



Żywa Biblioteka
Katalog



Mediateka, Plac Teatralny 5, Wrocław

22 czerwca / 12.00-20.00

Stowarzyszenie DIVERSJA / Miejska Biblioteka Publiczna im. T. Różewicza we Wrocławiu

Regulamin



Żywa Książka ma prawo:

- ✓ być traktowana z szacunkiem
- ✓ zadawać pytania
- ✓ nie odpowiadać na pytania
- ✓ zakończyć rozmowę, jeśli chce
- ✓ odmówić rozmowy bez podania przyczyny

Czytelniczka/Czytelnik ma prawo:

- ✓ być traktowana/y z szacunkiem
- ✓ zadać każde pytanie
- ✓ nie odpowiedzieć na pytanie
- ✓ zakończyć rozmowę, jeśli chce

Czytelniczka/Czytelnik nie ma prawa:

- ✗ wnosić Żywych Książek z Żywej Biblioteki
- ✗ obrażać Żywej Książki
- ✗ stosować przemocę fizyczną i psychiczną wobec Żywej Książki



Lista Żywych Książek

1. Amazonka – Kobieta po mastektomii / *An Amazon – Woman After Mastectomy* / Амазонка – Жінка після мастектомії
2. Ateista / *An Atheist* / Атеїст
3. Była narkomanka / *An Ex-Drug Addict* / Колишній наркоман *
4. Były hazardzista / *A Former Gambler* / Колишній азартний гравець
5. Były więzień / *An Ex-Prisoner* / Колишній в'язень
6. Ciemnoskóry Polak / *A Dark-skinned Pole* / Темношкірий поляк
7. Gej / *A Gay* / Геї *
8. Lesbijka / *A Lesbian* / Лесбійка *
9. Mama – aktywistka klimatyczna, ekofeministka / *Mom – a Climate Activist, Ecofeminist* / Мама та кліматична активістка
10. Mama dziecka transpłciowego / *A Mother of a Transgender Child* / Мама трансгендерної дитини
11. Mama geja / *A Mother of a Gay Person* / Мама гея
12. Mama narkomana / *A Mother of a Drug Addict* / Мама наркомана
13. Mama osoby z niepełnosprawnością / *A Mother of a Person with Disability* / Мама людини-інваліда
14. Mężczyzna z depresją / *A Man with Depression* / Чоловік з депресією
15. Osoba chorująca na schizofrenię / *A Person with Schizophrenia* / Людина з шизофренією
16. Osoba HIV+ / *An HIV+ Person* / ВІЛ інфікована людина
17. Osoba niebinarna / *A Non-binary Person* / Небінарна особа
18. Osoba niesłysząca z implantem ślimakowym / *A Person with Cochlear Implant* / Глуха людина з кохлеарним імплантантом
19. Osoba poliamoryczna / *A Polyamorous Person* / Поліаморна людина *
20. Osoba z ADHD / *A Person with ADHD* / Людина з РДУГ
21. Osoba z depresją / *A Person with Depression* / Людина з депресією *
22. Osoba z niepełnosprawnością (Asia) / *A Person with a Disability* / Людина з інвалідністю
23. Osoba z niepełnosprawnością (Rafał) / *A Person with a Disability* / Особа з інвалідністю
24. Osoba z niepełnosprawnością wzroku z psem przewodnikiem / *A Visually Impaired Person with a Guide Dog* / Людина з порушеннями зору з собакою-поводирем
25. Osoba w spektrum autyzmu / *A Person on the Spectrum* / Людина з аутизмом
26. Policjant / *A Policeman* / Поліцейський
27. Syryjczyk / *A Syrian Person* / Сирієць
28. Syryjski uchodźca / *A Syrian Refugee* / Сирійський біженець *
29. Trans kobieta / *A Trans-woman* / Транс жінка
30. Trzeźwa alkoholiczka (Agnieszka) / *A Sober Alcohol Addict Woman* / Твереза алкоголічка
31. Trzeźwa alkoholiczka (Ola) / *A Sober Alcohol Addict Woman* / Твереза алкоголічка
32. Ukrainiec / *A Ukrainian Man* / українська
33. Ukrainka / *A Ukrainian Woman* / Українка
34. Żyd / *A Jew* / Еврей *

*The Human Books with * are available in English without interpretation. The others you can borrow with a "dictionary" [an interpreter].*



Żywa Biblioteka

Prologi

Amazonka – Kobieta po mastektomii

An Amazon – Woman After Mastectomy

Амазонка – Жінка після мастектомії

Amazonka to brzmi dumnie :-)

Chcesz poznać kolory życia amazonki?
Porozmawiamy, pośmiejemy się
(bardzo to lubię i specjalizuję się
w czarnym humorze yeeeeah!).

Interesuje Cię moja historia, chcesz
wiedzieć jak to jest, jak sobie z tym
radzę – z całego serca zapraszam
Cię do rozmowy i zadawania pytań.

To piękne, że się różnimy i możemy
siebie poznać.

Wypożycz mnie :-)

Амазонка це звучить гордо!

Хочеш пізнати кольори життя
amazonki?
Поговоримо, посміємося (дуже
люблю це діло і спеціалізуюсь на
чорному гуморі). Якщо тебе цікавить
моя історія, хочеш дізнатись як це,
як я справляюсь – від щирого серця
запрошую до розмови і питань.

Це чудово, що ми відзняємося і
можемо дізнатись більше один про
одного.

Позич мене!

“An Amazon woman” sounds proud. :-)

Do you want to know the colours of
my life? Let's talk and have a laugh
(cause I like it a lot and I have a black
belt in black humour, yeeeeah!). Are
you curious to hear my story? Do you
want to know what it's like or how
I cope with it?

I will be happy to talk and answer your
questions. It's beautiful that we are
different and we can get to know each
other.

Borrow me :-)



Ateista

An Atheist

Атеїст

Jak po 33 latach bycia katolikiem zostałem ateistą? Dzięki ciekawości. Chciałem wiedzieć, dlaczego większość chrześcijan nie jest katolikami. Odpowiedź znalazłem w elementarzu ateisty – Biblii oraz na kartach historii powszechnej. Dlaczego wykonałem pełny krok ku niewierze, a nie zatrzymałem się w pół kroku jako wyznawca innej religii bazującej na Piśmie Świętym? Czy to życiowe odkrycie coś zmieniło?

Zapytaj i Ty. Miej przy tym na uwadze, że potem wszystko może być już zupełnie inne.

Як після 33 років бувши католиком я став атеїстом? Дякуючи цікавості. Хотів дізнатись, чому більшість християн не є католиками. Відповідь знайшов в букварі атеїста – Біблії, а також на картах загальної історії. Чому я крокнув у невіру, а не затримався в півкроці як послідовник іншої релігії базуючої на Святним Писанню?

Чи це життєве відкриття щось змінило? Запитай і Ти. Май на увазі, що після все може вже бути зовсім по іншому

How come I became an atheist after 33 years of being a Catholic? Out of curiosity. I wanted to know why most people don't pray to Jesus at all. Also, I was wondering why most Christians aren't Catholics. I found the answers in the atheist primer – the Bible and in universal history. Did this life discovery change anything except for putting one book on the shelf next to other myth books?

Feel free to ask. But bear in mind that things might not be the same afterwards.

Była narkomanka *

An Ex-Drug Addict

Колишній наркоман

Który film najlepiej oddaje uzależnienie od narkotyków? Czy będzie to "Las Vegas Parano", gdzie złudzenia mieszają się z rzeczywistością, a za każdym rogiem czekają nowe przygody? Czy może bardziej przypomina "My, dzieci z dworca zoo", w którym bohaterowie ciągle ocierają się o śmierć?

A może każdy po trochu?

Which movie captures drug addiction better? "Fear and loathing Las Vegas", where illusion is mixed with reality and new adventures await around every corner? Or is it more like "We, children of Bahnhof zoo", where instead of adventures there is a constant brush with death? Or maybe it is like a bit of both?

Який фільм найкраще відображає наркозалежність? Це буде "Параноїк з Лас-Вегаса", де ілюзії змішуються з реальністю, а за кожним кутом чекають нові пригоди? Чи це щось на зразок "Ми, діти станції "Зоопарк", де герої постійно стикаються зі смертю? Чи кожен по троху?



Były hazardzista

A Former Gambler

Колишній азартний гравець

Jest zwykły normalny dzień godz. 18.30. Wracam z pracy do domu, jak zawsze obiad i siadam do komputera. Jedna gierka, druga, trzecia i już wiem – dzisiaj mam szczęście.

Znajduję pretekst i wychodzę z domu, by udać się do lokalu gdzie stoją automaty i zaczynam grać. Gram tyle czasu na ile pozwalają mi fundusze lub do zamknięcia. Po powrocie nie mogę zasnąć, bo ciągle mam przed oczami obracające się bębny, a w uszach słyszę dźwięki. W pracy moje myśli obracają się wokół wczorajszego wieczoru, a zarazem obmyślają sposób na dzisiejsze granie. W tym dniu prosto z pracy udaję się bezpośrednio tam gdzie wczoraj spędziłem wieczór. Nie interesuje mnie jedzenie i rodzina, bo w głowie mam tylko jedno – dziś to dopiero wygram i wszystkim pokażę jaki to ja jestem wielki. I tak dzień za dniem do chwili, gdy...

An ordinary day, 6.30 PM. I come back home, have dinner as usual and sit down at the computer. One game, two, three and I already know- today is my lucky day.

I come up with an excuse and leave the house to find a place with a slot machine. I start playing. I play as long as I have the money or until the closing hours. After returning, I can't fall sleep cause I can still see the drums spinning in my eyes and hear the sounds in my ears. At work, my thoughts are revolving around the previous night and at the same time I'm figuring out how to play today. Later I'm heading directly to the place where I spent yesterday's evening. I have no interest in food or family, there's only one thing in my mind – today I'm going to win and show everyone how great I am. And so on, day by day, until...

Звичайний нормальний день, година 18.30. Я приходжу з роботи додому, як завжди обідаю, і сідаю за комп'ютер. Одна гра, друга, третя, і я вже впевнений - сьогодні мені пощастить.

Знаходжу привід і виходжу з дому, щоб піти в зал з ігровими автоматами, і починаю грати. Граю так довго, наскільки мені дозволяють кошти або до закриття. Після повернення не можу заснути, тому що постійно перед моїми очима обертаються барабани, а у вухах лунають звуки ігор. На роботі мої думки обертаються навколо вчорашнього вечора і в той же час обдумую як грати сьогодні. У цей день прямо з роботи я прямую прямо туди, де вчора провів вечір. Мене не цікавить їжа і сім'я, тому що у мене в голові тільки одне – сьогодні виграю як ніколи і всім покажу, який я молодець. І так день за днем, поки...

Były więzień

An Ex-prisoner

Колишній в'язень



Przestrzeń
Zrozumienia

Wyrok odbyłem w zakładzie karnym,
ale prawdziwe więzienie było we mnie.
Uwięziłem swoje serce i duszę, nie
pozwalając im żyć.

My sentence has been carried out in a
correctional institution but the real
prison had been inside me. I have
imprisoned my heart and soul, not
allowing them to live freely.

Я відбував покарання у в'язниці, але
справжня в'язниця була в середині
мене. Я заточив своє серце і душу
не даючи їм жити.



Ciemnoskóry Polak

A Dark-skinned Pole

Темношкірий поляк

Czy Murzynek Bambo tylko w Afryce mieszka? I czy słowo "murzyn" to obelga, archaizm, czy po prostu nietakt? Co to jest "rasizm", "mikrorasizm" i w ogóle "rasa"? W jakich sferach życia nasze doświadczenie polskości jest podobne a w czym różni się w zależności od koloru skóry?

Jestem mulatem. Synem białej i czarnego. Polakiem, ojcem. Chłopakiem z wrocławskich Krzyków. Wcale nie mam jasnej (ani nawet ciemnej) odpowiedzi na powyższe pytania. Mam jednak trochę refleksji i doświadczeń związanych z każdym z nich. Ciekaw jestem też Twoich.

Чи темношкірий Бамбо живе тільки в Африці? А слово «Негр» це образа, архаїзм чи просто нетактовність? Що таке «расизм», «мікрорасизм» і загалом «раса»? В яких сферах життя наш досвід польсності схожий, а в чому відрізняється залежно від кольору шкіри.

Я мулат. Син білої мами і темношкірого тата. Я хлопець з Вроцлава. Загалом не маю ясної (ніякої скоріше) відповіді на наведені вище питання. Однак маю певні роздуми і переживання, які стосуються цих питань. Зацікавлений також і твоїми.

Does Negro Bambo only live in Africa? And is the word "Negro" an insult, an archaism or simply a gaffe? What is "racism", "micro-racism" and "race" in general? In what spheres of life is our experience of Polishness similar and in what areas does it differ depending on the colour of our skin?

I am a mulatto. The son of a white person and a black person. A Pole, a father. A boy from Krzyki in Wrocław. I don't have a clear (or even dark) answer to the above questions at all. However, I do have some thoughts and experiences related to each of them. I am also curious about yours.

Gej *

A Gay

Гей



O czym myślisz, gdy słyszysz „gej?” To tak krótkie słowo, które może zawierać tak wiele znaczeń, emocji czy uprzedzeń. Paradoksalnie to słowo tak niewiele o mnie mówi.

Jestem Jacek, jestem gejem. Jestem także profesjonalistą, obywatelem, przyjacielem, synem, sąsiadem. Zajmuje się wieloma rzeczami, interesuje mnie wiele. Jestem też super na imprezach. Bycie gejem to tylko niewielka część tego kim jestem i na pewno mnie nie definiuje. Niemniej jednak to istotna część mnie, którą (z opóźnieniem) bardzo w sobie polubiłem, której wiele zawdzięczam i bez której nie byłbym kompletny.

Nie chcę i nie muszę z nikim o nic walczyć. Wiem, że wszyscy jesteśmy równi i czekam, aż świat nadąży.

Про що думаєш, коли чуєш слово «гей»? Це таке коротке слово, яке може містити всоби так багато значень, емоцій чиупереджень. Парадоксально це слово такмало про мене говорити.

Я Яцек, і я гей. Я також професіонал своєїсправи, громадянин, приятель, син, сусід.Займаюсь багатьма речами, що менецікавлять. Також люблю вечірки. Бутигеєм, це тільки маленька частина того,ким я є і точно не описує мене. Тим неменш, це важлива частина мене, яка мені (із запізненням) дуже сподобалась в собіякій я багато чого завдячую і без якої ябув би неповним.

Не хочу і не мушу ні з ким боротись. Язнаю, що ми всі рівні і чекаю, поки світнаджене.

What do you think when you hear the word „gay”? It’s such a short word that contains somany meanings, emotions or prejudices.Paradoxically this word says so little about me.

I’m Jacek, I’m gay. I’m also a professional, acitizen, a friend, a son, a neighbor. I’m doing somany things and have so many interests.

I’m also fun at parties. Being gay is only asmall part of who I am and for sure does notdefine me. Nevertheless it is an important partof me which (with a delay) I’ve grown to likeabout myself, to which I owe so much andwithout it I wouldn’t be complete.

I don’t want to and I don’t have to fight aboutanything with anyone. I know we are all equaland I’m waiting for the world to catch up.



Lesbijka *

A Lesbian

Лесбійка

Nie żyję na tym świecie od wczoraj i niejedno już widziałam.

- Przypadkowe spotkanie i małe gesty?
- Błysk w oku?
- Związek na „całe życie”?
- Złamane serce?

Te sytuacje, a także cała masa innych ukształtowały mnie jako człowieka, jako kobietę i jako lesbijkę.

I właśnie dlatego niczego nie żałuję.

Я не вчора народилась і бачила вже багато.

- Випадкові зустрічі і маленькі жести?
- Блиск в очах?
- Стосунки на все життя?
- Розбите серце?

Ці ситуації та багато інших сформували мене як особистість, як жінку та як лесбійанку.

Тому я ні про що не шкодую.

I wasn't born yesterday and I have seen a lot already.

- Random meetings and small gestures?
- A glow in the eye?
- A relationship „for life”?
- A broken heart?

These situations and a whole bunch of others formed me as a person, a woman and as a lesbian.

And that is exactly why I don't regret anything.



Mama – aktywistka klimatyczna, ekofeministka

Mom – a Climate Activist, Ecofeminist

Мама та кліматична активістка

„Jeśli chcesz walczyć ze zmianami klimatu, to dlaczego masz dziecko? Przecież posiadanie dzieci to najwyższy ślad węglowy!” – to już usłyszałam nie jeden raz. Z drugiej strony „Ty się lepiej zajmij tym co do Ciebie należy, dzieckiem się zajmij, a nie jakimś tam klimatem. Ekoterrorystka.” – słyszę również często. Co wrażliwsi i świadomi zapytają o to, co jako mama sądzę o posiadaniu dzieci w dobie kryzysu klimatycznego. Odpowiedź absolutnie nie jest łatwa. Zmieniłam swoje plany prokreacyjne. Przecież skutki zmian klimatu są odczuwalne coraz bardziej i ludzie czują, że trzeba działać. A jednak tak łatwo ulegają krytycznym narracjom, a nawet uciekają się to hejtu wobec osób aktywistycznych. Nie jest łatwe radzenie sobie z tym, gdy w swojej dłoni ściskasz małą kilkuletnią rączkę. Działanie pozostaje jedyną formą trzymania lęków o jej przyszłości na wodzy i zachowania nadziei. Jednocześnie nie zrezygnuję z radości, jaką daje mi bycie tu i teraz, bycie mamą. Myślę, że wśród różnych kategorii książek, mimo wszystko jestem książką przygodową!

Zachęcam do lektury.

“Якщо хочеш боротися зі змінами клімату, то чому ти народила дитину? Адже наявність дітей - це найвищий вуглецевий слід!” - це я вже чула не один раз. З іншого боку, “ти краще подбай про те, що тобі належить, дитиною займись, а не якийсь там клімат. Екотерористка.” - чую я так само часто. Дехто більш вразливий і свідомий запитує мене про те, що я, як мама, думаю про те, щоб мати дітей в епоху кліматичної кризи. Відповідь абсолютно непроста. Я змінила свої плани щодо продовження роду. Зрештою, наслідки зміни клімату відчуються все більше і більше, і люди відчують, що потрібно діяти. І все ж вони так легко піддаються критичним нарративом і навіть вдаються до ненависті до активістів. Нелегко впоратися з цим, коли у своїй руці тримаєш маленьку долоньку, якій всього кілька років. Єдиною формою стримування страху перед майбутнім і збереження надії залишається активна діяльність. Водночас, я не відмовлюся від радості бути тут і зараз, бути мамою. Я думаю, що серед різних категорій книг, я все-таки пригодницька книга! Заохочую Вас прогорнути її сторінки.

“If you want to fight climate change, why do you have a child? After all, having children is the highest carbon footprint!” – I've heard it a number of times. Others say: “You'd better take care of your duties, take care of your child, and not sweat over the climate.” “Eco-terrorist”, I hear again and again. Those who are more sensitive and conscious ask me what I, as a mother, think of having children in times of climate crisis. The answer is by no means simple. I changed my procreation plans. The effects of climate change are being felt more and more and people feel the need to act. And yet they're so quick to give in to critical narratives and even resort to hatred towards activists. It's not easy to deal with this when you're clutching a little, few-year-old hand. Action remains the only way to keep my fears about her future at bay and stay hopeful. At the same time, I will not give up the joy of being here and now, being a mother. I think that among various book genres, I'm essentially an adventure book!

Give it a try.



Mama dziecka transpłciowego

A Mother of a Transgender Child

Мама трансгендерної дитини

Kiedy przyszedł i powiedział „jestem chłopcem” świat zawirował, a nogi się ugięły. Rozbiłam się na milion kawałków. Pomyślałam i powiedziałam „ok.”, choć wcale nie byłam pewna tego ok. Nikt nie daje nam gotowej instrukcji po coming out. Przewrzenie, niepokój, pytanie co zrobiłam nie tak, gdzie popełniłam błąd towarzyszyło mi długo, tak samo, jak mówienie do niego on i używanie męskiego imienia. Żałuję straconego czasu, żałuję wszystkiego przed stu procentowym wsparciem, ale czasu nie odwrócę. Tego czego nie żałuję, to pozbycia się nieszczerości z mojego życia i bycia nową lepszą osobą, dumną mamą transpłciowego syna. To on nauczył mnie bycia kim jestem, to on sprawił, że rozumiem bezwarunkową miłość.

Коли він прийшов і сказав мені "я хлопчик", мій світ перевернувся, а ноги підкосилися. Здавалося, я розлетілась тоді на мільйон частин. Я подумала і сказала Ок. хоча я не була впевнена в цьому. Ніхто не дає нам готових інструкцій після камінауту. Жах, тривога, питання, що я зробила не так, де я помилилася, супроводжували мене ще довго, як і називання його "він" і використання чоловічого імені.

Я жалкую про згаяний час, я жалкую про все перед 100% підтримкою, але не можу повернути час назад. Чого я не шкодую, так це того, що позбулася нещирості у своєму житті і стала новою, кращою людиною, гордою матір'ю трансгендерного сина. Саме він навчив мене бути тим, ким я є, саме він змусив мене зрозуміти безумовну любов. Мій хлопчик, мій хлопчик, моя гордість.

When he came and said "I'm a boy", my head started spinning and my legs turned to jelly. I broke into a million pieces. I thought and said "OK", though I wasn't sure about it.

There are no clear guidelines to follow after coming-out. Terror, anxiety, and the questions "What did I do wrong?", "Where did I fail?" stuck with me for a long time, just like referring to him as "he" and using a male name.

I regret the wasted time, I regret everything that wasn't full support, but I can't turn back time. What I don't regret is becoming an honest, authentic human being, a better person, and a proud mother of a transgender son. He taught me to be who I am, he's the one who helped me understand unconditional love.

My boy, my son, my pride.



Mama geja

A Mother of a Gay Person

Мама гея

Najcenniejsze, co mogę podarować swoim dzieciom to miłość, a bez akceptacji tego kim są, miłość nie istnieje. Mój syn jest pięknym człowiekiem i szczęśliwym gejem.

Love is the most valuable thing I can give to my children, and without acceptance of who they are, love cannot exist. My son is a beautiful human being and a happy gay person.

Найважливіша річ, яку я можу подарувати своїм дітям це любов, а без прийняття того ким вони є, любові не існує. Мій син є гарною людиною і щасливим геєм.

Mama narkomana

A Mother of a Drug Addict

Мама наркомана

Nieumiejętność radzenia sobie z emocjami prowadzi do uzależnień. Będąc jednocześnie matką i osobą z wybrakowaniem było mi o wiele trudniej patrzeć na zatracanie się syna... Jeśli chcesz posłuchać jak udało mi się przetrwać te najtrudniejsze momenty zapraszam do rozmowy.

The inability to deal with emotions leads to addictions. Being both a mother and a person with my own weaknesses, it was much harder for me to watch my son lose himself... If you want to hear about how I managed to survive the toughest moments, sit with me and listen.

Неможливість впоратися з емоціями призводить до залежності. Будучи одночасно матір'ю і людиною з дефектами, мені було набагато важче дивитися як я втрачаю сина... Якщо ви хочете послухати, як мені вдалося пережити ці найважчі моменти, запрошую вас до розмови.



Mama osoby z niepełnosprawnością

A Mother of a Person with Disability

Мама людини-інваліда

Zabawnym jest to, że kiedy ktoś mnie pozna i „wychodzi” na jaw, że mam niepełnosprawną córkę, to pada znamienne „o rany, a nie wyglądasz”... Hmm, a jak wygląda rodzic dziecka niepełnosprawnego??? Kocha tak samo z tą tylko różnicą, że jest ze swoim dzieckiem do końca swoich lub jego dni, bez przerwy, nieustannie, bezgranicznie, i na zawsze...

Spokojnie!, da się tak żyć i nawet być szczęśliwym. O szczęście trzeba dbać i je pielęgnować. Czasem to trudne w takiej rodzinie, gdzie mąż nie pracuje, tylko zajmuje się chorą Ulą... no, ale są jeszcze bracia „zdrowi”, którzy też wymagają uwagi, miłości, serca.
Renata – mama Uli, Kuby i Marka

Цікавим є те є, що хтось зі мною знайомиться, і виявляється, що я маю доньку-інваліда, то кажуть «Боже, так навіть не скажеш»... Хммм, а як виглядають батьки дитини-інваліда? Вони люблять дітей так само, тільки з різницею, що вони зі своєю дитиною до кінця життя, без перерв, невтомлюючись, безмежно, назавжди.

Rozслаbтесь! Так можна жити і навіть бути щасливим. Про щастя треба dbати і пильнувати його. Часами це досить важко в такій родині, де чоловік не працює, тільки dbає про хвору Улю, але також є ще «здорові» брати, які потребують уваги, любові і турботи.
Рената – мама Улі, Куби і Марка

The funny thing is, that when someone meets me and finds out, that I have a disabled daughter, this characteristic phrase is said “wow, you don't look like it...” Hmm and how does a parent of a disabled child look like??? They love in the same way, with only that difference, that they are going to be with their child till the end of its days, no breaks, unceasingly, endlessly and forever... Keep calm :) it's possible to live like that and even be happy. Happiness is something, that needs to be cared for and nurtured. Sometimes it's hard in such a family, where the husband doesn't work, because he takes care of the sick Ula... but still there are her “healthy” brothers, who also need attention, love and heart.

Renata – the mom of Ula, Kuba and Marek



Mężczyzna z depresją

A Man with depression

Чоловік з депресією

Nigdy nie miałem przesadnie dużo energii, ale to już była przesada. Po namowach bliskich poszedłem do lekarza. Okazało się, że całe swoje dorosłe życie choruję na depresję, choć pewnie zaczęło się jeszcze wcześniej. Przyjąłem to z ulgą - w końcu wiedziałem co mi jest.

A od dawna czułem, że coś jest nie tak. Brak chęci, motywacji, zadowolenia. Czułem się wyobcowany, miałem wrażenie, że wszyscy dokoła mnie radzą sobie dużo lepiej, że moje życie jest nic nie warte. Próbowałem z tym walczyć, na różne sposoby.

W myśl zasady „Smutno ci? To zjedz czekoladę” jadłem czekoladę, bez rezultatu. W myśl zasady „smutno ci? To idź pobiegaj” wielokrotnie zaczynałem ćwiczyć, żeby prędzej czy później to porzucić, bez rezultatu. „Jak masz się dobrze czuć, skoro źle się odżywasz?” - zmieniałem sposób odżywiania, chodziłem do dietetyków, liczyłem stosunek białek do cukrów. Nawet jadłem warzywa, których nie znoszę. Wyglądałem świetnie, ale nadal czułem się beznadziejnie.

Miałem 32 lata, kiedy po raz pierwszy doświadczyłem życia bez depresji. Chociaż wciąż czułem się sobą, to miałem też wrażenie, że w ogóle nie znam samego siebie. Rzeczy których wcześniej nie lubiłem nie przeszkadzały mi już (nie dotyczy warzyw). Łapałem się na podziwianiu przyrody, stałem się dużo miłszy i bardziej wyrozumiały dla ludzi. Wszystko było takie samo, ale jakby lepsze.

Chociaż depresja już raz wróciła i pewnie będzie wracać - nie boję się jej.

Dzisiaj już wiem jak być szczęśliwym człowiekiem.



Mężczyzna z depresją

A Man with Depression

Чоловік з депресією

I was never an energetic person but that was too much, even for me. My close ones urged me to go and see a doctor. It turned out that all my adult life I had been suffering from depression, though it had probably started even sooner. I was relieved – I finally knew what was wrong with me.

And I felt something was wrong for a really long time. Apathy, no motivation, no joy. I felt alienated, I thought that everyone around was doing so much better than I was, that my life was worthless. I tried to fight it in various ways. „Are you sad? Eat some chocolate” so I ate chocolate, no results.

„Are you sad? Go for a run” so I started exercising many times only to abandon it sooner or later with no results.

„How are you supposed to feel good if you don't eat well?” - I changed my eating habits, went to see dieticians and counted protein to sugar ratio. I even started to eat vegetables, which I hate. I looked amazing but still felt awful.

I was 32 when I first experienced life without depression. Even though I still felt like myself I had a feeling I no longer knew myself. Things that used to bug me no longer did (I still hate vegetables, though). I found myself admiring nature, I became nicer and more understanding towards people. Everything was the same but somehow better.

Although depression has already come back once and probably will - I'm not afraid of it. Today I know how to be a happy person.

У мене ніколи не було занадто багато енергії, але це вже було перебільшенням. Після умовлянь близьких я пішов до лікаря. Виявилось, що все своє доросле життя я страждаю від депресії, хоча, ймовірно, вона почалася ще раніше. Я прийняв це з полегшенням-нарешті зрозумів, що зі мною.

Я вже давно відчував, що щось не так. Відсутність бажання, мотивації, задоволення. Я відчував себе відчуженим, у мене було відчуття, що всі навколо мене відчувають себе набагато краще, що моє життя нічого не варте. Я намагався боротися з цим по-різному.

За принципом "Тобі сумно? Тоді з'їж шоколад". Я їв шоколад - безрезультатно. За принципом "Тобі сумно? Тоді йди на пробіжку". І я неодноразово починав тренуватися, та рано чи пізно відмовлявся від цього, бо це все було безрезультатно. "Як ти можеш почуватися добре, якщо ти погано харчуєшся?" - Я змінював свій раціон, ходив до дієтологів, рахував співвідношення білків і цукрів. Я навіть їв овочі, які ненавиджу. Я виглядав чудово, але все ще відчував себе безнадійним. Мені було 32 роки, коли я вперше відчув, що таке життя без депресії. Хоча я все ще ніби був собою, одна в мене також було відчуття, що я взагалі себе не знаю. Речі, які мені раніше не подобалися, мене більше не турбували (не стосується овочів). Я ловив себе на захопленні природою, став набагато добрішим і поблажливішим до людей. Все було так само, але якось кращим.

Хоча депресія вже одного разу повернулася і, ймовірно, повернеться - я її не боюся. Сьогодні я знаю, як бути щасливою людиною.



Osoba chorująca na schizofrenię

A Person with Schizophrenia

Людина з шизофренією

Pisarze i poeci, których domeną jest wyobraźnia, często wymyślają niesamowitą rzeczywistość. Ich bohaterowie, uwikłani w straszne historie, konflikty uczuć, balansują często na pograniczu normalności i szaleństwa. Moja rzeczywistość w chorobie, jest właśnie taka, nieszablonowa. Wymyślałam i wierzę, że to jest realność. Byłam walczącym z nazistami żołnierzem, mistrzem karate, zawsze kimś ważnym, kto miał do spełnienia misję. A więc jestem Żywą Książką, wątkiem głównym jest odmienność doświadczana na żywo. Chętnie pozwolę się przeczytać, aby świat stał się lepszy dla każdego, kto jest trochę inny, gdyż fantazja zlewa się z rzeczywistością, przenika ją i ubogaca każdego, kto chce zrozumieć życie.

Письменники та поети з фантазією часто вигадують неймовірну реальність. Їхні герої заплутані в страшних історіях та емоційних конфліктах, часто балансують на межі нормальності та божевілля. Моє життя з хворобою, така нетрадиційна. Вигадую і вірю, що це є реальність. Я була солдатом який боровся з нацистами, айстром карате, завжди кимось важливим, з великою місією. Тож я жива книжка, головна відмінність, цю книжку можна почути наживо. Я із задоволенням дам себе прочитати, щоб світ ставав кращим для кожного, хто хоч трішки інший, адже фантазія зливається з реальністю, проникає в неї і збагачує кожного, хто хоче зрозуміти життя.

Writers and poets, who inhabit the realm of the imagination, often conjure an incredible kind of reality. Their protagonists are involved in harrowing stories, emotional conflicts, often balancing on the edge of madness. The reality of my illness is exactly like that, out of the ordinary. I conjure something up and believe that it is real. I've been a soldier fighting the Nazis, a karate champion, always somebody important who had a mission to undertake. Therefore, I am a human book and my main motif is otherness experienced live. I will gladly let you read me, so that the world can become a better place for everybody who is a little different, because fantasy intermingles with reality, permeates it and enriches everybody who wants to understand life.



Osoba HIV+

A HIV+ Person

ВІЛ інфікована людина

Czy jestem inny?

Myślę, że nie, zaskoczę was, jestem taki sam jak wy. Czy jestem chory? Obecnie nie odczuwam abym był, ponieważ „to coś” nie jest już tak straszne, można z „tym czymś” normalnie żyć, ja z tym żyję. Czy się boję? Strach przed tym co będzie jutro, w przyszłości, jest ogromny. Boję się dnia jutrzejszego, braku leków, wsparcia. Ale staram się o tym nie myśleć, nie chcę zadrećcać się takimi myślami, one nie pomogą mi w walce, a spowodują tylko ogromne cierpienie. Pragnę na świat patrzeć inaczej, bez bólu i żalu, pomimo ogromnych uprzedzeń i stereotypów, a nawet odrzucenia, uśmiechać się, zarażać radością innych, iść przez życie z jeszcze większą satysfakcją i determinacją. Bo HIV to nie wyrok, a nowy rozdział w życiu.

Я інший?

Я так не думаю, я вас здивую, я такий самий як ви. Чи я хворий? Зараз я не відчуваю себе таким, тому що «те щось» вже не так страшно, з цим можна нормально жити і я з цим живу. Чи боюся я? Страх перед тим що буде завтра, у майбутньому, величезний. Я боюся завтрашнього дня, відсутності ліків, підтримки. Але я намагаюся не думати про це, я не хочу думати себе такими думками, вони не допоможуть мені в боротьбі, а завдадуть тільки великих страждань. Хочеться дивитися на світ по іншому, без болю і жалю, незважаючи на великі упередження і стереотипи і навіть несприйняття, посміхатися, заражати інших радістю, йти по життю ще з більшим задоволенням і рішучістю. Бо ВІЛ – це не вирок, а нова сторінка в житті.

Am I different?

I don't think so. It may surprise you, but I'm just like you. Am I ill? I don't feel this way anymore because 'that thing' is no longer so dreadful. You can live your life with it, I know I do. Am I scared? I sure am. I dread tomorrow, the future, the lack of support or medication. But I try not to think about it, nor torture myself with negative thoughts. They won't help me in this battle and will only make me suffer. Instead, I want to look at the world through different lenses, without the pain and regrets. Despite all those prejudices, stereotypes and even rejection, I want to smile, spread the joy and go through life with even greater satisfaction and determination. HIV is not a sentence. It's a new chapter.

Osoba niebinarna

A Non-binary Person

Небінарна особа

Wyobraź sobie taką sytuację.
Przedszkole, rok 2005. Bawisz się
w Scooby-Doo z kolegami.
Nagle podchodzi do ciebie pani
przedszkolanka i mówi „Nie powinnaś
bawić się z chłopcami, jesteś
dziewczynką” i zabiera cię do grupki
dziewczyń bawiących się w dom.

Właśnie wtedy po raz pierwszy w życiu
zadałam sobie pytanie "Ale jak to ja
jestem dziewczyną?" i poczułam,
że jakiś element mi nie pasuje.
Jednak zrozumienie w pełni tego
uczucia zajęło mi niespełna 12 lat.

I oto jestem.

Уявіть собі таку ситуацію. Дитячий
садок, 2005 рік, ти граєшся з
друзями у Скубі-Ду. Раптом до тебе
підходить вихователька і каже: "Тобі
не можна грати з хлопчиками, ти ж
дівчинка", і веде тебе до групи
дівчаток, які грають у дочки-матері.

Саме тоді я вперше в житті запитала
себе: "Але що значить, я дівчинка?" і
відчула, що якась частина мені не
підходить. Однак мені знадобилося
близько 12 років, щоб повністю
усвідомити це відчуття.

I ось я тут.

Imagine this. Kindergarten, 2005. You
are playing Scooby-Doo with your
mates. All of the sudden the
kindergarten teacher shows up and
says „You shouldn't play with boys,
you are a girl", then she takes you
away from them to a group of girls
who are playing house.

At that moment and for the first time
in my life I asked myself "But how am I
a girl?" and felt like something is
inexact. However, I needed 12 years to
fully realised what was that feeling.

And here I am.



Osoba niesłysząca z implantem ślimakowym

A Person with Cochlear Implant

Глуха людина з кохлеарним імплантантом

„Ładnie mówisz po polsku! Przyjechałaś z Anglii?” To pytanie, które od kilku lat często słyszę. Budzi mój uśmiech, ale nie zawsze tak było. Kiedyś osoby niesłyszące żyły na marginesie, dziś jest inaczej.

Jestem osobą niesłyszącą od urodzenia, mam wszczepiony implant ślimakowy. Przeszłam długą i trudną drogę, żeby osiągnąć to, kim jestem i zrealizować marzenia. To, co kiedyś było niemożliwe, stało się możliwe.

Jeśli chcesz dowiedzieć się jak wygląda życie osoby niesłyszącej z implantem ślimakowym, jak radzi sobie w życiu codziennym i nie tylko, to zapraszam do rozmowy.

Ви добре розмовляєте польською! Ви приїхали з Англії?
Це запитання, яке я часто чую протягом останніх кількох років. Воно викликає у мене посмішку, але це не завжди було так. Раніше глухі люди жили на маргінесі, сьогодні все по іншому.

Я особа глуха від народження, маю кохлеарний імплантант. Пройшовши довгий і складний шлях, щоб зрозуміти ким я є, як здійснити мрії. То, що колись було нереальним, стало можливим.

Якщо хочеш дізнатись як виглядає життя особи глухої з імплантантом кохлеарним, як справляюсь з щоденним життям і не тільки, запрошую до розмови.

“You speak Polish really well! Did you come from England?” This is the question I tend to hear frequently during the years. It makes me smile, but it hasn't always been that way. Some time ago deaf people used to live at the periphery of the society, nowadays it's different.

I have been born deaf, I have a cochlear implant. I have come a long and hard way to achieve who I am and to fulfill my dreams. What used to be impossible, became possible.

If you would like to know, what life of a deaf person with a cochlear implant is like, how she handles every day life and not only, I want to invite you to a conversation.

Osoba poliamoryczna *

A Polyamorous Person

Поліаморна людина

Romeo i Julia, John i Yoko, Bonnie i Clyde, ...można długo wymieniać.

Kiedy myślisz o miłości romantycznej zapewne widzisz dwie osoby – parę, dwie połówki.

Kiedy ja o niej myślę widzę mojego chłopaka...

...i jego dziewczynę... i jej chłopaka oraz moją dziewczynę i ...jej chłopaka...

Widzę szacunek, czułość, zaangażowanie i nieustanne uczenie się siebie nawzajem.

To, co często widzi w nas społeczeństwo to perwersja, niedojrzałość i oszukiwanie siebie.

Porozmawiaj ze mną i okaże się, co zobaczysz Ty.

Ромео і Джульєтта, Джон і Йоко, Бонні і Клайд... список можна прожовжувати нескінченно.

Коли ви думаєте про романтичне кохання, ви ймовірно бачите двох людей – пару, дві половинки.

Коли я про неї думаю, бачу свого хлопця...

його дівчину і її хлопця, а також мою дівчину і її хлопця.

Я бачу повагу, ніжність, відданість і постійне пізнання один одного.

Те, що суспільство часто бачить у нас, - це збочення, незрілість і самообман.

Поговори зі мною, і стане зрозуміло, що ти побачиш.

Romeo and Juliette, John and Yoko, Bonnie and Clyde...the list goes on and on.

When you think of romantic love you probably see two people – a couple, two halves.

When I think of love I see my boyfriend..
...and his girlfriend..and her boyfriend...
and my girlfriend...and her boyfriend..

I see mutual respect, caring, commitment and a continuous learning about another person.

What society often sees in us is perversion, immaturity and self-delusion.

Talk to me and you will find out what you see.



Osoba w spektrum autyzmu

A Person on the Spectrum

юдина з аутизмом

"Czy autyści mają empatię?"

Trafiłam na to pytanie na studiach podyplomowych, na moim roku po coming outcie. Mam uczucia, potrafię się wzruszyć na filmach psychologicznych, katastroficznych a nawet na "Królu Lwie". Potrafię zrozumieć, że dana osoba ma gorszy czas i potrzebuje chwili dla siebie. Daję jej również przestrzeń do odczuwania emocji, przyjemnych oraz przykrych, starając się nie osaczać. Moje emocje kipią w środku, lecz ich nie wyrażam, mam trudność z ekspresją uczuć. Nie stronię od ironii czy sarkazmu - czasem mam problem z jej zrozumieniem z otoczenia. Spektrum autyzmu jest szerokie jak morze, możesz trafić na gadułę jak również na osobę niemówiącą, komunikującą się w sposób alternatywny.

Czy autyzm jest modny?

Dlaczego teraz coraz więcej słyszy się o kobietach w spektrum autyzmu?

Dlaczego autyści nie patrzą w oczy?

Czy autyzm się leczy?

I dlaczego autystów drażni niebieski puzzlek?

«Чи є у аутистів емпатія?» Я зіткнувся з цим питанням під час навчання в аспірантурі в моєму році камінг ауту. У мене є почуття, мене можуть зворушити психологічні фільми, катастрофічні, а також «Король Лев». Я розумію, що така особа має складніший час і потребує час для себе. Даю їй простір для відчуття емоцій, гарній і поганих, намагаючись не заганяти її в кут. Мої емоції киплять в середині але я не висловлююсь, мені важко висловити свої почуття. Я не уникаю сарказму – іноді мені важко її зрозуміти. Спектр аутизму широкий, можна трапити на балакуна, а також на людину нерозмовляючу, комунікуючи в спосіб альтернативний. Чи є аутизм модним? Чому зараз все більше говорять про жінок аутистичного спектру? Чому аутисти не дивляться в очі? Чи є аутизм виліковний? І чому аутистів дратують блакитні пазли?

Do people on the spectrum experience empathy?

I came across this question in postgraduate studies after my coming-out. I do have feelings and I can be moved while watching psychological dramas, disaster films or even „The Lion King”. I can understand it when someone is having a hard time and needs some time alone. I give them space to feel their emotions, both pleasant and unpleasant, trying not to be a burden on them. Inside I'm bursting with emotions but I find it hard to express them.

I don't avoid irony or sarcasm – at times I have difficulty understanding them, though. The spectrum of autism is as wide as the sea. You can meet both a chatterbox and a silent person who communicates in alternative ways.

Is autism trendy? Why is it that we hear more and more about women on the spectrum now? Why don't people on the spectrum look you in the eye? Can autism be treated? And why are people on the spectrum irritated by the blue puzzle piece?



Osoba z ADHD

A Person with ADHD

Людина з РДУГ

Od czego zacząć?
W głowie tysiąc myśli.

Chcę, lecz nie mogę,
złapać się jednej.

Może zaczne tak...
Może jednak tak...

Mija godzina,
mam pustą kartkę.

Czemu tak trudno
podjąć decyzję?

Wiem - Telewizor -
ADHDowa głowa.

Działa, lecz włącza
tysiąc kanałów.

Zamiast jednego.
Tak, to dlatego.

Від чого почати?
У голові тисяча думок.

Хочу, але не можу,
спіймати одну.

Можливо, я почну так...
А може,краще, так...

Минає година,
а переді мною чистий аркуш.

Чому так складно
прийняти рішення?

Я знаю-Телевізор -
РДУжна голова.

Працює, але включає
тисячі каналів.

Замість одного.
Так, саме тому.

Where to begin?
In My head not just one thing.

I want, but cannot
At one thought say stop.

Let's start with that...
No, scrap that...

An hour later,
My page is still a blank paper.

Why is it so hard,
To just decide?

I know - a TV -
one head touched by ADHD.

Playing not one,
But thousands of shows.

Many flash by,
I suppose that's why.



Osoba z depresją *

A Person with Depression

Людина з депресією

Z depresją żyję od lat. Jest taką moją (nie)przyjaciółką. Raz jest między nami lepiej i mogę normalnie funkcjonować.

Innym razem jest tak silna i obezwładniająca, że życie z nią nie jest możliwe.

Dlatego walczę, negocjuję i staram się ułożyć sobie z nią tak stosunki, żeby było to dobre dla mnie. Bo w tym wszystkim chodzi o to, żeby być sobą i po prostu żyć.

Живу з депресією роками. Це така моя (не)приятелька. Нам краще одного разу і я можу нормально функціонувати.

І ншим разом вона настільки сильна і непереборна, що з нею неможливо жити.

Тому я борюсь, домовляюся і намагаюся налаштувати з нею тосунки так, щоб мені було зручно. Тому що в тому всьому важливо бути людиною і жити.

I have been living with depression for years. She is my (not)friend. Sometimes we are on better terms and I can function normally.

Sometimes she is so strong and overwhelming, that life with her becomes impossible.

This is why I fight, I negotiate and I try to make my relations with her good for me. Because it is really all about being yourself and living.



Osoba z niepełnosprawnością (Asia)

A Person with a Disability

Людина з інвалідністю

Od dziecka słyszałam od różnych osób: „nie wolno ci tego robić”, „to jest dla ciebie za trudne”, „nie dasz sobie z tym rady”. Jednocześnie miałam szczęście, że rodzina, przyjaciele i nauczyciele popychali mnie do realizowania marzeń. To dzięki nim jestem osobą, która nie boi się przygód i nowych wyzwań, pomimo pewnych trudności napotykanych po drodze. Teraz, w codziennej pracy, staram się motywować rodziców dzieci niepełnosprawnych, aby próbowali sięgać po „niemożliwe” i żeby pozwalali swoim dzieciom na jak największą samodzielność.

З дитинства я чула від різних людей: "ти не повинна цього робити", "це занадто складно для тебе", "ти не впораєшся". Водночас мені пощастило, що моя сім'я, друзі та вчителі підштовхували мене до здійснення моїх мрій. Саме завдяки їм я стала людиною, яка не боїться пригод і нових викликів, незважаючи на певні труднощі, що зустрічаються на цьому шляху. Зараз у своїй щоденній роботі я намагаюся мотивувати батьків дітей з інвалідністю намагатися досягти "неможливого" і дозволити своїм дітям бути максимально незалежними.

Since early childhood I have heard from various people: “you cannot do it”, “it is too difficult for you”, “you cannot deal with it”. At the same time, I was lucky that my family, friends and teachers pushed me to pursue my dreams. It is thanks to them that I am a person who is not afraid of adventures and new challenges, despite some difficulties encountered along the way. Now, in my daily work, I aim to motivate parents of children with disabilities to try to reach for “impossible” and to let their children to be as independent as possible.



Osoba z niepełnosprawnością (Rafał)

A Person with a Disability

Особа з інвалідністю

Dlaczego jeszcze nie popełniłem samobójstwa? Zapytał mnie kiedyś siedmiolatek, któremu powiedziałem, że jestem niepełnosprawny. Jeszcze do niedawna faktycznie byłem osobą niepełnosprawną. Jednak dziś - jestem już osobą z niepełnosprawnością. To subtelne rozróżnienie, ale bardzo ważne. Pokazuje, że niepełnosprawność jest jedynie dodatkiem do tego, kim jestem. Pomimo niepełnosprawności, ona nie wypełnia mnie w 100%. Dlatego, że nie jestem niepełnosprawny, tylko jestem sobą.

Jak doszedłem do tych wniosków? To była długa droga, która jednak pozwoliła mi zrozumieć, że posiadanie orzeczenia, wcale nie musi wykluczać. Żyję, pracuję, kocham, oddycham. Piszę książki, jestem obecny. Jak sobie radzę, mimo przeciwności i trudności? Jak mam sposoby na funkcjonowanie w społeczeństwie? Co mam do powiedzenia tym, którzy niepełnosprawność uważają za wadę, słabość, oznakę bycia *przegrywem*? Wypożycz mnie i dowiedz się, dlaczego staram się być silny.

Чому я ще не наклав на себе руки? Одного разу мене запитав семирічний хлопчик, якому я сказав, що я інвалід. До недавнього часу я дійсно був інвалідом. Але сьогодні - я вже людина з інвалідністю. Це тонке розрізнення, але дуже важливе. Воно показує, що інвалідність - це лише доповнення до того, ким я є. Незважаючи на те, що я маю інвалідність, вона не заповнює мене на 100%. Це тому, що я не інвалід, я просто є собою.

Як я прийшов до таких висновків? Це був довгий шлях, але він допоміг мені зрозуміти, що наявність довідки про інвалідність не повинна виключати мене. Я живу, працюю, кохаю, дихаю. Я пишу книги, я присутній. Як я справляюся, незважаючи на протилежності та труднощі? Які способи функціонування в суспільстві я маю? Що я маю сказати тим, хто сприймає інвалідність як ваду, слабкість, ознаку невдахи? Візьміть мене і дізнайтеся, чому я прагну бути сильним.

Why haven't I committed suicide yet? I was once asked this by a seven-year-old to whom I explained that I have a disability. Until recently, I indeed identified as a disabled person. However, today, I identify as a person with a disability. This is a subtle distinction, but a very important one. It shows that my disability is just one aspect of who I am. Despite my disability, it does not define me completely. That's because I'm not disabled; I am simply myself.

How did I come to these conclusions? It's been a long journey, but one that has helped me understand that having a disability does not necessarily exclude me. I live, I work, I love, I breathe. I write books, I am present. How do I cope despite challenges and difficulties? What methods do I use to function in society? What do I have to say to those who view disability as a flaw, a weakness, a sign of being a failure? Borrow me and find out why I strive to be strong.

Osoba z niepełnosprawnością wzroku z psem przewodnikiem

A Visually Impaired Person with a Guide Dog

Людина з порушеннями зору
з собакою-поводирем



Nie widzę powodu, by tego nie robić...

Tak się rozpoczął mój efekt śnieżnej kuli... Ciągłe mówili, że się nie da, że się nie nadaję, że to do mnie nie pasuje. To nadało mi pędu, a każdy niedowiarek sprawiał, że moje doświadczenie narastało. No i przyznam, że dziś jest ze mnie całkiem dorodna śnieżka.

Kiedy w moim życiu pojawił się pies przewodnik, stałam się bardziej wyszczekana, a moja osobowość nabrała kolorów. I to całkiem dosłownie. Moje otoczenie nigdy nie pozwalało mi być tym, kim chciałam ze względu na odgórną stereotypizację i pogląd, że ślepy to zawsze taki ciężar u boku, co sam sobie nie poradzi, nigdzie nie pójdzie i jeszcze nie dba o wygląd. Tak więc od zmiany koloru włosów, odmieniłam swoją szafę, znajdując swój niebanalny styl, aż przekułam to w pasję i zaczęłam coraz częściej stawać przed obiektywem. Szybko wpadłam w chorobliwy nałóg kolekcjonowania sukienek i znalazłam swoje i ich miejsce w fantastyce i cosplay'u. Czemu by więc nie zacząć projektować i szyć samodzielnie, a potem zabrać to ze sobą na scenę?

Moje zamiłowanie do koni przez przypadkową wizytę na nowoodkrytej stajni okazało się sportową pasją i natchnęło mnie, by sprawić, aby przekorne wśród niewidomych powiedzenie „Nie widzę przeszkód” nabrało innego wydźwięku. W drodze ku samorealizacji wciągnęłam się także w pasję do strzelectwa pneumatycznego, kajakowania, sztuk walki czy narciarstwa. I sporo by jeszcze można tego wymieniać, bo życie jest krótkie, a ja muszę wleźć w każdą dziurę. Na szczęście przy każdym przedsięwzięciu mam przy sobie ludzi, którzy wspierają mnie w dążeniu do celu.

Niezadowolona z sytuacji aktywizacji i działalności zawodowej osób z niepełnosprawnością w Polsce, zostałam przyjęta do jednej z fundacji. I od tej pory to ja zaczęłam dyktować pewne zasady i wizje działań na rzecz równości i dostępności, a wraz z budowaniem siatki kontaktów, mój głos nabiera coraz większego znaczenia. Oprócz wiedzy, jaką przekazuję ludziom, mogę również dzielić się własnym doświadczeniem, które mnie ukształtowało

Mam tyle samo wad, co zalet i choć niechlubnie zdarza mi się co chwilę ustępować miejsca własnemu odbiciu w lustrze, wchodzić na czołowe z słupami, obmacywać obcych ludzi, czy sortować zakupy w nieswoim koszyku, to nauczyłam się podchodzić do tego z dystansem i walczyć z poczuciem żalu czy uprzedzenia.

Jeśli chcecie wiedzieć, jak to jest skakać konno przez przeszkody w ciemno, trafiać w dziesiątkę z zamkniętymi oczami, albo dlaczego mam tak pokłute palce i co to ma do rzeczy z moim wyglądem. A może, jeśli po prostu chcecie zadać nawet wstydlive pytania o funkcjonowanie osób niewidomych i słabowidzących oraz pracę z psem asystującym, zapraszam do swojej lektury! – DO ZOBACZENIA!

Osoba z niepełnosprawnością wzroku z psem przewodnikiem

A Visually Impaired Person with a Guide Dog

Людина з порушеннями зору

з собакою-поводирем



I see no reason not to do this...

This is how my snowball effect began... They kept telling me it wasn't possible, that I wasn't enough, or it wasn't my thing. This gave me momentum, and each disbelief made my experience grow. Well, I must admit I'm quite a snowball today. When a guide dog appeared in my life, I started barking and my personality gained colours. Quite literally.

I could never be who I wanted to. I was stereotyped as a blind person who is always a burden, unable to manage on my own, go anywhere, or take care of my appearance.

So I changed my hair colour, revamped my wardrobe, found my unique style, which eventually turned it into a passion and started standing in front of the camera more and more often. I quickly got hooked on collecting dresses and found my place, as well as theirs, in fantasy and cosplay. "So why not start designing, sewing them myself, and take them all on stage?" I thought.

My passion for horses turned out to be a sporting passion thanks to a random visit to a newly discovered stable and inspired me to give a new meaning to the defiant saying "I see no obstacles" used among the blind.

On the path to self-realization, I also got into passions like air gun shooting, kayaking, martial arts, and skiing. And I could go on and on cause life is short, and I must find my way into every hole. Fortunately, I have people by my side who support me in pursuing my goals."

Unhappy with the level of activation and professional activities of people with disabilities in Poland, I was accepted into one of the foundations. Now I could start dictating certain rules and visions for equality and accessibility, and as I built my network, my voice gained more significance. Besides sharing knowledge with people, I can also share my own experiences that shaped me.

I have as many flaws as virtues, and although it's embarrassingly frequent for me to give way to my own reflection in the mirror, bump into lampposts, touch strangers, or sort groceries in the wrong basket, I've learned to approach it with humor and fight against resentment or prejudice.

If you want to know what it's like to blind-jump hurdles on horseback, hit the bulls' eye with your eyes closed, why my fingers are so pricked and what that has to do with my appearance, or perhaps you just want to ask some questions (even the embarrassing ones) to learn more about the lives of blind and visually impaired people or the assistance of a guide dog, go ahead, read me! SEE YOU!

Osoba z niepełnosprawnością wzroku z psem przewodnikiem

A Visually Impaired Person with a Guide Dog

Людина з порушеннями зору з собакою-поводирем



Я не бачу причин цього не робити...

Так почався мій ефект сніжної кулі ... інші продовжували говорити, що це неможливо, що я не ладна, що це не підходить для мене. Це дало мені імпульс, і кожна невпевненість змусила мій досвід накопичуватися. Ну, і я визнаю, що сьогодні з мене вийшов досить великий сніжний ком.

Коли в моєму житті з'явився собака-поводир, я стала більш цілеспрямованою, а моя особистість набула яскравих барв. В буквальному сенсі. Моє оточення ніколи не дозволяло мені бути тим, ким я хотіла бути, через стереотипні уявлення про те, що незряча людина - це завжди такий тягар, який не може впоратися самотійно, нікуди не піде і не дбає про свій зовнішній вигляд. Отже, від зміни кольору волосся я змінила свій гардероб, знайшовши свій оригінальний стиль, поки не перетворила його в пристрасть і не стала все частіше стояти перед об'єктивом. Я швидко потрапила у хворобливу залежність від колекціонування суконь і знайшла своє місце у фентезі та косплеї. То чому б не почати проектувати і шити самотійно, а потім не винести це на сцену?

Моя любов до коней через випадкове відвідування нещодавно відкритої стайні переросла у спортивну пристрасть і надихнула мене на те, щоб приказка "Я не бачу перешкод" набула іншого звучання серед сліпих. На шляху до самореалізації я також захопився пристрастю до пневматичної стрільби, каякінгу, бойових мистецтв або лиж. І ще багато чого можна було б перерахувати, адже життя коротке, і мені хочеться бути всюди. На щастя, з кожним починанням поруч зі мною є люди, які підтримують мене на шляху до моєї мети.

Будучи незадоволеною ситуацією з активізацією та професійною зайнятістю людей з інвалідністю в Польщі, я вступила до одного з фондів. І відтоді саме я почала диктувати певні принципи та бачення дій у питаннях рівності та доступності, і в міру того, як я розбудовувала мережу контактів, мій голос ставав дедалі важливішим. Окрім знань, які я передаю людям, я також можу поділитися власним досвідом, який сформував мене

У мене стільки ж вад, скільки й можливостей, і хоча я час від часу ганебно поступаюся власним відображенням у дзеркалі, заступаю дорогу стовпам, обмацую незнайомців або сортую покупки в чужому кошику, я навчилася ставитися до цього з розумінням і боротися з почуттям жалю або упередженням.

Якщо ви хочете дізнатися, як це - стрибати на коні через перешкоди в темряві, влучити в яблучко з заплющеними очима, або чому у мене такі порізані пальці і як це пов'язано з моїм зовнішнім виглядом. Або, якщо ви просто хочете поставити навіть незручні запитання про особливості функціонування незрячих і людей з порушеннями зору та взаємодію з собакою-поводирем, запрошую вас прочитати!
- ДО ПОБАЧЕННЯ!



Policjant

A Policeman

Поліцейський

Większość uważa, że policjanci to bezwolne maszyny (na pewno nie ludzie!), które tylko wykonują rozkazy, a największą przyjemność sprawia im wystawianie mandatów, za które, jakżeby inaczej, dostają premie. Albo, że w patrolu zawsze jest dwóch, bo jeden umie pisać, a drugi czytać.

Często można usłyszeć, że nie skończyli żadnej szkoły i głównie zajmują się gnębieniem praworządnych obywateli, którzy nic złego nie zrobili, a tak w ogóle, to po co ta cała policja...

Czy też tak uważasz?
Wypożycz i przekonaj się,
czy to prawda.

Більшість вважає, що поліцейські це пасивні машини (точно не люди), які лише виконують накази, а найбільше задоволення – виписувати штрафи, за які отримують премії. Або ж в патрулі завжди двоє, тому що один вміє писати, а інший читати.

Часто можна почути, що вони не закінчили жодної школи і здебільшого цькують законослухняних громадян, які нічого поганого не робили, та й до чого та вся поліція.

Ви теж так думаете? Позичте книжку і перевірте чи це правда.

Most people believe that policemen are merely passive machines (certainly not human beings!) who only follow orders and take pleasure in giving tickets just to get bonuses (obviously!). Or that there are always two on the patrol, cause one can write and the other can read.

You can often hear they haven't finished any school and are mainly engaged in harassing law-abiding citizens, who haven't done anything wrong. What is the police for, anyway?

Is that what you think as well?
Borrow me and see if it's true.

Syryjczyk

A Syrian

Сирієць



Udział w Żywej Bibliotece umożliwia zaspokojenie pragnienia życzliwości, sensu i nadziei, których tak często pozbawia nas współczesny świat. Twój i mój udział jest równie ważny, żebyśmy razem mogli spojrzeć na siebie, na różnice między nami i na to wszystko, co w takim samym stopniu nas otacza (dając radość, a niekiedy powodując też gniew lub smutek). Tutaj nie boimy się rozmawiać. Razem będzie nam chyba łatwiej coś zrozumieć, więcej dostrzec.

A w najgorszym wypadku chwilę podczas spotkania pobłąkamy się po drogach, które dopiero poznajemy. Celem takiego spotkania jest człowiek – w nas samych i przed nami stojący. Słodko-gorzka forma „Syryjczyk jako Żywa Książka” jest spowodowana tęsknotą i miłością do ojczyzny, rodziny, powietrza, a nawet do tamtejszych sprzeczności. Liczyć możesz na moją otwartość i szczerłość. Zależy mi na tym, żeby lepsza część Twojej i mojej duszy nie wstydzili się naszych czynów. Nie mam zamiaru zmieniać Twojego świata ani przekonywać Cię do świata, który mnie ukształtował – syryjskich i polskich plaż, lasów, zabytków, wodospadów, cudów, wartości, zapachów, smaków, alkoholi, seksu, tradycji czy religii. Chciałbym jedynie przybliżyć to, co wydaje się niezrozumiałe; i poznać to, co bywa obce.

Your and my participation in the Human Library are equally important, for us to be able to look at each other, at the differences between us and at everything, that surrounds us on the same level (giving joy, but sometimes bringing anger or sadness). Here we aren't afraid to talk. This is the best way to pace through the lands of our thoughts and emotions. Together it is, perhaps, easier for us to understand something, to see more. And in the worst scenario, during our meeting we will spend a while to wander around the paths, which we are just getting to know. The goal of such a meeting is a human – the one inside us and the one standing in front of us. Diverse and fascinating, who is a hero of my work and tales, who is my passion and my most precious value. Bitter – sweet form “Syrian as a Human Book” is triggered by the longing and love for my homeland, family, air and even local contradictions. You can count on my openness and honesty. I care for the better part of my and your soul not to be ashamed of our actions. I do not intend to change your world or convince you to the world, that raised me – Syrian and Polish beaches, woods, monuments, waterfalls, miracles, values, scents, alcohol, sex, tradition or religion. I would only like to bring to you what seems incomprehensible; and get to know, what sometimes is unknown.

Участь в Живій Бібліотеці дозволяє задовільнити бажання добра, сенсу та надії, яких так часто позбавляє нас сучасний світ. Твоя і моя участь однаково важлива, щоб ми разом могли однаково дивитись один на одного, на відмінності між нами, і на все, що нас оточує (даруючи радість, а іноді викликаючи гнів чи смutek). Ми не боїмося тут говорити. Разом, напевно, нам буде легше щось зрозуміти, побачити більше. А в гіршому випадку на деякий час під час зустрічі ми заблукаємо на дорогах, які пізнаємо. Ціллю такої зустрічі є людина – в нас самих і та яка стоїть перед нами. Гірко-солодка форма «Сирієць як Жива Книга» породжена тугою і любов'ю до батьківщини, родини, повітря і навіть тамтешніх суперечностей. Можете розраховувати на мою відкритість і чесність. Можеш розраховувати на мою відкритість і щирість. Важливо для мене, щоб краща частина моєї і Твоєї душі не соромилась наших дій. Не маю наміру змінювати твій світ, ані переконувати Тебе у світі який сформував мене – сирійських і польських пляжів, лісів, пам'ятників, водоспадів, чудес, цінностей, запахів, смаків, алкоголю, сексу, традицій чи релігії. Хотів би приблизити те, що здається незрозумілим і пізнати те, що буває незнайоме.

Syryjski uchodźca *

A Syrian Refugee

Сирійський біженець

Nie jest łatwo żyć z etykietką “Uchodźca”. Ludzie mogą Cię lubić lub nienawidzić, mogą chcieć byś został lub wyjechał, mogą Cię postrzegać jako zagrożenie lub błogosławieństwo. Początkowo źle się czułem z tą łatką, ale teraz, po wielu latach życia we Wrocławiu czuję się szczęśliwy. Teraz noszę ją z dumą i udowadniam społeczeństwu, że uchodźcy nie są ani źli, ani niebezpieczni.

It is hard to live with the title Refugee, people might like you or hate you, want you to stay or to leave, a few will consider you as a threat, while a few will consider you as a blessing. In the beginning I used to feel bad with the title refugee, but now after many years of living in Wrocław I am happy with this title. I am even proud being a refugee, proving to the society that refugees are not bad or a threat.

Нелегко жити з ярликом біженець. Людям ви можете подобатись або ж ні, вони можуть хотіти щоб ви залишились або ж пішли, вони можуть сприймати вас як загрозу або ж благословення. Спочатку мені було погано через це, але зараз після багатьох років життя у Вроцлаві, я почуваюся щасливим. Тепер я ношу це звання з гордістю і доводжу суспільству, що біженці не є ані злом, ані небезпекою.



Trans kobieta

A Trans-woman

Транс жінка

Wyobraź sobie od urodzenia być wychowywaną do bycia określoną osobą. Wszystko, otaczający świat, społeczność, rodzice, znajomi, wszystko zdaje się mówić jedno – jesteś stworzona, by być taką osobą jaką sobie zaplanowano przy Twoim urodzeniu albo nawet przed. Wydaje się skrajnością w dystopijnej rzeczywistości.

Człowiek jest zbiorem różnych ról, np. dana osoba może być matką, babcią, policjantką, żoną, koleżanką, współpracownicą czy... kobietą. Każdej z nas w dzisiejszym świecie przypisuje się przy urodzeniu rolę płciową i uznaje się to za normę – cisnormę. Jednak w naszej binarno-płciowej kulturze z rolami płciowymi utożsamiane są konkretne cechy, stereotypy, ubiory, nawet rodzaje pracy czy wręcz idzie to dalej i traktujemy kobiety i mężczyzn niemalże jako osobne gatunki.

Co jeśli narzucona Ci przy urodzeniu rola i powiązane z nią cechy Ci nie odpowiadają? Dorastając często słyszymy, że „mamy być sobą”, ale czy na pewno? Niby mamy być sobą, ale jednak w narzuconych ramach i normach. Co jeśli zdamy sobie z tych ram sprawę i zaczniemy próbować wyjść poza nie? Zwłaszcza gdy te ramy stały się podskórną, niewypowiedzianą „normalnością” funkcjonowania w naszym społeczeństwie? To jestem ja. Walcząc o bycie sobą przełamalam te ramy, wyszłam poza nie i mierzę się z konsekwencjami swojego wyboru. Można by zapytać „co złego robię?”. Czasami sama zadaję sobie to pytanie, gdy po raz kolejny bez konkretnego powodu, po prostu istniejąc staję się ofiarą transfobii.

Mam na imię Teodora. Jestem kobietą. Przez kształt kawałka mięsa między nogami przy urodzeniu – trans kobietą. Jestem sobą.



Trans kobieta

A Trans-woman

Транс жінка

Imagine that from the moment of your birth you are raised to be a certain person. Everything, the world around, the community, parents, friends, everything seems to be telling you one thing - you are created to be the person you were planned to be when you were born or even before that. It seems like an extremum in a dystopian reality. A human is a set of many roles, for example one person can be a mother, a grandmother, a policewoman, a wife, a friend, a coworker or...a woman. Each of us in today's world is assigned a gender role and that is considered to be the norm - cis-norm. However, in our culture of binary sexes there are certain characteristics, stereotypes, clothes, professions equated to gender roles. Even more, we treat men and women almost as separate species. What if the role assigned to you at birth and the features attached to it don't suit you? Growing up we often hear „to be ourselves”, but is it for real? On the one hand we should be ourselves, but on the other hand it has to fit within the set frames and norms. What if we start to realize these frames and try to go beyond them? Especially when these frames have become a subcutaneous, unspoken „normality” of functioning in our society? This is me. I broke these frames while fighting to be myself, I went beyond them and I am facing the consequences of my choice. One could ask „what am I doing wrong”? Sometimes I ask myself this question, when once again, for no apparent reason, just by existing, I become the victim of transphobia. My name is Teodora. I am a woman. Because of the shape of a piece of meat between my legs at birth - a trans-woman. I am myself.

Уявіть собі, що від моменту вашого народження ви виховуєтесь бути певною людиною. Все. оточуючі, спільнота, батьки, друзі, всі здається кажуть тобі одну річ – ти створений бути особою, якою тебе планували бачити коли ти народився, а можливо і раніше. Здається це крайність у антиутопічній реальності. Людина – це набір різних ролей, наприклад, одна особа може бути мамою, бабусею, поліцейським, дружиною, подругою, колегою, чи жінкою. Кожному з нас у сучасному світі при народженні закріплена гендерна роль і це вважається нормою – цинормою. Однак у нашій бінарно-шендерній культурі особистості, стереотипи, навіть одяг ототожнюється з гендерними ролями і це заходить далі і ми ставимось до до жінок і чоловіків, майже як до окремих видів. Що робити, якщо нав'язана вам при народженні роль і притаманні їй характеристики вас не влаштовують? Підростаючи ми часто чуємо, що повинні бути самими собою, а чи це так насправді? Ми повинні бути собою але в рамках норм. А що якщо ми усвідомимо ці рамки і почнемо намагатись з них вийти? Особливо коли ця основа стала основною, негласно. Нормальністю функціонування нашого суспільства. Це я. Борючись за те, щоб бути собою, я зламала ці рамки, я вийшла з них і стикаюся з наслідками свого вибору. Ви можете запитати, що я роблю не так? Іноді я задаю собі це питання, коли в черговий раз без будь-якої на то причини стаю жертвою трансфобії, просто існуючи. Мене звати Теодора. Я жінка. Через шмат м'яса між ногами при народженні – транс жінка. Я це я.



Trzeźwa alkoholiczka (Agnieszka)

A Sober Alcohol Addict Woman

Твереза алкоголічка

Od najmłodszych lat czułam się wyobcowana. Nie potrafiłam radzić sobie z emocjami. Życie przeciekało mi (jakby) przez palce... Do momentu, gdy znalazłam ukojenie w alkoholu. Niestety, jak się domyślasz, początkowo była jakaś tam ulga, jednakże szybko wpadłam w błędne koło choroby. Jeśli chcesz posłuchać jak udało mi się zacząć żyć obok alkoholu i wyjść z najgorszego bagna - zapraszam do rozmowy .

Твереза алкоголічка Змалку я почувалась відчуженою. Я не могла впоратись зі своїми емоціями. Життя текло ніби крізь пальці... На жаль як ви розумієте, спочатку було певне полегшення, але я швидко втрапила в зачароване коло хвороби. Якщо хочеш дізнатись, як мені вдалось почати життя без алкоголю і вийти з найгіршого болота – запрошую до розмови.

From the youngest age I've felt alienated. I couldn't deal with my emotions. My life was slipping (as if) through my fingers... Up until I found a relief in alcohol.

Unfortunately, as you've probably figured, it was a relief only in the beginning, but after that I've got caught into a vicious circle of this disease. If you want to learn how I managed to start living next to alcohol and get out of this mess – come talk to me



Trzeźwa alkoholiczka (Ola)

A Sober Alcohol Addict Woman

Твереза алкоголічка

Zawsze zaczyna się od piwa, albo od łyżeczka z kieliszka rodziców. Żeby skosztować, jak smakuje. I najczęściej nie smakuje. To otoczenie wmawia nam, że jak wypijesz będziesz fajniejsza/y. Zaczęłam pić mając 15 lat. Z ciekawości i z głupoty, żeby obaczyć jak to jest, gdy kręci się w głowie. Ale tak naprawdę, żeby zaimponować znajomym. Piłam, bo chciałam, żeby mnie lubiano i akceptowano. Maturę zdałam na „lekkim gazie”. Na studiach piłam już regularnie. Pijąc regularnie obroniłam doktorat i rozpoczęłam pracę na uczelni. Tylko że wtedy piłam już tylko po to, żeby zapić pogardę do siebie. Piłam w samotności. Tak, żeby nikt nie widział jakim śmieciem jestem. Im dłużej to ukrywałam tym większe stawały się uczucia, które zapijałam: lęk, złość, samotność, wina i wstyd. Długo nikt nie dostrzegał mojego problemu. Dopóki nie zaczęłam zapijać się systematycznie i pić bez żadnych ograniczeń, hamulców, granic. Dosięgnęłam dna i dopiero wtedy odbiłam się od niego.

Jestem trzeźwiącą alkoholiczką. To jest bardzo ważnym elementem mojej tożsamości. To mówi bardzo dużo o mnie jako o człowieku, który miał bardzo poważne problemy z kontrolowaniem emocji, który nie dojrzał na czas, który brak akceptacji i uczucie odrzucenia zapychał alkoholem. To, że jestem alkoholiczką, mówi wszystko o mojej osobie, o mojej tożsamości i o mojej wrażliwości. Chcę przełamać stereotyp, że alkoholiczki i alkoholicy to śmiecie kończące w rynsztoku. Z dna można się podnieść. Z najniższego można podnieść się na najwyższe. I będąc alkoholiczką/alkoholikiem można żyć pogodnie i skutecznie.



Trzeźwa alkoholiczka (Ola)

A Sober Alcohol Addict Woman

Твереза алкоголічка

It always starts with a beer, or a sip from your parents' glass. To taste what it tastes. And more often than not, it doesn't taste like it. It is the environment that tells us that if you drink you will be cooler. I started drinking at the age of 15. Out of curiosity and stupidity, to see what it was like, when your head is spinning. But really, to impress my friends. I drank because I wanted to be liked and accepted. I passed my baccalaureate exams with a "light touch". At university I drank regularly. By drinking regularly, I defended my doctorate and started working at the university. Only by then I was only drinking to drink my self-contempt. I drank in solitude. So that no one would see what a piece of rubbish I was. The longer I hid it, the greater the feelings I was drinking up: fear, anger, loneliness, guilt and shame. For a long time no one noticed my problem. Until I started to drink systematically and without any limits, no inhibitions, no boundaries. I reached the bottom and only then did I bounce back. I am a sober alcoholic. This is a very important part of my identity. This says a lot about me as a person who had very serious problems with controlling my emotions, who did not mature in time, who lacked acceptance and feelings of rejection was clogging up with alcohol. The fact that I am an alcoholic says everything about my person, my identity and about my vulnerability. I want to break the stereotype that alcoholics man and woman are rubbish who end up in the gutter. It is possible to rise from the bottom. From the lowest you can rise to the highest. And being an alcoholic one can live a cheerful and successful life.

Завжди починається все з пива, або ж ковтка зі склянки батьків. Спробувати як смакує. І в більшості випадків не смачно. Це суспільство нав'язує нам що, після алкоголю будеш почуватись краще. Почала пиячити, коли мені було 15. З цікавості та з дурості, щоб зрозуміти, як це, коли голва йде обертом. Але щиро кажучи, щоб сподобатись приятелям. Пиячила, тому що хотіла, щоб мене любили і приймали в компанії. Шкільні іспити складала в стані легкого сп'яніння. В університеті пиячила вже регулярно. В такому стані захистила і дипломну роботу і почала працювати в університеті. Тільки тоді вже вживала алкоголь для того, щоб запити призириство до себе. Пиячила на самоті. Так, щоб ніхто не бачив наскільки я жалюгідна. Чим довше я це приховувала, тим більше росли емоції, які я запивала: страх, злість, самотність, провину і сором. Протягом довгого часу ніхто не помічав моєї проблеми. Допоки не почала пити систематично і без жодних обмежень, гальмів та меж. Досягла дна і тільки тоді відштовхнулась від нього. Зараз я твереза алкоголічка. Це є дуже важливим елементом мого життя. Це говорить багато про мене, як про людину, яка мала великі проблеми з контролем емоцій, хто не вчасно подорослішав та через проблеми з прийняттям запивав все алкоголем. Те, що я є алкоголічкою, говорить про мою особистість, про мою ідентичність, мою вразливість. Я хочу зламати стереотип, що алкоголіки та алкоголічки це сміття, яке закінчує життя нічим. З дна можна підняти. З найглибшого дна можна підняти найвище. І будучи алкоголічкою чи алкоголіком, можна жити веселе та успішне життя.

Ukrainiec

A Ukrainian Man

українець

Drogi czytelniku, ta książka jest o Ukraińcu, który przyjechał na studia do Wrocławia 3 lata temu. O jego przygodach w Polsce, różnicach kulturowych, miłych i niemiłych zaskoczeniach oraz sytuacjach.

Możemy poruszyć tematy od naszej tradycyjnej kuchni do polityki lub wojny i wielu innych rzeczy.

Nie zwlekaj, wypożyczaj tę książkę, ponieważ na pewno znajdziesz w niej tematy które Ciebie zainteresują :)

Шановний читачу, ця книга про українця, який 3 роки тому приїхав вчитися до Wrocławia. Про його пригоди в Польщі, культурні відмінності, приємні та неприємні сюрпризи та ситуації.

Ми можемо порушити теми від нашої традиційної кухні до політики чи війни та багатьох інших.

Не вагайтеся, позичте цю книгу, адже ви обов'язково знайдете в ній тему, яка вас зацікавить :)

Dear reader, this book is about a Ukrainian who came to study in Wrocław 3 years ago. About his adventures in Poland, cultural differences, pleasant and unpleasant surprises and situations.

We can cover topics from our traditional cuisine to politics or war and many other things.

Do not hesitate, borrow this book, because you will surely find topics that will interest you :)



Ukrainka

A Ukrainian Woman

Українка

Dlaczego wkurzają mnie jagody na choinkach? Dlaczego cieszą mnie rozkopane drogi we Wrocławiu? W jakim języku mówię w domu? Co to znaczy mieć polskie uszy? Co mi powiedziała Pani z ZUS-u? Jestem Ukrainką. W Polsce mieszkam już prawie 20 lat. Chętnie opowiem o sobie, o procesie adaptacji, który przeszłam, o śmiesznych i smutnych wydarzeniach, o szczęśliwych i mniej wesołych chwilach, a także o prowadzeniu własnej firmy w Polsce.

Teraz w Ukrainie jest wojna, więc nie pytaj mnie proszę o to co u mojej rodziny, bo to dla mnie trudne wracać do tego po raz kolejny tego dnia. Nie opowiem Ci też o szczegółach sytuacji politycznej, bo nie jestem ekspertką w tym temacie. Tak samo, jak nie wiem jak odbierają tę sytuację wszyscy_tkie Ukraińcy_ki będące w Polsce.

Na pewno mogę podzielić się z Tobą moim doświadczeniem i moją drogą.

Чому мене дратують ягоди на ялинках? Чому мені подобаються розриті дороги у Вроцлаві? Якою мовою я розмовляю вдома? Що означає мати польські вуха? Що мені сказала пані з ZUS? Я українка. Я живу в Польщі вже майже 20 років. Із задоволенням розповім про себе, про процес адаптації, який я пройшла, про смішні та сумні події, щасливі та не дуже моменти, а також про ведення власного бізнесу в Польщі.

Зараз в Україні йде війна, тому, будь ласка, не питайте мене про те, як поживає моя сім'я, тому що мені важко повертатися до цього ще раз сьогодні. Я також не розповідатиму вам про деталі політичної ситуації, тому що я не є експертом з цього питання. Так само, як не знаю, як ситуацію сприймають усі українці, які перебувають у Польщі. Я, звичайно, можу поділитися з вами своїм досвідом і своїм шляхом.

Why do I get annoyed when I see berries on a Christmas tree? Why do I like the dug-up roads in Wrocław? What language do I speak at home? What does it mean to have "Polish ears"? What did the lady at ZUS (Social Insurance Company) tell me? I'm Ukrainian. I've been living in Poland for nearly 20 years. I will be happy to tell you about myself and share some stories about adapting to a new culture, my ups and downs and the experience of running my own business in Poland

Now we have a war in Ukraine so don't ask me please if my family is OK, cause it's hard for me to think about it over and over again. I won't tell you about the political situation either – you see, I'm not an expert here. Likewise, I have no idea how all Ukrainian people feel about the situation right now.

What I can do is to share with you my experience and my journey.



Żyd *

A Jewish Man

Єврей

Dla Polaków jestem Żydem, dla Żydów często Polakiem. Nie biegam po ulicach ani z polską flagą, ani z Gwiazdą Dawida. Równie daleko mi do katolicyzmu, co do judaizmu. Gdybym urodził się w innym kraju, to może nigdy nie poznałbym swoich korzeni, bo to sąsiedzi nieraz lepiej ode mnie wiedzieli, co to znaczy Żyd, jak go rozpoznać i czym się charakteryzuje. Nie „wyczytasz” ze mnie tajników Tory, nie podam Ci przepisu na kosherne dania. Za to większość moich „rozdziałów” opowie Ci o tym, jak to jest być Żydem we Wrocławiu, w Legnicy i w małym miasteczku pod Wrocławiem.

Для поляків я єврей, для євреїв - часто поляк. Я не бігаю вулицями ні з польським прапором, ні з зіркою Давида. Я так само далекий від католицизму, як і від юдаїзму. Якби я народився в іншій країні, то, можливо, ніколи не знав би свого коріння, бо саме мої сусіди часто краще за мене знали, що таке єврей, як його розпізнати і які його ознаки. Ви не "прочитаєте" з мене таємниці Тори, я не дам вам рецепт кошерної їжі. Але більшість моїх "розділів" розкажуть тобі про те, як це - бути євреєм у Вроцлаві, в Легниці і в маленькому містечку біля Вроцлава.

For Poles I'm a Jew, for Jews on the other hand I'm a Pole. I don't run around waving a Polish flag nor a Star of David. Neither Catholicism neither Judaism ever defined me. I probably would never learn about my heritage if I wasn't born in Poland, where it was my neighbors who often "knew" more about what makes a Jew, and how to recognize one. By "reading" me, you won't learn about the intricacies of the Torah, nor about how to make the best kosher food in town. On the other hand, you'll find out what it means to be a Jew in Wrocław, Legnica and especially in a small town in Poland.