RYSY NA DUSZY

Agnieszka Ejsmont

Tym wrażliwym i cierpiącym

Marzenie

Chciałam bardzo pomagać innym.
Studentem byłam, więc bardzo pilnym.
Lecz przyszła nagle choroba psychiczna.
Zniszczyła moje plany schizofrenia magiczna.
Runął świat, marzenia pogrzebane.
Załamało się życie, tak bardzo udane.
Dzban życia rozbił się na wiele kawałków.
Do serca wpadło wiele odłamków.
Ból one zaczęły zadawać wielki.
Zaczęłam doznawać okrutne męki.
Marzenie o studiach porzucić musiałam.
Tak trudną wtedy decyzję miałam.
W życia gruzach dość długo siedziałam.
Cierpienie i żal w sercu miałam.
Pytałam siebie: Co robić mam?
Czy jakąś szansę życie mi da?
Lecz przyszła nadzieja, by podnieść mnie,
gdy byłam głęboko na samym dnie.
Mówiła, do mnie: Nie wszystko stracone.
Odbuduj swe życie, tak bardzo chore.
Zaczęłam podnosić się z gryzów powoli,
Bo dotąd choroba szalała do woli.
Nie wszystko udało się odbudować.
Tak silna choroba, dała mi się poznać.
Dzban nie dał skleić się tak samo.
Daleko mu było do ideału.
Rysy na jego powierzchni przebiegały.
Kawałków brakowało, dziury powstały.
Musiałam zmienić marzeń treść.
Co innego zaplanować, inne życie wieść.
Me życie zmieniło się do innego wymiaru.
Uczyłam się żyć ze schizofrenią pomału.
Nie zrealizowałam wielu marzeń.
Lecz wiele jednak nie ominęło mnie zdarzeń.
I tak żyję wraz z moją chorobą,
Ratując marzenia i walcząc z mą dolą.

Szpilka

Urodziłam się wrażliwa,
że tak bardzo niemożliwa.
Każde słowo, rani, kłuje.
Każdy człowiek spisek knuje.
Ranią słowa drugiego człowieka.
Tylko ból wśród ludzi mnie czeka.
Biorę do siebie każde słowo.
Tak łatwo mnie zranić, ma chorobo.
Słowo jak szpilka wbija się w me serce,
a ja z bólu zaciskam swe ręce.
Trudno mi bronić się przed zranieniem.
Jak zmagać się z mym cierpieniem?
Tak bardzo boli słowo wypowiedziane,
a serce przeszywają rany niechciane.
Czasami zamykam się w swoim pokoju.
Płacze, aż wyczerpię łez mych zdroju.
Uciekłabym od ludzi i życia mego
daleko do świata innego.
Lecz nie da się uciec w jakieś inne miejsce,
gdzie nie ma tam innych, co ranią me serce.
I muszę także zrozumieć tą sprawę,
że nie każdy chce zranić mnie tak naprawdę,
że moją wrażliwość trudną do zniesienia,
schizofrenia potęguje dodając cierpienia.
Trudno żyć z taką wrażliwością.
Lecz cierpienia innych wyczuwam z łatwością.
Pocieszę szybko drugiego człowieka.
Na moją pomoc on długo nie czeka.
Taka jest pozytywna strona mej wrażliwości,
by pomóc drugiemu ze wszystkich możliwości.
Lecz jak zachować wrażliwość na drugiego,
i nie dać się zranić przez człowieka innego?
Obecnie to trudne bardzo dla mnie.
Czy wrażliwość na rany zniknie kiedyś ładnie?

Przyjaźń

Miałam przyjaciół, co dla mnie dobrzy byli.
Mogłam do nich przyjść z problemami mymi.
Byli przy mnie, czas poświęcali.
Wsparcie mi wtedy okazywali.
Liczyłam na nich w chwilach trudnych.
I z nimi przeżyłam wiele chwil cudnych.
Nie byłam samotna, oparcie w nich miałam.
Bardzo mym sercem im wtedy ufałam.
Lecz przyszła choroba, schizofrenią zwana.
Czekam na telefon od samego rana.
Od przyjaciół, co wsparciem dla mnie byli.
Lecz przestali mnie szanować i być dla mnie mili.
Czy przyjaciele zadzwonią do mnie dziś?
Już teraz to dla mnie wątpliwa ta myśl.
Odsunęli się ode mnie i przyjaźń zerwali.
Ze swego serca mnie sobie wyrwali.
Milczeć zaczęli, gdy do nich się zbliżałam.
Gdy jakiegoś kontaktu z nimi chciałam.
Śmiali się z mojej choroby słabości.
Ból w mym sercu zaraz gościł.
Powiedzieli, że jestem już do niczego.
Nic nie zrobię już w życiu ważnego.
Że będę leżeć i sufitować.
Nic pożytecznego nie dokonam.
Że nie warto się ze mną przyjaźnić
i być blisko, przy mojej jaźni.
Że wstydzą się ze mną po ulicy iść.
Chcą do domu swego szybko przyjść.
By rozstać się ze mną naprędce.
A najlepiej nie spotykać się ze mną więcej.
Czy prawdziwa przyjaźń to była naprawdę?
Chwili próby nie wytrzymała wcale.
Przyjaciele odeszli, od mej osoby.
Zostawiając mnie samą w chwili choroby.

Bariera

Przyszedł lęk niespodziewanie.
Zabrał mi szczęście tak bardzo chciane.
Chcę iść do ludzi, lecz tak bardzo się ich boję.
Z lękiem nie daję już rady sobie.
Trudno wyjść z domu, do drugiego człowieka.
Lęk za progiem wciąż na mnie czeka.
Nie potrafię przełamać bariery problemu.
Chowam się w łóżku, lecz nie chcę być samemu.
Chciałabym wyjść do ludzi i świata.
Nie mogę pokonać lęku a mijają lata.
Czasem z drogi zawracać muszę.
Zatłoczony autobus to dla mnie katusze.
Niekiedy za rękę z kimś muszę iść przez miasto.
Uginają mi się nogi, w mym żołądku ciasno.
Między ludźmi trudno zabrać mi głos.
Mój lęk zabiera mi wszelką moc.
Czasami wśród ludzi siedzę nieruchomo.
Boję się ruszyć i rozejrzeć wokoło.
Lęk, bowiem mnie tak bardzo paraliżuje,
że trudno cokolwiek czynić, strach mnie hamuje.
Nie odzywam się więc i siedzę w cichości.
Zesztywniałe mam wszystkie swoje kości.
Na ulicy, w sklepie trudno mi wytrzymać.
Pragnę uciec od ludzi, lęk mnie tak trzyma.
Najchętniej uciekłabym od strachu takiego,
by uwolnić się od lęku tak bardzo wielkiego.
Czy kiedyś przyjdzie w mym życiu czas,
by nie bać się ludzi, co pragnę ich tak?
Tak bardzo nie chcę żyć w samotności.
A boję się wszelkiej ludzkiej bliskości.
Niech lęk opuści dno serca mego,
bym mogła żyć bez strachu tak ogromnego.

Klatka

Moja choroba to klatka niewoli.
Pręty jej duszą mnie do woli.
Siła lęku zaciska mi pętlę na szyi.
Jak odezwać się, mój głos ledwo kwili.
Strach przed ludźmi rozsadza me serce.
Trzyma mnie mocno w swojej ręce.
Świat urojeń i halucynacji
zamyka mi drogę do normalnej sytuacji.
Przed oczami pokazują mi się dziwne rzeczy.
Dla mnie to prawda, nie wierzę, gdy ktoś przeczy.
Urojenia towarzyszą mi także wszędzie.
Uważam, że co do nich nie jestem w błędzie.
Spotkałam się ze zdaniem, że to choroba.
Tak trudno w to uwierzyć, już taka moja dola.
Niemoc depresji odbiera mi siły.
Leżę w łóżku, półsen jest dla mnie miły,
bo życie przeraża swoimi obowiązkami.
Sen koszmarami mój umysł mami.
Na tą schizofrenię biorę leków garść,
lecz senność przychodzi, nie da się wziąć w garść.
Trudno pracować, mój umysł szwankuje.
To od leków i choroby tak źle się czuję.
W takiej właśnie klatce żyję cały czas.
Schizofrenia drzwi do świata zamyka wraz.
Chciałam opowiedzieć komuś o mojej udręce.
Lecz spotkałam się z nieakceptacją, co zraniła me serce.
Nie mogę pozbyć się mojej choroby.
Czy nigdy nie doznam choć trochę swobody?

„Chorobowa niemoc” – A. Ejsmont

Myśli

Miałam umysł zmęczony szałem.
Rozmawiałam z ludźmi z wielkim zapałem.
Patrzyłam na nich, słyszałam ich słowa.
Choć tak naprawdę nie była ich mowa.
Długie rozmowy prowadziłam z nimi.
Byłam pewna, że chcą być dla mnie mili.
Wiele myśli miałam w głowie.
Lecz to były słowa urojone.
Na początku dobrze mi się rozmawiało.
Wiele ludzi mnie wtedy zaczepiało.
Później od głosów zaczęła mi pękać głowa.
Stała się dla mnie przykra ta dola.
Myśli dręczyły i prześladowały.
Cierpienia mi tylko tak dodawały.
Zza ściany słyszałam słowa sąsiadów.
Głosy w głowie dodawały mi razów.
W metrze ludzie rozmawiali o mnie.
Było to dla mnie przykre ogromnie.
Słyszałam słowa by życie zakończyć.
Źle mogło by się to dla mnie skończyć.
Myśli miałam oskarżające,
Były one tak dla mnie raniące.
Zgłosiłam się do lekarza zaniepokojona.
Lekarz dał diagnozę, ja zmartwiona.
Powiedział, że to schizofrenia paranoidalna.
Choroba bardzo trudno wyleczalna.
Że głosy innych to myśli moje,
które tak bardzo brałam za swoje.
Zalecił leki, terapię u psychologa,
bo może zmieni się ta moja droga.
Rozpoczęłam leczenie i jestem w trakcie.
Ma dusza jest gotowa na starcie.
Jak trudno jednak żyć z myślami,
co prześladują mnie całymi godzinami.

"Głosy" - A. Ejsmont

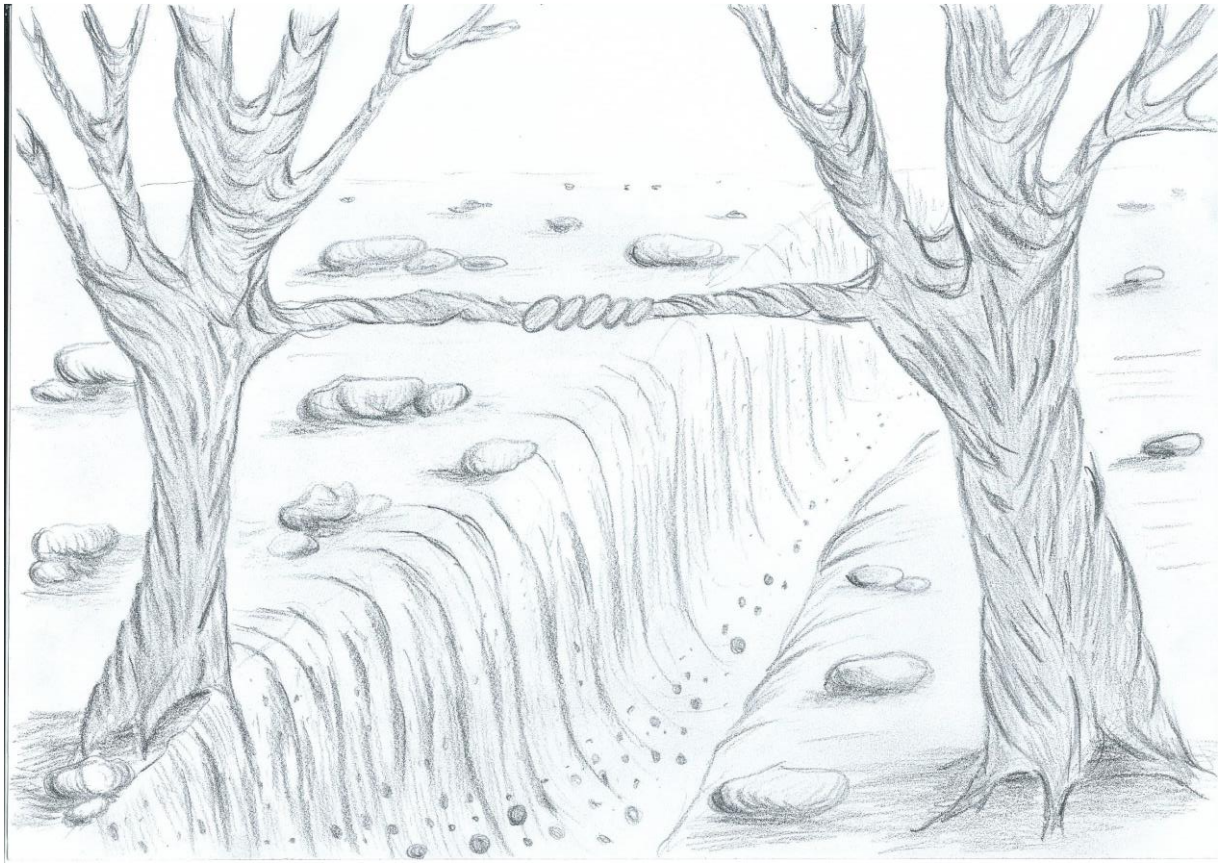
Popsychotyczna

Byłam w szpitalu, miałam psychozę.
Po leczeniu do psychiatry nadal chodzę.
Dobrano mi leki, opanowano chorobę.
Lecz przyszła pustka, co rozsadza mą głowę.
Depresja popsychotyczna dotyka mnie teraz.
Smutek i apatia dopadły mnie naraz.
Nie cieszy mnie nic, w ruchach brak swobody.
Nie tak sobie wyobrażałam wyjście z choroby.
Wielka pustka we mnie zaistniała.
Z niej mogą wyłowić się przykre doznania.
Koszmarne sceny wychodzą z pustki ścian.
Tak bardzo przykre stany mam.
Próbuje wypełnić tą pustkę w głowie.
Znaleźć sens życia, cel wyznaczyć sobie.
Wrócić do zajęć, co mnie interesowały.
Zrobić coś by marzenia się spełniały.
Poznać nowych ludzi, zawiązać przyjaźnie.
Wtedy żyło by mi się o wiele raźniej.
Wypełniać obowiązki, do pracy wrócić.
Chęć do życia, radość sobie przywrócić.
Tak trudna walka z depresją popsychotyczną.
Jej moc jest dla mnie bardzo przykrą.
Chcę stać się na nowo szczęśliwa.
Niech wypełni się ta pusta przeraźliwa.

Prawdziwa

Zachorowałam na schizofrenię paranoidalną.
Spotkałam się zaraz z sytuacją marną,
bo szybko przyjaciół straciłam wokoło.
Zaczęli się śmiać ze mnie wesoło.
Zostałam sama, trudno mi było.
Przyjaźni w mym życiu bardzo ubyło.
O przyjaźń prawdziwą siebie pytałam.
Nadziei już w sercu żadnej nie miałam.
Czy przyjaciela znajdę prawdziwego?
Napotkam na drodze człowieka dobrego?
Lecz radość nagle wlała się w me serce.
Innych chorych spotkałam w udręce.
Zaczęłam pomału z nimi rozmawiać.
Oni memu sercu radość rozdawać.
Nie mogłam uwierzyć w przyjaźń od nowa,
że szczęście przyszło, radosna ma mowa.
Nowi spotkani na drodze ludzie,
przyjaciółmi okazali się w trudzie.
Zrozumieli mą chorobę i cierpienie.
Przechodzili przez to samo doświadczanie.
Choć było trudno, ból w sercu miałam.
Lecz tak dużo szczęścia od nich dostałam.
Zaufałam, więc znowu, przyjaźnie zawarłam.
Przed nimi serce swoje otwarłam.
Dobrymi przyjaciółmi chorzy się okazali.
Zdrowi mi niestety przyjaźni nie dali.
Nowa przyjaźń pięknie rozkwita.
Spotykamy się często, rozpacz zamilkła.
Obchodzimy razem różne uroczystości.
Chodzimy na spacery, zapraszamy się w gości.
Do najsłabszego się dostosowujemy,
lecz jego też dopingujemy.
Każdy może opowiedzieć o swojej chorobie.
Nie będzie wyśmiany w niczyjej mowie.
Często dzielimy się ze sobą doświadczeniami.

Jakimi się leczymy w chorobie lekami,
do którego lekarza lub psychologa iść,
ze swoimi problemami przyjść.
Wszyscy się w grupie szanujemy
i bardzo nawzajem się akceptujemy.
I tu niech zawstydzą się ci zdrowi,
że im szacunek żaden nie wychodzi.
To zdrowy bardziej chory jest.
Nie zasługuje na przyjażni gest.



"Prawdziwa przyjaźń" - A. Ejsmont

Zrozumienie

Przyszła do mnie schizofrenia.
Leżę w łóżku, głowa pęka.
Kryzys mnie dopadł dziś.
Nie dam rady dalej iść.
Praca i obowiązki zaniedbane.
Bóle w mym sercu rozlane.
Bliscy mi mówią, bym coś zrobiła,
bym wyszła z niemocy, do pracy wróciła.
Rodzina nie rozumie mnie wcale.
Choroba szaleje w swoim zapale.
Wszyscy krzyczą i namawiają.
Do aktywności jakieś zmuszają.
A ja pragnę tylko spokoju.
Zrozumienia mej choroby znoju.
By nikt mnie nie zmuszał do niczego.
Pragnę przyjaciela dobrego.
Co poda dłoń w pokoju łagodności.
Zrozumie mej choroby słabości.
Nie będzie krzyczał ani wypominał.
Posiedzi ze mną, za rękę potrzyma.
Nie będzie dziwił się moim urojeniom.
Da wiarę, że widzę rzeczy które nie istnieją.
Odejdzie, gdy będę chciała być sama.
Uszanuje prywatność, chwile rozstania.
Powróci do mnie, gdy będę gotowa,
przyjąć pomoc od niego od nowa.
Podtrzyma nadzieję, da zrozumienie,
będzie wierzyć w możliwe uzdrowienie.
Z takim przyjacielem chciałabym przez życie iść,
by był w mym życiu i w chorobie mógł przyjść.

Bloki

Życie kolorowe i schizofrenia kolorowa.
Przychodzi do mnie i patrzy tęczowymi oczami.
To świat świateł i mroków,
Strasznych twarzy i błyszczących drzew.
Wyciąga swoje macki.
I pojawiają się węże i chodniki co się załamują.
Idę w dolinie a bloki się nachylają.
Pałac Kultury, gdzieś blisko a tak daleko,
że nie wiem, jak do niego dojść.
Gubię się w świecie lęków i obrazów.
Wiem, że nie ma ich tak naprawdę.
Potrzebuję wsparcia i obecności drugiej osoby.
Nie musisz nic do mnie mówić,
Po prostu bądź i bądź czujna.
By wyciągnąć dłoń,
gdy będę gotowa przyjąć pomoc.
A czasami potrzebuję Cię wziąć pod ramię
i w spokojnej ciszy,
w rozmowie prawie o niczym, odchodzi lęk.
Wyciszam się,
Kolorowa schizofrenia odchodzi.
Lecz pozostają jej okruchy.
A i one utrudniają życie.
A gdy przyjdzie stres,
bloki znowu zaczną się nachylać.
I zacznie się od nowa.
Nie potrafię Cię pokonać,
Idziesz za mną jak cień.
Krok w krok i wykorzystujesz moje słabości.
Uderzasz w najczulsze miejsca.
Czy kiedyś zostawiasz mnie w spokoju?
Bym mogła iść przez życie,
z nadzieją, że nigdy już nie wrócisz,
że bloki przestaną się nachylać
a ulice zapadać,

że Twoje kolory znikną.
A pozostanie tylko piękny, rzeczywisty świat.

Agnieszka Ejsmont - Ekspert przez Doświadczanie, od 2015 r. członkini Grupy Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP

Warszawa 2019