotów i upadków, niepowodzeń i zwycięstw oraz wszystkiego, czego w międzyczasie się nauczyłam. Napisałam ją, bo choć moje przeżycia są czymś powszechnym, mało kto decyduje się mówić o swoich problemach ze zdrowiem psychicznym. Potraktowałam swoje doświadczenia jako punkt wyjścia do

rozważań o mentalnym dobrostanie oraz o tym, co mogłeś przechodzić dawniej, z czym borykasz się właśnie teraz lub co może cię spotkać w przyszłości. Chcę ci pokazać, że nawet podczas epizodów przygnębienia nie jesteś sam i z pewnością nie wszystko jest stracone. Czekają cię jeszcze piękne chwile.

W tej książce opisałam to, czego nauczyłam się podczas swojej podróży (i czego się oduczyłam). W słowach i obrazach dzielę się zdobytymi po drodze wskazówkami, które pomogły mi wrócić do zdrowia, skutecznymi narzędziami pozwalającymi lepiej o siebie zadbać, mechanizmami radzenia sobie z problemami, które mogą być kołem ratunkowym podczas rejsu ku wyzdrowieniu, oraz z nowymi perspektywami, które się pojawią, gdy ponownie zaprzyjaźnisz się ze sobą. Krótko mówiąc, dzielę się tym, jak nauczyłam się żyć pełną piersią (a nie tylko egzystować), i zachęcam cię do wzięcia z moich doświadczeń wszystkiego, co uznasz za przydatne.

Poruszam w tej książce trudne tematy, takie jak samobójstwo, trauma i żałoba. Nie czuj się zobowiązany do czytania czegokolwiek, co w danej chwili uznasz za zbyt trudne. Opisałam te kwestie, ponieważ chciałam w pełni przedstawić realia moich zmagań i wierzę, że nie powinny one być tematem tabu. Możesz pominąć te fragmenty do czasu, gdy zechcesz je przeczytać. Oznaczyłam je takim symbolem:



Zachęcam cię do czytania rozdziałów tej książki w dowolnej kolejności – możesz zapoznać się z nią od deski do deski albo zagłębić się w te fragmenty, które mogą być szczególnie pomocne w trudnych chwilach. Rozdziały są krótkie i opatrzone moimi ilustracjami, mam więc nadzieję, że łatwo ci będzie znaleźć przydatne wskazówki dokładnie wtedy, gdy będziesz ich potrzebować. Nie krępuj się i podkreślaj fragmenty, które do ciebie przemawiają, notuj na marginesach, pożycz tę książkę przyjacielowi, który przeżywa ostatnio trudne chwile, i trzymaj ją pod ręką na wypadek, gdybyś potrzebował wsparcia. Chciałabym, abyś wykorzystał ją jak najlepiej, by pomóc sobie i swoim bliskim.

Mam nadzieję, że dzięki tej książce przypomnisz sobie, iż miliony ludzi czuło się kiedyś podobnie jak ty i istnieją setki sposobów na uzdrowienie. Marzę o tym, by dać ci choć odrobinę nadziei na przejście przez to, z czym się zmagasz – trochę jakbym trzymała cię za rękę, nawet gdy świat wokół wydaje się walić w gruzy. Podejścia, wskazówki i porady zawarte na tych kartach mogą pomóc ci nawet wtedy, gdy nie jesteś pewien, czego potrzebujesz, albo gdy nie masz dość energii, by choćby pomyśleć, od czego zacząć. Skorzystaj z tego, co akurat teraz do ciebie przemawia, a resztę zostaw na kiedy indziej.

Przede wszystkim zaś mam nadzieję, że książka ta przypomni ci o konieczności dbania o swoje zdrowie psychiczne oraz o tym, że powinieneś traktować siebie jak kogoś, o kogo warto się troszczyć – bo właśnie tak jest.





Choroba psychiczna i ja

Nie pamiętam dokładnie, kiedy po raz pierwszy poczułam, że coś jest ze mną nie tak. Podejrzewam, że uczucie to kiełkowało we mnie od dawna.

Mama mówiła mi, że byłam bardzo pogodnym dzieckiem – przez większość czasu zadowolonym i spokojnym. Zaczęta się nawet zastanawiać, o co ludzie robią tyle hałasu w kwestii problemów rodzicielskich. Odkąd nauczyłam się mówić, buzia mi się nie zamykała. Najbardziej lubiłam zadawać dziadkom pytania o absolutnie wszystko. Uwielbiałam ich stare, ręcznie oprawiane książki, które zdejmowali z półek, aby rozwiewać moje liczne wątpliwości. Miałam bogate życie wewnętrzne; opowiadałam sobie historie, które układały się w złożone światy, z wymaginywanymi ludźmi, miejscami i wydarzeniami, które zazębiały się i rozwijały przez lata snucia marzeń. Mój dziecięcy umysł był świętą przestrzenią, w której uwielbiałam przebywać. Jak to się czasami wszystko zmienia...

Im dłużej patrzyłam na świat i im więcej doświadczeń zdobywałam, tym stawałam się ostrożniejsza i lękliwsza. Uczucia te nasiliły się w szkole. Większość dzieci wydawała się niczym nie martwić, a ja bardzo się stresowałam nawet wdrapywaniem się z nimi na drzewo. W trzeciej klasie często cicho płakałam na lekcjach matematyki, bo kompletnie nic nie rozumiałam. Na



tych zajęciach dostałam pierwszego krwotoku z nosa. Ukryłam wtedy twarz w dłoniach, bo wstydziłam się zwrócić na siebie uwagę. Gdy nauczyciel poprosił mnie, żebym opuściła ręce, krew rozmazała mi się na twarzy i dłoniach, lepka i gęsta. Było mi bardzo wstyd. Później stwierdzono u mnie dyskalkulię, czyli specyficzną przypadłość utrudniającą rozumienie liczb, a także ADHD – zespół, który skutkuje zaburzeniami koncentracji, chyba że akurat coś bardzo mnie interesuje.

Czułam, że dzieje się ze mną coś złego, po części dlatego, że tak mi mówiono.

Dorośli ciągle karcili mnie za nadwrażliwość i nieprzykładanie się do nauki. Denerwowało mnie to, bo starałam się, jak mogłam, ale to nie wystarczało. W wieku czternastu lat byłam osaczona przez lęki i coś jeszcze, czego nie potrafiłam nazwać. Zauważyłam, że nic mnie już nie ciekawi, nie cieszy ani nie satysfakcjonuje. Nie byłam pewna, gdzie podziała się ta radość z życia, ale w tamtym czasie chyba nieszczęśliwie mnie to interesowało. Byłam nastolatką, a w nastolatkach buzują hormony i pojawiają się różne lęki, prawda?

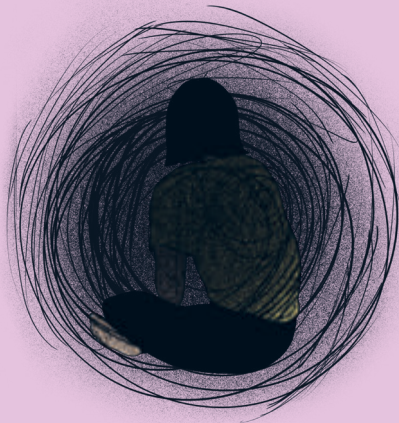
Nie przypominało to jednak zwykłych rozterek czasu dojrzewania. Czułam się raczej tak, jakby część mojego mózgu odpowiedzialna za odczuwanie szczęścia została chirurgicznie usunięta. Doświadczałam długich okresów całkowitego braku zainteresowania czymkolwiek i rozpaczy – jakby między mną a wszystkim innym istniała głęboka przepaść.

W pamiętniku sporządziłam kilka testamentów, ale nigdy nie zastanowiło mnie, dlaczego to robię. I tak nie posiadałam nic cennego – na przykład domu albo samochodu – nie były więc do niczego przydatne, lecz coś pchało mnie do ich pisania. Moje nastroje niepokoiły rodziców, którzy z coraz większą troską obserwowali, jak się w sobie zamykam.

Gdy miałam dwanaście albo trzynaście lat, mama umówiła mnie na wizytę do psychoterapeutki. Jej gabinet był jasny i pełen roślin.

Na małym stoliku stała misa z zabawkami manualnymi, a obok otwarte pudełko chusteczek, z którego jedna wystawała niczym zaproszenie lub przypomnienie,



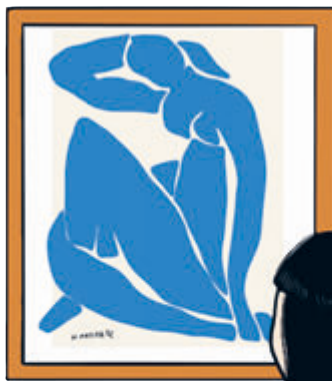


by jej użyć. Na ścianach ciągnęły się białe półki z lkei ze starannie ułożonymi książkami psychologicznymi, przedzielone dużą oprawioną reprodukcją obrazu Matisse'a.

Zaciekawilo mnie, czy sama zadbała wystrój wnętrza, na co odparła, że nikt wcześniej się tym nie interesował. Była rzeczowa i pragmatyczna, przez co czułam się trochę nieswojo, ale gdy pytałam ją o tego typu sprawy – o rzeczy, które zdawały się ją bawić – robiła się trochę cieplejsza. Poprosiła mnie o wypełnienie formularzy dotyczących depresji i zadała osobiste pytania o moje życie rodzinne. Spytała też, czy chciałabym umrzeć. Nie chciałam umierać, a przynajmniej nie brałam tego pod uwagę, pomimo sporządzania testamentów.

Zapytała mnie, czy od dawna cierpię na depresję, a ja wyjaśniłam, że przychodziło to do mnie falami. „Doświadczasz chwil szczęścia?”. Nigdy nie zastanawiałam się długo przed udzieleniem odpowiedzi. „Tak, w niektóre dni czuję się bardzo szczęśliwa” – odparłam. „Prawie aż za bardzo, ale to nigdy nie trwa długo. Potem zawsze znowu wpadam w depresję”.

Zafrapowało ją to, jakby w jej umyśle zapaliła się jakaś żarówka. Zapisała coś w notatniku z szybkością,



jakiej wcześniej u niej nie widziałam. Zaczęła mnie wypytywać, jak długo czuję się szczęśliwa, czy wtedy krócej śpiam i czy w takie pogodne dni staję się impulsywna albo wyjątkowo gadatliwa. Podążyła mi nowe formularze do wypełnienia, przeprowadziła bardziej wnikliwą analizę psychologiczną i powiedziała, że podejrzewa chorobę afektywną dwubiegunową. Nie wiedziałam wtedy, co to takiego, domyślałam się tylko, że zapewne coś złego.

Później tego wieczoru wpisałam w Google hasło „choroba afektywna dwubiegunowa”. Potem długo płakałam w poduszkę, aż rozboleła mnie głowa, a na poszewce pojawiły się mokre, rozmazane ślady po konturówce. Rozpłakałam się, bo uświadomiłam sobie, że terapeutka miała rację, i wiedziałam, że moje życie zmieniło się na zawsze. Kilka tygodni później diagnoza została potwierdzona i skierowano mnie na oddział leczenia zaburzeń afektywnych dwubiegunowych i psychoz. Trafiłam pod opiekę zespołu składającego się z lekarza, terapeuty, psychiatry, terapeuty zajęciowego, opiekuna społecznego i pielęgniarki. Przepisali mi leki o długich i trudnych do wymówienia nazwach. Przyprawiły mnie one o zawroty głowy,



drżenie rąk, wysypki i halucynacje słuchowe przed zaśnięciem, lecz łagodziły wahania nastrojów, a o to chodziło.

Czułam się jak szczur laboratoryjny; jakby odbierano mi moją młodość i prywatność – jak osoba chora, która wszystkim przysparza zmartwień. Było ze mną tak samo

„źle” jak wcześniej, ale teraz to „źle” miało swoje nazwy, takie jak: choroba dwubiegunowa, lęk uogólniony, fobia społeczna oraz zaburzenie z napadami lęku. Byłam też „trudna w terapii” ze względu na złożoną kombinację chorób współistniejących, które nawzajem się napędzały.

Z perspektywy czasu widzę, że w moim życiu zaszła wtedy ogromna zmiana, która wydawała mi się końcem wszystkiego. Opłakiwałam poprzednie wersje siebie; tęskniłam za wyluzowaną dziecięcą sobą, sobą jako dociekliwym malcem, a nawet za nieświadomie depresyjną trzynastolatką.

Ja, którą jestem teraz, żałuję, że nie mogę się cofnąć w czasie i powiedzieć samej sobie, że nigdy nie było we mnie nic złego ani ułomnego. Ja, którą jestem teraz, w tamtych trudnych dniach bardzo wiele się nauczyłam – o sobie i o tym, jak każdy z nas musi dbać o własne zdrowie psychiczne. Nie dopuszczać do nurzania się w najczarniejszych myślach i najbardziej przygniatających uczuciach, ale pozwalać im podpowiadać, co należy zmienić, dostosować lub przetworzyć. Nie ulegać cichemu głosowi, który czasami każe się poddać, lecz znajdować sposoby na udowodnienie mu, że się myli. Moje wyzdrowienie rozpoczęło się od powolnego przeprogramowania umysłu, dogłębnej analizy i wglądu w te części siebie, które od dawna ignorowałam. Opierało się na znajdowaniu w sobie odwagi, by przetrwać proces zdrowienia, tak jak byłam zmuszona przez długi czas trwać z chorobą psychiczną.



Żałuję, że nie mogę włożyć tej książki w rączki młodszej mnie i powiedzieć: „Zobacz, czego się nauczyłaś! Zobacz, czego potrafisz dokonać, gdy się dopingujesz. Spójrz na tę wersję siebie – ona cię kocha!”.

Kiedy miałam dwadzieścia lat, założyłam konto na Instagramie, na którym dokumentowałam w formie ilustracji swoje zmagania ze zdrowiem psychicznym i lekcje, jakie przyswoiłam, próbując zrozumieć, co się ze mną dzieje. Był to dla mnie oczyszczający proces i miałam nadzieję, że moje prace przemówią do kogoś, kto walczy tak jak ja. Stworzyłam w ten sposób mały, bezpieczny zakątek internetu, który ku mojemu zaskoczeniu szybko się rozrósł. Najwyraźniej z zamieszczanymi w nim treściami utożsamiały się setki tysięcy ludzi. Otrzymywałam komentarze w rodzaju: „Zupełnie jakbym sama to napisała!” albo: „Ubrałaś w słowa coś, co czułam, ale nie wiedziałem, jak to wyjaśnić”. Widząc to, zdałam sobie sprawę, że mój przypadek wcale nie jest tak odosobniony, jak sądziłam. Kontynuowałam więc publikowanie materiałów, a przy okazji znalazłam nowy cel – pomaganie innym i zmienianie sposobu postrzegania chorób psychicznych.

Choroba, która dawniej była dla mnie największym ograniczeniem – to przez nią czułam, że nigdzie się nie odnajdę – popchnęła mnie w nowy kierunek, który zmotywował mnie do zdrowienia, abym mogła pokazać ludziom, że to możliwe. Sądziłam, że moja wrażliwość i kruchość są słabościami, lecz okazało się, że to supermoce. Teraz spędzam większość czasu w moim małym mieszkaniu

w Sztokholmie, tworzę sztukę, pracuję nad zwiększaniem świadomości na temat zdrowia psychicznego, odczuwania i uzdrawiania, nurzam się w świetle, o jakim wcześniej nawet nie marzyłam, i każdego dnia idę przez świat z trochę lżejszą głową. Niektóre dni nadal są mroczne, lecz mrok ten już mnie nie pochłania, bo wyćwoczyłam mięśnie potrzebne do podnoszenia siebie na duchu.

W najgorszych chwilach nie sądziłam, że kiedykolwiek będzie lepiej. Teraz mam dni, gdy budzę się pełna radości i ekscytacji. W tej małej książce napisałam o kilku rzeczach, dzięki którym było to możliwe.

