



Żywa Biblioteka
Łódź

Katalog

Miejsce: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana
| ul. Wojska Polskiego 83

Venue: Marek Edelman Dialogue Center
| 83. Wojska Polskiego St.

Termin: 19 listopada 2023, 11.00-19.00

Time: Nov 19th, 2022, 11.00 a.m. - 7.00 p.m.

Organizator: Centrum Dialogu i Fabryka Równości

Organizer: Dialogue Center & Equality Factory

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

Czytelniczka/Czytelnik nie ma prawa:

- ✗ wyciągać Żywe Książki z Żywej Biblioteki
- ✗ obrażać Żywe Książki
- ✗ stosować przemoc fizyczną i psychiczną wobec Żywej Książki

The Living Book has the right to:

- ✓ be treated with respect
- ✓ ask questions
- ✓ not answer questions
- ✓ end the conversation if she/he/they want to
- ✓ refuse to talk without giving any reason

The Reader has the right to:

- ✓ be treated with respect
- ✓ ask any question
- ✓ not answer the question
- ✓ end the conversation if she/he/they want to

The Reader has no right to:

- ✗ take the Living Books out of the Living Library
- ✗ offend the Living Book
- ✗ use physical and mental violence against the Living Book

Lista Żywych Książek

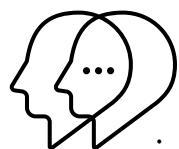
1. Amazonka [PL]
2. Mama osoby transpłciowej [PL]
3. Osoba, która wyszła z kryzysu bezdomności [PL]
4. Osoba z ChAD i OCD [PL/ENG]
5. Osoba z chorobą schizoafektywną [PL/ENG]
6. Osoba z Zespołem Tourette'a [PL]
7. Transpłciowa kobieta [PL/ENG]
8. Wegańska rodzina [PL/ENG]
9. Mama zastępcza [PL]
10. Poganka – Babka, Wiedunka [PL]
11. Gej z ADHD [PL]
12. Osoba, która chorowała na otyłość [PL]
13. Osoba niebinarna [PL]
14. Dorosłe Dziecko Alkoholiczki: Życie z Syndromem DDA [PL]
15. Osoba niebinarna [PL/ENG/ES]
16. Osoba apłciowa [PL]
17. Narkoman w trakcie odwyku z cukrzycą typu 1 [PL]
18. Panseksualna osoba poliamoryczna [PL]
19. Egipcjanka [ENG]
20. Młody autystyczny samorzecznik [PL/ENG]
21. Osoba aseksualna [PL]
22. Rodzice dziecka nieheteroseksualnego [PL/ENG]



List of Living Books

1. Amazon Woman [PL]
2. Mom of a transgender person [PL]
3. Person who has emerged from the homelessness crisis [PL]
4. Person with bipolar disorder & OCD* [PL/ENG]
5. Person with psychoactive disease [PL/ENG]
6. Person with Tourette syndrome [PL]
7. Transgender woman [PL/ENG]
8. Vegan family [PL/ENG]
9. Foster mum [PL]
10. Pagan – Wiedunka (The one who knows) [PL]
11. Gay with ADHD [PL]
12. Person who suffered from obesity [PL]
13. Non-binary person [PL]
14. Adult Child of an alcoholic: living with the ACA Syndrome [PL]
15. Non-binary person [PL/ENG/ES]
16. Agender person [PL]
17. A drug addict in rehab with type 1 diabetes [PL]
18. Polyamorous pansexual person [PL]
19. Egyptian [ENG]
20. Young autistic self-advocate [PL/ENG]
21. Asexual person [PL]
22. Parents of a non-heterosexual child [PL/ENG]





Żywa Biblioteka

Prologi



Żywa Biblioteka

Prologues

Amazonka / Amazon Woman

Jestem Amazonką. Działam w Łódzkim Klubie Amazonka – grupie wsparcia dla kobiet dotkniętych rakiem piersi. Pokazujemy, że chorobę można przezwyciężyć, a skutki leczenia ograniczyć i odnaleźć się w życiu na nowo. Choroba przychodzi do nas nagle i niespodziewanie. Niszczy nasze marzenia, dążenia i cele. Dzieli życie na pół – przed i po chorobie. Znaczna część kobiet przeżywa szok spowodowany diagnozą, operacją oraz lękiem przed przyszłością. Mimo to idziemy długą wytyczoną drogą, uśmiechając się przez łzy i zmagając się z codziennymi problemami. Jeśli chcesz poznać mój bagaż i historię walki o każdą sekundę życia, zapraszam do rozmowy.

I am an Amazon Woman. I work in Łódzki Klub Amazonka (Amazon Women's Club Łódź) – a support group for women suffering from a breast cancer. We show that one can overcome the illness, and that the effects of treatment are easy to minimise so that one can figure their lives again. Disease surprises us and it is sudden. It destroys our dreams, our pursuits and goals. It splits our lives into what was before the illness, and what will follow it. Most of the women are shocked by the diagnosis, surgeries and fear of future. Despite that, we go along the path laughing through tears and struggling with everyday problems. If you want to get to know my experience and the history of fighting for every second of my life, feel free to come and talk.



Przestrzeń
Zrozumienia

Mama osoby transpłciowej

| Mom of a transgender person



Jestem mamą 23-letniej niebinarnej osoby transpłciowej.

Przed pierwszym coming-outem córki, jako osoby transpłciowej, niewiele wiedziałam o transpłciowości – osoby trans widziałam w filmach, show-businessie czy polityce. Zdarzało się to, ale gdzieś daleko i nie dotyczyło nikogo znajomego.

Jak to jest, gdy wychowujesz syna, a dowiadujesz się, że masz córkę? Czy łatwo jest to zaakceptować? Co możesz zrobić w tej sytuacji? Gdzie szukać wsparcia i pomocy dla swojego dziecka? Czy rodzina nie odrzuci twojego dziecka i ciebie? Jak zareagują dziadkowie, mali kuzyni, rodzeństwo? Co ze szkołą? Do jakiego lekarza się zwrócić? Jak wygląda prawna korekta płci? A hormony, operacje? Czy moje dziecko będzie mogło bezpiecznie wyjść na ulicę? I najważniejsze – czy ma szansę być szczęśliwe? Masz masę pytań i żadnych odpowiedzi...

I gdy wszystko wydaje się poukładane, po kilku latach dziecko dokonuje kolejnego coming outu – jako osoba niebinarna. Czy wszystko zaczyna się od początku? O co chodzi z niebinarnością? Zaimkami? Końcówkami?

Jeśli jesteś w podobnej sytuacji lub chcesz dowiedzieć się transpłciowości i niebinarności „z pierwszej ręki” – zapraszam!

I am a mother of a 23-year-old non-binary transgender person.

Before my daughter came out, I didn't know much about trans people – I saw them in films, show business or politics. It was all happening, but somewhere far away, and it didn't concern anyone I knew.

What is it like when you raise a son and find out you have a daughter? Is it easy to accept? What can you do in this situation? Where can you find support and help for your child? Won't the family reject your child and you? How will grandparents, little cousins, siblings react? What about the school? Which doctor to contact? What does legal gender correction look like? What about hormones, surgery? Will my child be able to go out in the street safely? And most importantly – does it have a chance to be happy? You have a lot of questions and no answers...

And when everything seems to be in order, after a few years the child comes out again - as a non-binary person. Does it all start all over again? What's the deal with non-binary? Pronouns? Suffixes? If you are in a similar situation or want to learn more about transgender and non-binary issues at first hand – welcome!

Osoba, która wyszła z kryzysu bezdomności | Person who has emerged from the homelessness crisis



Wyjść z bezdomności jest trudno, zwłaszcza gdy bezdomność jest obciążona stereotypami, potępieniem, a nade wszystko – ETYKIETKĄ – alkoholik. Kiedy jesteś bezdomny, bo rozpadło się Twoje życie (ja po wyjściu ze szpitala przekonałem się, co jest warta dla niej przysięga małżeńska...), to sam decydujesz, jak chcesz żyć!

Wychodzenie z bezdomności to długi proces, prosisz o pomoc, otwierasz się ze swoimi problemami, odpowiadasz na pytanie – dlaczego tak się stało. Aby wyjść z bezdomności, musisz przekonać innych, że naprawdę chcesz zmienić swoje życie na lepsze, a nie tylko tak mówisz!

Najważniejsze to mieć dach nad głową – wtedy jestem panem sytuacji, idę dalej do przodu, do celu. Moim celem jest żyć inaczej, lepiej.

Dostałem podarunek od przeznaczenia – nie jestem już bezdomny. Zmieniłem miasto i moja psychika dużo na tym zyskała. Przyjaciele pomogli, bo swoim dotychczasowym życiem i intensywną pracą zasłużyłem na pomoc.

Teraz to ja pomagam innym jako św. Mikołaj, aby spłacić dług wdzięczności. Dzieciom zawsze mówię: dobro do Ciebie wróci, nawet nie wiesz kiedy.

It is difficult to overcome homelessness, especially when homelessness is burdened with stereotypes, condemnation, and above all – with a LABEL – an alcoholic. When you are homeless, because your life has fallen into disrepair (I found out after leaving the hospital what a marriage vow is worth for her...), you decide how you want to live! Coming out of homelessness is a long process, you ask for help, open up with your problems, answer the question – why did this happen.

To get out of homelessness, you have to convince others that you really want to change your life for the better, not just saying that!

The most important thing is to have a roof over my head – then I am the master of the situation, I keep going forward, towards the goal. My goal is to live differently, better.

I got a gift from destiny – I'm not homeless anymore. I changed the city and my psyche benefited a lot from it. My friends helped, because I deserved help with my life and intensive work.

Now I am helping others as St. Nicholas in order to pay off the debt of gratitude. I always tell the children: good will come back to you, you don't even know when.

Osoba z ChAD* i OCD**

| Person with bipolar disorder & OCD*



Spoleczna stygmatyzacja zaburzeń i chorób psychicznych to temat, który intryguje mnie od dawna, głównie ze względu na własne doświadczenia. Od wielu lat leczę się psychiatrycznie, jednak zdiagnozowanie choroby dwubiegunowej nie było prostą kwestią, przez co przez długi czas moje życie było totalnie poszatkwane. Dopiero po odpowiednim zbalansowaniu leków, latach terapii i pracy nad sobą udało mi się osiągnąć pewnego rodzaju równowagę. Nigdy nie wstydziłam się tego kim jestem i jaki багаж posiadam – wierzę, że dzięki temu jestem tak silną i pewną siebie osobą. Chętnie opowiem swoją historię i odpowiem na wszelkie pytania związane z ChAD.

Drogi Czytelniku! Pamiętaj, że nie jestem psychiatrą czy psychologiem, dlatego niestety nie pomogę Ci w diagnozie. Rozmawiam przez wiele godzin z różnymi osobami – zadbaj o moje zdrowie, nie przeciążaj mnie, proszę.

*CHAD - Choroba Afektywna Dwubiegunowa

**OCD - Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne

Social stigmatisation of mental illnesses and disorders is a topic that has been puzzling me for a long time, especially due to a personal experience. I have been under psychiatric treatment for many years, yet diagnosing bipolar disorder wasn't easy. Because of that my life had been a mess for a long time. Only after balancing medications, years of therapy and self-improvement have

I managed to achieve some kind of an equilibrium. I have never been ashamed of who I am nor of the experiences I live with – I believe that it's the reason why I'm such a strong and self-confident person. I will tell you my story with pleasure and answer all your questions connected to bipolar disorder.

Dear Reader! Please, do remember that I am not a psychiatrist nor psychologist, and consequently I cannot help you with a diagnosis! Also, talking for a long time with many people can be overwhelming for me, please keep this in mind while you are talking to me.

*OCD - Obsessive-Compulsive Disorder

Osoba z chorobą schizoafektywną | Person with psychoactive disease



Jestem ojcem cudownego 10-latka.
Jestem partnerem kobiety z moich
marzeń. Jestem poetą. Jestem
beatlemaniakiem. Jestem weganinem.
Jestem pracownikiem międzynarodowej
firmy. Jestem nieuleczalnie chory na
chorobę schizoafektywną.
Napisałem powyższy akapit, a
odczytawszy go stwierdzam: jak ja dużo
jestem!

Mam 36 lat. Moje życie zdeterminowała
moja choroba. Zdiagnozowano ją, gdy
miałem lat 18. Zniweczyła każdy z planów,
bezpowrotnie odbierając mi szanse na
podążanie drogą, która pierwotnie
wydawała mi się pisana. W szpitalach
psychiatrycznych spędziłem łącznie około
3 lat swojego życia. Mam za sobą 2 próby
samobójcze. Moja choroba jest
nieproszonym gościem przy każdym ze
stołów, przy których zasiadam.
A jednak kocham żyć. Czuję ogromną
wdzięczność za to, że tu jestem. Tak
bardzo cieszę się, że mówiąc ci o swoim
doświadczeniu tej mało znanej
przypadłości – opowiadać przecież będę o
miłości: do innych, do siebie.
O tym, że wiele warto, a co nieco wręcz
trzeba. Ja muszę kroczyć przez swoje dni
ze stygmatem choroby psychicznej. I
kroczę: mężnie, dla siebie i tych, których
kocham. Swoją drogą. Czasem też
przysiadam. Jak na przykład teraz.

Czy dosiędziesz się do naszego stołu?

I am the father of a wonderful 10-year-old.
I am the partner of the woman of my
dreams. I am a poet. I am a Beatlemaniac.
I am vegan. I am an employee of an
international company. I am incurably ill
with schizoaffective disease.
I wrote the above paragraph, and after
reading it, I say: how much I am!

I'm 36 years old. My life was determined
by my illness. It was diagnosed when I
was 18. It ruined every plan, irretrievably
taking away my chance to follow the path
that had originally seemed to be written
to me. I spent a total of about 3 years of
my life in psychiatric hospitals. I have 2
suicide attempts behind me. My illness is
an uninvited guest at every table I sit at.
And yet I love to live. I feel so grateful to
be here. I am so happy that when
I tell you about my experience of this
little-known ailment, I will be talking
about love: for others, for myself. About
the fact that it is worth a lot, and what is
even necessary. I have to walk through
my days with the stigma of mental illness.
And I walk: bravely, for myself and for
those I love. By the way. Sometimes I also
sit down. Like now.

Will you join our table?

Osoba z Zespołem Tourette'a | Person with Tourette syndrome



Dziwnie zachowująca się osoba?
Wyrzucająca w górę ręce, krzäkająca oraz
robiąca dziwne miny? Tak, to na pewno ja!
Jestem osobą chorą na Zespół Tourette'a.
Wypożyczając mnie, dowiesz się, jak radzę
sobie w życiu dorosłym, co robię na co
dzień, jak radzę sobie na studiach
artystycznych i czy da się normalnie żyć z
tą chorobą. Postaram się także
odpowiedzieć na najtrudniejsze z
najtrudniejszych pytań.
Do zobaczenia!

A strange behaving person? Throwing up
hands, croaking and making strange
faces? Yes, it's definitely me!

I am a person suffering from Tourette's
syndrome. By renting me, you will find
out how I cope in adult life, what I do on a
daily basis, how I cope with art studies
and whether it is possible to live normally
with this disease. I will also try to answer
the most difficult of the most difficult
questions.
See you!

Transpłciowa kobieta | Transgender woman

Jestem 27-letnią panseksualną, poliamoryczną, transpłciową kobietą. Dla niektórych to już wszystko, co potrzebują wiedzieć, żeby mieć o mnie swoje zdanie. Ale istnieję również poza tymi łatkami. Jestem aktywistką, kocham zwierzęta, hoduję rośliny, moją pasją są rowery górskie, uwielbiam gry. I wszystkie te rzeczy definiują mnie dużo bardziej, niż prefiks „trans” czy „poli”. Tranzycja pozwoliła mi w końcu cieszyć się życiem i być prawdziwie sobą, a nie tylko egzystować.

Chcesz zapytać mnie o tranzycję, o codzienne życie jako trans kobieta, czy o tym jak wyglądają i funkcjonują poliamoryczne relacje? Chętnie Ci o tym opowiem. Mogę opowiedzieć Ci mitach i faktach życia osób takich jak ja.

I am a 27 year old pansexual, polyamorous, transgender woman. For some, this is all they need to know to have an opinion on me. But I also exist outside of these patches. I am an activist, I love animals, I grow plants, my passion is mountain bikes, I love games. And all of these things define me much more than the "trans" or "poly" prefixes. Transition allowed me to finally enjoy life and be truly myself, not just exist.

Do you want to ask me about transition, about everyday life as a trans woman, or about how polyamorous relationships look and function? I am happy to tell you about it. I can tell you the myths and life facts of people like me.



Wegańska rodzina | Vegan family

Klaudyna, Michał, Matylda – mama, tata, córka – weganie. Empatia wobec zwierząt podyktowała nam taki wybór. Weganizm kreuje dziś naszą relację ze światem. Kierując się szacunkiem i potrzebą ukrócenia cierpienia zwierząt, zmieniliśmy naszą dietę, zawartość szafy i półki z kosmetykami.

Wybraliśmy go dla siebie i dla świata, który nas otacza. Decyzja o tym, czy jemy mięso, czy nie, dotyczy tylko naszego osobistego talerza. Zawartość naszej lodówki i kuchennych szafek ma wpływ na życie innych istot. Nie chcemy uczestniczyć w zabijaniu, krzywdzeniu, wykorzystywaniu, więc robimy to, co możemy, co potrafimy, co jest w naszym zasięgu – jesteśmy weganami.

Klaudyna, Michał, Matylda – mom, dad, daughter – vegans. This choice is caused by the empathy towards the animals. Veganism creates our today relation with the world. Being motivated by the respect and the need to end cruelty to animals, we changed our diet, the content of our wardrobe and the cosmetics we use. We chose this for ourselves and for the world which surrounds us. The decision if we eat meat or not, does not only concern our own plate. The content of the cabinets in our kitchen has an impact on the life of other beings. We do not want to participate in killing, hurting and exploiting, so we do what we can, what is within our reach – we are vegans.



Przestrzeń
Zrozumienia

Mama zastępcza | Foster mom

Jestem kobietą, mamą i spełnionym człowiekiem. Mam 51 lat. Od 17 lat jestem rodzicem zastępczym dla, teraz już, dwudziestoletniego chłopca. Z przyjemnością opowiem o blaskach i cieniach rodzicielstwa zastępczego, o relacjach rodzeństwa, reakcjach osób postronnych, spotkaniach z rodziną biologiczną syna, własnych doświadczeniach i uczuciach, o bezsilności i radości, odwadze i niewiedzy. Powiem o tym, jak ładuję akumulatory na dalszą wspólną drogę i gdzie zdobywam wsparcie. Pytaj – odpowiem.

I am a woman, a mother and a fulfilled person. I'm 51 years old. I have been an adoptive parent of a twenty-year-old boy for 17 years. I will gladly tell you about pros and cons of adoptive parenting, about relationship between siblings, reactions of bystanders, meetings with the biological family of my son, personal experience and feelings, about helplessness but also happiness, about the courage and not knowing everything. I will tell you how I find energy to go on and where I find the support. Just ask – I'll answer.



Poganka – Babka, Wiedunka

| Pagan – Wiedunka (The one who knows)



Zadeklarowaną Poganką jestem od piętnastego roku życia. Moi wspaniali Rodzice dali mi możliwość wyboru. Mama to Ateistka, Tata wierzący w Jezusa z Apokryfów.

Jak wiadomo, Pogaństwo to zbiór różnych wyznań monoteistycznych. Moja gałąź nie ma nazwy. Nie lubię określić czarownica, wiedźma. W stosunku do Nas i Mnie używa się określeń: Babka / Ciotka / Wiedunka / Zielicha, oczywiście z męskimi odpowiednikami. Czczę energie ukryte w roślinach, zwierzętach, kamieniach i ludziach. Bliskie są mi żywioły.

Przestrzegam 13-miesięcznego roku, żyję według pór dnia, roku. Staram się być jak najbliżej Natury. Szanuję życie. Wiara i mądrość przekazywana z pokolenia na pokolenie pozwala mi leczyć ciała i dusze ludzi za pomocą roślin. To coś więcej, niż tylko zielarstwo.

Bycie poganką w tak niszowej gałęzi powoduje, że ludzie „z pogańskiego worka” bardzo chcą sklasyfikować mnie i mi podobnych. Przypiąć do istniejącego już wyznania. Atakują, wyśmiewają, naciskają... różnie się to odbywa. To powoduje, że odsuwam się od większych grup i rezygnuję ze spotkań w większych pogańskich kręgach. Jestem dobrym człowiekiem. Pomagam ludziom, ponieważ czuję, że tak trzeba. Pogaństwo w roli Babki nie wymusza na mnie obrządków, reguł itp. Sprawia, że czuję się wolna, spełniona i potrzebna.

I have been a declared pagan since I was fifteen years old. My wonderful parents gave me the opportunity to choose. My Mom is an atheist, my Dad is a believer in Jesus of the Apocrypha.

As we know, paganism is a collection of various monotheistic faiths. My branch does not have a name. I do not like the terms “czarownica”, “wiedźma” (a witch, a hag). In relation to us and me the Polish terms used are: babka / ciotka / wiedunka / zielicha, of course with male equivalents. I worship the energies hidden in plants, animals, stones and people. I am close to the elements. I follow the 13-month year, live according to the times of the day and seasons of the year. I try to be as close to nature as possible. I respect life. Faith and wisdom passed down from generation to generation allows me to heal people's bodies and souls with plants. This is more than just herbalism.

Being a pagan in such a niche branch makes people from the pagan realm very eager to classify me and the like. To assign me to an existing denomination. They attack, ridicule, pressure.... It comes in different forms. This causes me to move away from larger groups and give up on meetings in larger pagan circles. I am a good person. I help people because I feel this is the right thing to do. Paganism in this role does not force me to follow any rituals, rules, etc. It makes me feel free, fulfilled and needed.

Gej z ADHD | Gay with ADHD

Mam na imię Michał. Mam 27 lat, od 10 lat jestem wyautowanym gejem. Przez ostatnie 9 lat aktywnie działałem na terenie Łodzi w organizacji „Fabryka Równości”. Wspólnie z grupą współorganizowaliśmy wiele wydarzeń masowych oraz imprez w Łodzi, w tym między innymi marsze równości, protesty czy też wydarzenia kulturowe. Od maja tego roku zostałem zdiagnozowany w kierunku ADHD. Moje życie zmieniło się i teraz poznaje się na nowo. Prywatnie z zawodu jestem technikiem weterynarii, dwa lata temu pracowałem w ogrodzie zoologicznym w Łodzi. Opiekowałem się między innymi wydrami olbrzymimi oraz leniwcami. Teraz na co dzień przewracam mięso w Mc'Donalds i robię wasze ulubione Drwale, choć mam nadzieję, że niedługo zmienię pracę. Jeśli cię zainteresowałem i jesteś ciekaw/a jak wyglądało moje wyjście z szafy oraz moja droga odkrywania siebie na nowo, zapraszam. Moje życie to zawsze była „gra na hardzie”. Teraz gram na „medium”.

My name is Michał, I am 27 years old, I have been openly gay for 10 years. For the last 9 years I have been actively involved in the Fabryka Równości (Equality Factory, organization in Łódź). Together with the group we have co-organized many mass events and activities in Łódź, including equality marches, protests or cultural events. Since I was diagnosed with ADHD in May this year, my life has changed and I am now getting to know myself again. I am a veterinary technician. Two years ago I worked in the zoo in Łódź. Among other things, I took care of giant otters and sloths. Now on a daily basis I flip over meat at McDonald's and make your favourite hamburgers, although I hope to change jobs soon. If I've captured your interest and you're curious about my coming out and my journey of reinventing myself, please come and see me. My life has always been "playing hard". Now I play "medium".



Osoba, która chorowała na otyłość | Person who suffered from obesity



Jak to jest być wykluczonym przez olbrzymią otyłość i jak to jest schudnąć 74 kg? Jak to jest ukończyć kilka maratonów i półmaratonów biegowych? Jak jest prowadzić nocne jazdy rowerami? Co trzeba zrobić, by nabrać wiedzy z zakresu dietetyki, psychodietetyki, coachingu? Jak to jest prowadzić innych, wiedząc jakie mogą mieć problemy, prowadzić przedmioty na uczelni, prowadzić szkolenia z zakresu coachingu i dodatkowo poszerzać wiedzę z zakresu psychologii?

W dzieciństwie moja masa ciała osiągnęła niespełna 160 kg i przyszedł moment kiedy zrozumiałem, że to jak żyję i jak jestem wykluczony z wielu codziennych czynności zależy ode mnie. Schudłem 74 kg, zacząłem prowadzić zajęcia fitness na siłowni oraz inne przy treningach indywidualnych. Później skończyłem studia z dietetyki o dwóch specjalizacjach tj. dietetyka kliniczna i psychodietetyka. Po drodze pojawiły się kursy akredytowane przez ICE z przestrzeni coachingowej. Rozwijając się personalnie, zacząłem prowadzić zajęcia na uczelni wyższej, ucząc innych jako praktyk w pierwszej kolejności i teoretyk. Sposoby myślenia i postępowania pod wpływem emocji dalej są przeze mnie badane. Teraz rozwijam swoją wiedzę z zakresu psychologii, chcąc wiedzieć więcej i więcej. Więcej dowiesz się rozmawiając ze mną!

What is it like to be excluded by massive obesity and what is it like to lose 74 kilos? What is it like to complete several running marathons and half marathons? What is it like to guide night bike rides? What does it take to become knowledgeable in dietetics, psychodietetics, coaching? What is it like to guide others, knowing what kind of problems they may have, to teach subjects at the university, to conduct training in coaching and additionally to expand knowledge in psychology? As a child, my body weight reached nearly 160 kilos, and there came a moment when I realized that the way I lived and how I was excluded from many daily activities depended on me. I lost 74 kilograms and began to teach fitness classes at the gym and other personal training sessions. Then I finished my studies in dietetics with two specializations, i.e. clinical dietetics and psychodietetics. Along the way came ICE-accredited courses from the coaching space. Developing personally, I began lecturing at the university, teaching others as a practitioner first and a theoretician second. The ways of thinking and acting under the influence of emotions are still being explored by me. I am now expanding my knowledge of psychology, wanting to know more and more. That's me in a nutshell. You can find out more by talking to me!

Osoba niebinarna | Non-binary person

Mam 17 lat, jestem osobą niebinarną, uczniem liceum oraz aktywistą w Fabryce Równości. Jestem synem, bratem, wnukiem, przyjacielem i kocim tatą. Niezgodność z moją płcią przypisaną mi w dokumentach zacząłem odczuwać, odkąd skończyłem 6 lat. Opowiem Ci jak radzę sobie z życiem jako osoba niebinarna w Polsce oraz jak moja rodzina i społeczeństwo zareagowało na mój coming out.

'I'm 17 years old, and I am a non-binary person, a high school student and an activist at Fabryka Równości (Equality Factory). I am a son, a brother, a grandson, a friend and a cat dad. I started to experience the incompatibility with the gender assigned to me in my documents when I was 6 years old. I will tell you how I cope with life as a non-binary person in Poland and how my family and society reacted to my coming out.



Przestrzeń
Zrozumienia

Dorośle Dziecko Alkoholiczki: Życie z Syndromem DDA | Adult Child of an alcoholic: living with the ACA Syndrome



Mam 35 lat i jestem dorosłym dzieckiem alkoholiczki, które przez wiele lat nie zdawało sobie sprawy, że uzależnienie matki miało ogromny wpływ na moje życie. Ta ukryta złość, która tkwiła we mnie, to wielkie poczucie niesprawiedliwości, lęki społeczne i osamotnienie – wszystko to było wynikiem alkoholizmu matki. Jestem bratem i partnerem, zawsze czującym się obco wśród ludzi. Nie jestem przesadnie towarzyski, ale muszę funkcjonować w społeczeństwie. Przemiana w moim życiu nastąpiła, gdy poznał siebie jako osobę z syndromem DDA. To odkrycie pozwoliło mi zrozumieć źródło problemów, nawiązać kontakt ze swoimi emocjami. To było trudne, ale zmieniło moje życie. Aha, mam też psa Niutona. Niuton to jedyna istota, która potrafi ukoić moje lęki. Jego wierność i miłość stanowią oazę spokoju w moim życiu.

The story of me, now 35 years old, an adult child of an alcoholic, who for many years did not realize that my mother's addiction had a huge impact on my life. That hidden anger that lingered inside me, that great sense of injustice, social anxieties and loneliness - all were the result of my mother's alcoholism. I am a brother and a partner, always feeling like a stranger among people. I am not overly sociable, but have to work within society. The transformation in my life occurred when I came to know myself as a person with ACA syndrome. This discovery allowed me to understand the source of my problems, to get in touch with my emotions. It was difficult, but it changed my life. Oh, I also have a dog Niuton. Niuton is the only being who can soothe my fears. My loyalty and love are an oasis of peace in my life.

Osoba niebinarna | Non-binary preson

Przestrzeń
Zrozumienia



Hej! Za miesiąc kończę 21 lat. Studiuję informatykę stosowaną. Coś, czego nie widać na pierwszy rzut oka to to, że jestem osobą niebinarną (w skrócie: enby) i używam zaimków onu/jenu. Jestem na spektrum autyzmu oraz podejrzewam u siebie ADHD. Jestem osobą o wysokiej wrażliwości, więc dopiero od niedawna odważam się mówić o tych aspektach mojej tożsamości. Dołączyłem do Fabryki Równości jako aktywista i staram się wspierać innych w ich drodze do otwartości i walce o równość. Porozmawiajmy o doświadczeniach moich i twoich — bo zrozumienie siebie nawzajem to początek prawdziwej zmiany.

Hi! I'm about to turn 21 in a month. I study applied computer science. Something that you can't tell at first glance is that I'm non-binary (in short: enby), and I use they/them pronouns. I'm on the autism spectrum and I have suspicions of ADHD. I'm a highly sensitive person, so only recently I found the courage to start discussing these aspects of my identity. I joined the Equality Factory as an activist, and I'm committed to supporting others on their way to openness and the battle for equality.

Let's have a chat about experiences, both mine and yours – because understanding each other is where a real change begins.

Osoba apłciowa | Agender person



Jestem osobą apłciową. Już we wczesnym dzieciństwie zauważyłem, że sposób, w jaki postrzegam swoją płć, znacznie różnił się od tego, który obserwowałem u swoich rówieśników. Inne dzieci bez problemu określały się „chłopiec” czy „dziewczynka” i dołączały do podzielonych na płć grup, ja zupełnie nie czułem przywiązania do żadnej z nich, jednak tak samo jak one pragnąłem przyjaźni i przynależności. Dorastając, coraz mocniej zdawałem sobie sprawę, że różnie się od innych a podziały na płć stawały się irytujące.

Mając szesnaście lat, odkryłem termin „agender” i poznałem historię ludzi takich jak ja: osób uczniowskich, studenckich i pracowniczych będącymi dziećmi, rodzicami czy rodzeństwem, mającymi pasję i pracę, jednocześnie funkcjonującymi poza wszechobecnym podziałem „kobieta lub mężczyzna”. Dzięki temu uzyskałem przynależność i zrozumiałem, że wszystko ze mną w porządku. Dzisiaj pracuje aktywistycznie, chętnie mówiąc o codzienności osób takich jak ja, walcząc ze strachem przed „ideologią gender” i pokazując innym osobom apłciowym, że w społeczeństwie też jest dla nas miejsce.

I am an agender person. Even at an early age I noticed that the way I perceived my gender was very different from that of my peers. Other children easily referred to themselves as "boy" or "girl" and joined gender-segregated groups, while I felt absolutely no attachment to any of them, yet I craved friendship and wanted to belong just as much as they did. As I grew up, I became increasingly aware that I was different from others and that gender divisions were becoming annoying. At the age of sixteen I discovered the term "agender" and learned about the history of people like me: pupils, students and employees who are children, parents or siblings, who have passions and jobs, while functioning outside the omnipresent "man or woman" divide. Thanks to this, I gained a sense of belonging and realized that everything was fine with me. Today, I work in activism, and I am eager to speak about the everyday life of people like me, fight the fear of "gender ideology" and show other agender people that there is a place for us in society, too.

Narkoman w trakcie odwyku z cukrzycą typu 1 | A drug addict in rehab with type 1 diabetes



„Jeszcze jedno piwo”, „Jeszcze jeden buszek” – a u mnie „Jeszcze jedna kreska”. Osoby uzależnione wyobrażamy sobie jako wyniszczonych, smutnych ludzi używających brudnych igieł pod mostem, gdy rzeczywistość jest zgoła inna. Spójrz na mnie – dobrze zarabiam, mam własną firmę, mieszkanie, przyjaciół, zainteresowania. Nałóg jednak to choroba. Nieuleczalna choroba, która może przydarzyć się każdemu i razem z cukrzycą typu 1 dopadła właśnie mnie. Zaczęło się niewinnie, na sylwestrze, a z czasem wybrałem narkotyki zamiast partnera i straciłem go, ostatecznie szalejąc i uprawiając seks wciągając krechy na metry. Na mefedron szło nieraz do 2000zł na miesiąc. Po prawie 2 latach od uzależnienia zacząłem terapię w MONARze i podjąłem walkę ze swoją słabością, która trwa do teraz.

Jak wygląda statystyczny narkoman? Czy można dostać narkotyki z dowozem do domu? Jak cukrzyca utrudnia branie? Czym jest chemsex? Co, ile i jak się bierze? Co się dzieje, gdy przesadzisz z dawką? Czy odwyk zawsze jest na oddziale zamkniętym? Czy bliscy narkomana mogą przyjść na terapię w MONARze?

Tego dowiedzie się wypożyczając mnie jako książkę

"One more beer," "One more puff" – and in my case, "One more line." We imagine addicts as devastated, sad people using dirty needles under a bridge, while the reality is quite different. Look at me. I earn well, have my own business, an apartment, friends, hobbies. Addiction, however, is a disease. An incurable disease that can happen to anyone, and along with type 1 diabetes, it got me. It started out innocently on New Year's Eve, and over time I chose drugs over my partner and lost him, eventually going crazy and having sex while snorting line after line. At times I would spend up to 2,000 zlotys a month on mephedrone. After almost 2 years of addiction, I started therapy at MONAR and began to fight my weakness, which continues until now. What does a statistical drug addict look like? Is it possible to get drugs with home delivery? How does diabetes make doing drugs difficult? What is chemsex? What, how much and how do you use? What happens when you overdose? Is rehab always in an inpatient unit? Can the drug addict's loved ones come to therapy at MONAR? This is what you will find out by hiring me as a book.

Panseksualna osoba poliamoryczna | Polyamorous pansexual person



Piękne jest to, że miłość i związki mają nieskończenie wiele twarzy. Poliamoria nadal należy do tematów tabu w Polsce, co wiąże się z wieloma stereotypami, niewiedzą, ale też ciekawością. Dla mnie wolność jest jedną z najcenniejszych rzeczy, którą można podarować osobie, którą się kocha. Jak w tym wszystkim pamiętać o sobie? Co można odkryć mając w swoim życiu więcej niż jedną osobę, z którą jest się w relacji? Jak ważne są etykiety? Czym jest zazdrość? Chętnie porozmawiam z Tobą o drodze odkrywania siebie, swojej seksualności, identyfikacji, życiu w nieheteronormatywnym związku czy niemonogamicznym podejściu do relacji. Będzie mi bardzo miło ze szczerością i otwartym sercem podzielić się swoją historią, przemyśleniami i spróbować dać Ci wartość, którą sam(a) zdefiniujesz.

The most beautiful thing is that love and relationships come in endlessly different shapes. Polyamory still belongs to taboo subjects, which connects with many stereotypes, lack of knowledge, but also curiosity.

For me freedom is one of the most beautiful things we can give to people we love. How to remember about yourself in all of this? What can you explore by having a relationship with more than one person? How important are labels? What is jealousy? I'd love to talk with you about the journey of getting to know yourself, sexuality, identification or living in non-heteronormative and non-monogamous relationship. It will be a pleasure for me to help you find a value (which you'll define yourself) in our conversation, with honesty and keeping my heart open.

Egipcjanka | Egyptian

[Książka dostępna w języku angielskim z opcjonalnym tłumaczeniem na język polski.]

Jestem Egipcjanką... Jest to narodowość często błędnie postrzegana jako ignorancka, nietolerancyjna, a nawet – niebezpieczna. Jednak uważam siebie za osobę o cechach przeciwnych do tych wyżej wymienionych. Uczę angielskiego i znam płynnie trzy inne języki. Sztuka, kultura, czytanie i natura – te rzeczy sprawiają mi radość. Powiedzmy, że wszystko, co karmi moją duszę jest moim sanktuarium. W sprawach wiary zapewne wyłamuję się ze schematu. Z przyjemnością porozmawiam na każdy temat, który tylko przyjdzie wam do głowy.

Przestrzeń
Zrozumienia



[This Book is available in English with an optional translation into Polish.]

I am an Egyptian... A nationality that is often mistaken for being ignorant, intolerant or even dangerous. Yet, I see myself as the complete opposite of these traits. I am an English teacher and speak three other languages fluently. I enjoy art, culture, reading, nature... Let's just say that anything that feeds my soul is my sanctuary. And when it comes to faith, I am something that you would probably not expect. I am delighted to talk to you all about whatever pops up in your minds.

Młody autystyczny samorzecznik | Young autistic self-advocate

Przestrzeń
Zrozumienia



Wiele razy rozmawialiście z rodzicami Dzieci Autystycznych. Wiele razy. Ale też trzeba zadać sobie pytanie, co czuje dany Autysta oraz jak się zachowuje? Tym bardziej co motywuje samorzecznika takiego jak ja?

Pomogę wam na nie odpowiedzieć! Nazywam się Sebastian, jestem Autystą oraz samorzecznikiem. Działam już od 4 lat jako osoba, która nie boi się mówić o ważnych sprawach. Dla mnie nie ma czegoś takiego jak temat tabu. Zainteresowany/a? W takim razie zapraszam do mnie na czytanie.

Many times you have spoken to parents of Autistic Children. Many times. But you also need to ask yourself, what does an Autistic person feel and behave like? Even more so, what motivates a self-advocate like me?

I will help you answer these questions! My name is Sebastian; I am an Autistic self-advocate. I have been in action for 3 years now as a person who is not afraid to talk about important matters. For me, there is no such thing as a taboo subject. Are you interested? Then you are welcome to join me for a reading.

Osoba aseksualna | Asexual Person



Zacznijmy od podstaw (jak w szkole podstawowej); osoba aseksualna, to taka, która nie odczuwa pociągu seksualnego w stosunku do innych.

To, że jestem taką osobą, a jedyny pociąg jaki znam to pociąg Intercity, Regio albo ŁKA odkryłam na tyle wcześnie zanim zrobiłam cokolwiek wbrew sobie. Z tą wiedzą przyszła również duża ulga, że w końcu wiem, jaka część mnie była przede mną długo ukryta, a która przecież miała ogromny wpływ na moje zachowanie w przeszłości.

Czy będąc aseksualną jestem nieczułą na uczucia innych zimną bryłą lodu? Jak patrzę na fizyczne atrakcyjne osoby? Czy chciałabym założyć rodzinę? W którym miejscu spektrum aseksualizmu jestem? Czy potrafię myśleć i rozmawiać na „TE” tematy? Jak rozmnaża się osoba aseksualna; przez podział, pączkowanie, a może partenogenezę? I czy w ogóle jest różnica między popędem a pociągami seksualnym? Tego możecie się dowiedzieć wypożyczając mnie z półki Żywej Biblioteki.

Let's start with the basics (as in elementary school); an asexual person is one who feels no sexual attraction to others.

The fact that I am such a person, and that the only train I know is an Intercity, Regio or LKA train I discovered early enough before I did anything against myself. With this knowledge also came the great relief of finally knowing what part of me was long hidden from me, and which, after all, had a huge impact on my behavior in the past.

Being asexual, am I an insensitive cold block of ice to the feelings of others? How do I look at physically attractive people? Would I want to start a family? Where on the spectrum of asexuality am I? Am I able to think and talk about "THEM" topics? How does an asexual person reproduce; by division, budding, or perhaps parthenogenesis? And is there even a difference between drive and sexual attraction? This is what you can find out by borrowing me from the shelves of the Living Library.

Rodzice dziecka nieheteroseksualnego | Parents of a non-heterosexual child



Dlaczego heteroseksualni rodzice mieliby podejmować trud zrozumienia i zaakceptowania swojego homoseksualnego lub biseksualnego dziecka? Po co homoseksualne dziecko obarcza rodziców swoimi "problemami"? Można żyć razem i nie opowiadać sobie nawzajem o wszystkich aspektach swojego życia. Jest to droga, którą wybiera wiele osób – ze strachu, braku ufności. Rodzina nie może jednak funkcjonować bez poczucia bezpieczeństwa i zaufania.

Mamy nadzieję, że my – rodzice – damy naszym dzieciom to poczucie bezpieczeństwa i zaufania, wspieramy swoje dzieci, damy im miłość i bezpieczeństwo, bez względu na ich orientację seksualną.

Zrozumienie w trudnych chwilach i wsparcie w potrzebie przybliży rodzinę i tworzy bliższą więź rodziców z dziećmi.

Why should heterosexual parents take the effort to understand and accept their homosexual or bisexual child? Why does a homosexual child burden their parents with their "problems"? People may live together and not talk to one another about all aspects of their lives. This is a way chosen by many people – because of fear and lack of trust.

We hope that us – the parents – give our children the safety and trust and give them love, regardless of their sexual orientation.

Understanding in difficult times and supporting when the support is needed bring people closer and create stronger bonds between parents and their children.



Żywa Biblioteka Łódź



CENTRUM DIALOGU
im. Marka Edelmana w Łodzi



Fabryka
Równości



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi