

Małgorzata Rękosiewicz *

Dziękuję, że jesteś!

Recenzja książki Małgorzaty Janczak *O depresji. Rozmowy bez wstydu*

O depresji. Rozmowy bez wstydu to zbiór rozmów z osobami, które doświadczyły depresji i stawiły jej czoła. Autorka – Małgorzata Janczak, absolwentka filologii polskiej i doradczyni ds. żywienia dzieli się także własnym doświadczeniem, z dużą dozą uważności, szacunku dla siebie i czytelnika, dając sobie prawo nie tyle do wskazania „recepty” na zdrowie, ale do uznania, że depresja jest chorobą niezwykle zindywidualizowaną, tak jak i sposoby radzenia sobie z nią.

Pierwsza część – *Zapiski okołopandemiczne. Historie* to zbiór rozmów z osobami z historią depresji. Są wśród nich tacy, którzy o swoich doświadczeniach mówią publicznie od jakiegoś czasu – blogerzy (Milena Barysz z bloga *Pokolenie Depresja*, Nikodem Sadłowski z bloga *Rock Daddy* i inni), instagramerzy (Aleksandra Foryś prowadząca profil *Hej, to ja depresja* i inni), jak i osoby „nie-publiczne”, do których udało się dotrzeć Autorce. W każdym z wywiadów podejmowane są te same, ważne wątki – o tym, jak wyglądała i jak rozwinęła się depresja, kto, kiedy i w jakich okolicznościach dostrzegł pierwszy jej objawy, jak wyglądało radzenie sobie z chorobą, u kogo podejmowano próby szukania pomocy (u specjalistów, rodziny, przyjaciół), jak przebiegało leczenie, jak na chorobę reagowali bliscy i rodzina oraz jak choroba wpłynęła na osobę, jej sposób patrzenia na siebie i na jej życie. I choć (lub dzięki temu, że) w każdej z rozmów podejmowane są te same wątki, cała książka pozwala dostrzec, jak zróżnicowanym zjawiskiem jest depresja. Tym, co wielu czytelników może zaskoczyć, są odważne pytania, które Autorka zadaje wprost: „Wyzbyłaś się nienawiści wobec siebie?”, „Potrafisz z uśmiechem

* Centrum Wspierania Relacji w Poznaniu; Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu; malgorzata@wspieranierelacji.pl

powiedzieć sobie, że jesteś piękną kobietą?”, „Jestem szczęśliwy – możesz tak o sobie teraz powiedzieć?”. I chyba najważniejsze pytanie – powtarzane dosyć często: „Czy choroba miała na ciebie pozytywny wpływ?”, które najlepiej odzwierciedla filozofię Autorki. Depresja przychodzi, aby coś pokazać, czegoś nas nauczyć, wskazać, że jest coś (nasze przepracowanie, może niewiara w siebie, krzywdzący związek, itp.), co ją zaprosiło. Depresja przedstawiona jest jako drogowskaz, a nie koniec drogi.

Druga część, niezwykle cenna, to zbiór rozmów z bliskimi tych osób, które mierzą się z depresją. Depresja to choroba, która dotyka nie tylko samą osobę zdiagnozowaną, ale także jej otoczenie – partnerów i partnerki, dzieci, dalszą rodzinę. Autorka z wyczuciem przyjmuje pełne uczucie opowieści, pytając o emocje towarzyszące doświadczeniu choroby bliskiej osoby, o niezrozumienie, o konflikt wewnętrzny między potrzebą pomocy a chęcią ucieczki. W końcu o to, jak zmienił się obraz depresji i myślenie o niej i o relacjach z bliską osobą w kontekście przyszłości.

To, co urzeka w rozmowach, to mówienie o depresji jako czymś, co przyszło, co potem udało się pożegnać, ale czasem nadal zerka zza rogu. Cała narracja prowadzona jest w taki sposób, że to nie człowiek jest depresyjny, lękowy, *etc.*, ale że to pewne warunki sprawiły, że depresja mogła się, na jakiś czas, w życiu osoby rozgościć. Podobnie prowadzona jest ostatnia część, a więc osobista opowieść Autorki.

Publikacja niewątpliwie daje nadzieję. Nadzieja to chyba słowo-klucz, które najcelniej ją opisuje. A bohaterowie książki, to, cóż, bohaterowie właśnie. Zdecydowanie warto sięgnąć po książkę – tym, którzy szukają nadziei dla siebie lub bliskiej osoby.

Janczak, M. (2022). O depresji. Rozmowy bez wstydu. Warszawa: Difin.



<https://ksiegarnia.difin.pl/o-depresji-rozmowy-bez-wstydu>

Bardzo dziękujemy Wydawnictwu Difin za możliwość recenzji książki.