

LAWENDOWA MIŁOŚĆ

NUMER #1

TECZA PO BURZY

MAGAZYN TWORZĄ:



REDAKTORKA NACZELNA

Angelika Wrona [ona/jej]
prezesa fundacji Tęcza Po Burzy, socjolingwistka, studentka neuronauki na uniwersytecie King's College London, gdzie też pracuje. Aktywistka w obszarze zdrowia psychicznego oraz LGBT+ od 2018 roku. Jest tak zwaną Mental Health First Aider (udzielającą pierwszej pomocy zdrowia psychicznego). Prowadzi warsztaty z mindfulness oraz zarządzania stresem, doprawione wiedzą z neuronauki.

Fotografka (angelikawrona.com), twórczyni wideo, nomadka, wegeterianka od dekady.



REDAKTORKA PROWADZĄCA / GRAFICZKA

Izabela Tempka [ona/jej]
graficzka i ilustratorka zarówno z pasji, jak i wykształcenia. W swojej twórczości stara się łączyć zamiłowanie do ilustracji dziecięcej z miłością do popkultury i działań w obszarach prospołecznych. Pasjonatka seriali, komiksów, filmów z superbohaterami, queerowych powieści oraz analizowania wpływu popkultury na psychikę i społeczeństwo.

Obecnie jest w trakcie rozwijania własnej marki pod nazwą Paint Me Moon, która będzie zawierać wszystkie te elementy i jeszcze więcej.

Podziękowania dla Dominika, Krzysztofa, Marii, Cyd, Kamila, Marty, Marioli, Kamili, Anny, Alexa, Chenée i Moniki za współtworzenie tego numeru.



FundacjaTęczaPoBurzy



[teczapoburzy_official](https://www.instagram.com/teczapoburzy_official)



[Tęcza Po Burzy](https://www.linkedin.com/company/teczapoburzy)



[Tęcza Po Burzy](https://www.youtube.com/channel/UC...)



teczapoburzy.com

OKŁADKA
Muza: Nyx Chan
Fotografka: Angelika Wrona

Postanowiliśmy zrobić darmową wersję magazynu online, ale jeśli podoba Ci się to, co widzisz, i chcesz nam pomóc wydawać to pismo w wersji papierowej, kliknij w link do zbiórki: [zrzutka.pl/yrs65t](https://www.zrzutka.pl/yrs65t)

Jeśli zaś chcesz i możesz powiedzieć „Dziękil!” w formie wsparcia finansowego, wyślij nam darowiznę na cele statutowe. Konto bankowe fundacji: **27 1140 2004 0000 3202 8164 1704**. W tytule wpisz: **Darowizna**.

A jeśli chcesz wziąć udział w przyszłym projekcie lub podzielić się z nami wrażeniami po lekturze czy swoimi przemyśleniami, napisz do nas pod adres: info.teczapoburzy@gmail.com.

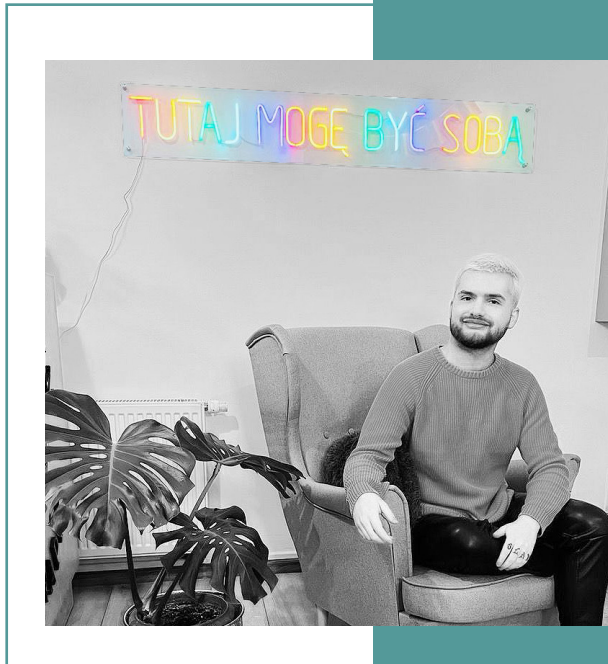
Masz przed sobą pierwszy magazyn psychotęczowy stworzony dla osób nieheteronormatywnych. Zależy nam, aby było to miejsce, w którym osoby tęcze mogły się wyrazić, podzielić sobą oraz wesprzeć nawzajem. Chcemy, aby wybrzmiewały w nim głosy z całej Polski. Chcemy, aby był autentyczny, pełen emocji i odwagi. Aby tak jak nasza tęczowa społeczność był różnorodny i tę różnorodność świętował. Wzywamy Was do pomocy nam w tej misji!

Niech moc będzie z Wami!
Angelika Wrona

- 02 Wywiad z psychologiem i seksuologiem
Związki tęcze w świecie bez wzorców i bez praw
- 06 Queerowa Sztuka
Krzysztof Marchlak
- 10 Queerowa Sztuka
Maria Rola
- 12 Queerowa Sztuka
Kim jest Cyd?
- 14 Queerowa Sztuka
Kamil Błoch
- 16 Tęczowy Związek
O tym jak zostałam żoną i żoną w Kambodży
- 22 Psychotęczowa edukacja
Jak nie wpaść w pułapkę „związku patologicznego”
- 24 Queerowa Kultura
Tęczowe polecajki
- 25 Felieton
Miłość w czasach dysforii
- 28 Z zagranicy
A Valentine from abroad
- 30 Tęcza Po Burzy
Mapa Wsparcia

SPIS TREŚCI

01



Dominik Haak
dominikhaak.pl,
[instagram.com/
 dominik.haak](https://www.instagram.com/dominik.haak)

ZWIĄZKI TĘCZOWE W ŚWIECIE BEZ WZORCÓW I BEZ PRAW

Rozmawia:
 Angelika Wrona

ANGELIKA WRONA: Cześć! Czy Ty w to wierzysz, że tutaj jesteśmy? W końcu. Od roku nie mogliśmy się umówić i wreszcie się udało.

DOMINIK HAAK: Cześć! Bardzo się cieszę.

A: Ja również. Zacznę od pytania, właściwie nie mojego, tylko osoby, która pracuje w fundacji Tęcza Po Burzy. Zwróciła ona uwagę na to, że masz niezachwianą stanowczość w sobie i w pomaganiu osobom LGBT+. Skąd to się bierze? Skąd czerpiesz na to energię? Szczególnie w takich dosyć nieprzyjaznych warunkach?

D: Przede wszystkim z własnego doświadczenia, ale też myślę, że stanowczość jest potrzebna, kiedy z drugiej strony jest tak duża ściana sprzeciwu wobec postulatów dotyczących równouprawnienia, czy w ogóle wobec nauki i najnowszych odkryć dotyczących różnorodności seksualnej, płciowej. Z tego wynika taka stanowczość. Myślę, że gdybym był bardziej łagodny, spokojny i elastyczny, czyli jakby trochę przechylający się czasem w stronę osób konserwatywnych czy uprzedzonych, to nie udałoby się zbyt wiele zmienić. Więc taka stanowczość jest potrzebna.

A: Chciałabym skupić się na tematyce związków tęczowych w świecie bez wzorców i bez praw, trochę na miłości i intymności w takim świecie, który się brzydzi, dehumanizuje, uprzedmiotawia. Co Ty o tym myślisz?

D: To niezwykle ciekawy temat ze względu na to, że niestety zdarza się bardzo często jeszcze, że osoby, które się zajmują zdrowiem psychicznym, nie do końca rozumieją, z czego wynikają trudności osób LGBT+ w relacjach. A wynikają one przede wszystkim z tego, co sama powiedziałaś, czyli braku wzorców. W naszej kulturze nie ma jakiegoś archetypu czy role model związku jednopłciowego, na którym osoby homoseksualne, biseksualne, panseksualne mogłyby się wzorować, a co dopiero powiedzieć o osobach transpłciowych, niebinarnych czy w końcu osobach aseksualnych, aromatycznych. Jest tak duży napór wzorców dotyczących relacji różnopłciowych, relacji, w których musi być na pewno seks, w których musi być miłość romantyczna, że osobom, które nie wpasowują się w te normy, jest niestety bardzo trudno. Osoby takie też – ze względu na to, że nie mają możliwości zalegalizować swojego związku czy nie mają możliwości w legalny sposób powiększyć rodziny – będą miały kłopot z tym, żeby taki związek utrzymać czy żeby go przenieść na wyższy poziom, mówiąc bardzo ogólnie. Często słyszę od osób zajmujących się seksuologią, psychoseksuologią, że relacje dwóch mężczyzn czy dwóch kobiet są niestałe, są jałowe czy trwają krócej, ale mało osób zadaje sobie pytanie, z czego to wynika. Czy to nie jest przypadkiem tak, że relacje różnopłciowe, w których są osoby jednej i drugiej płci, trwają dłużej, dlatego że: mają dzieci, mają ślub, mają kredyt, mają więcej rzeczy poza uczuciami, które te osoby spajają?

A: Jest cały mechanizm.

D: Tak, więc gdzieś ten temat miłości, intymności, relacji powinien się rozbić o takie społeczno-kulturowe uwarunkowania, bo myślę, że nie ma różnicy, jeśli chodzi o taką inteligencję emocjonalną między osobą a między osobą heteroseksualną, cispłciową, transpłciową, to jakby nie ma żadnego znaczenia, a bardziej można się skupić na stresie mniejszościowym i na tych różnicach w podejściu chociażby legislacyjnym. Na tym, że tutaj nie ma możliwości, żeby ten związek miał prawne znaczenie i ze względu na to też może być po prostu mniej trwały.

A: Troszeczkę zahaczyłeś o moje kolejne pytanie. Czyli z jakimi problemami w tych właśnie sferach najczęściej zmagają się osoby tęczowe? Wiadomo, nie wrzucimy całej społeczności do jednego worka, ale czy coś wybrzmiewa głośniejsze? Czy są jakieś rzeczy, które się powtarzają? Z Twojego doświadczenia oczywiście.

D: Przede wszystkim wśród moich pacjentów i pacjentek powtarza się temat tranzycji jednej z osób w związku i tego, jak ta druga osoba, która jest cisplciowa, radzi sobie z procesem korekty płci swojego partnera czy swojej partnerki. Tutaj oczywiście są bardzo różne sposoby radzenia sobie czy wyjścia z takiej sytuacji. Są osoby, które na przykład odkrywają swoją tożsamość seksualną i uświadamiają sobie, że są biseksualne, panseksualne, i zostają w takim związku. Są osoby, które kategorycznie mówią, że są monoseksualne, czyli albo hetero-, albo homoseksualne i nie ma możliwości, żeby tworzyły związek z osobą alternatywnej płci czy tej samej i jest to przerwanie związku. To się powtarza w procesach par, które prowadzę, ale oprócz tego w relacjach jednopłciowych są te same problemy co w relacjach różnopłciowych, czyli zgłaszają się pary, które na przykład od iluś lat nie uprawiają seksu, zgłaszają się pary po zdradzie, które nie potrafią sobie z tym poradzić, ale też zgłaszają się pary, które chcą otworzyć związek i próbują negocjować jakieś granice, znaleźć warunki, jak to zrobić. Warto też pamiętać, że osobom LGBT+ – przez to, że już należą do jakiejś mniejszości i są dyskryminowane – jest łatwiej należeć do jeszcze mniejszych mniejszości wewnątrz tej grupy, czyli na przykład mówić głośno o tym, że otwierają związek, mówić głośno o tym, że mają jakieś fetysze, kinki, więc takie osoby częściej przychodzą z tym tematem niż na przykład pary różnopłciowe, w których nie ma aż tak dużej otwartości na to, żeby rozmawiać o seksie czy dbać o zapobieganie przenoszeniu chorób, które można poprzez stosunek seksualny złapać. To są takie różnice, które możemy oglądać i na plus, i na minus.

A: Trochę tej edukacji seksualnej się przydaje... Tu chyba wszyscy mamy braki i gdzieś tam się dowiadujemy o tym po drodze, a być może tylko tak mi się wydaje. Jako seksuolog co o tym myślisz?

D: Obserwuję, że wśród osób LGBT+ jest jednak wyższy poziom takiej świadomości seksualnej. Same muszą zdobywać wiedzę na temat swojej tożsamości płciowej, orientacji, bo ona nie jest ogólnodostępna, a skoro już zdobywają taką wiedzę, to sięgają dalej i wiedzą po prostu więcej na temat antykoncepcji, na temat zapobiegania zakażeniu chociażby wirusem HIV czy na temat świadomej zgody, na temat preferencji seksualnych, BDSM i tego, jak to robić bezpiecznie. W tej społeczności ten poziom wiedzy jest wyższy.

A: A jeśli chodzi o dbanie o samych siebie w relacjach? Mam wrażenie, że czasem mamy tendencje do zatracania się w pomocy innym.

D: W Polsce jest bardzo dużo osób, które mają taką tendencję do zatracania się w pomocy innym. Jest to jeden z wątków bycia osobą DDA, czyli Dorosłym Dzieckiem Alkoholika_czki, jak byśmy powiedzieli_działy poprawnie: osoby z problemem alkoholowym. Natomiast dużo osób, które mają tego typu doświadczenie za sobą, ma taką tendencję, żeby wchodzić w rolę ratownika_czki i pomagać. Też zbudowanie relacji jednopłciowej nie jest wcale proste w naszych warunkach, dlatego wiele osób, kiedy już uda im się stworzyć taką relację, decydują się w niej trwać mimo na przykład sygnałów ostrzegawczych i zapominają o takim dbaniu o siebie tylko w tej intencji, żeby ten związek utrzymać.

A: Myślę, że to jest temat do przepracowania na terapii, nie? I właściwie to jest moje kolejne pytanie – temat terapii. Dlaczego jest ważna? Dlaczego ważne jest korzystanie z pomocy specjalistycznej? Od siebie mogę powiedzieć tylko tyle, że to była najlepsza decyzja w moim życiu. Z moich obserwacji wynika jednak, że wydaje nam się, że jej nie potrzebujemy, że jeszcze nie jest tak źle, że w sumie to nie jest aż tak tragicznie i dajemy radę, i dajemy, tylko że to też nie o to chodzi, bo można dawać radę, a można dawać radę strategicznie i budując gdzieś tam – może to zabrzmie frazesowo – lepszą wersję siebie.

D: Przede wszystkim warto pamiętać o tym, że terapia jest formą leczenia, więc terapia, psychoterapia jest po to, żeby wyleczyć jakiś problem, zaburzenie psychiczne, seksualne, ale jest bardzo wiele osób, które wcale nie są zaburzone, nie mają żadnego problemu, tylko raczej potrzebują pomocy psychologicznej, poradnictwa, coachingu i to jest też takie rozwiązanie dla osób, które nie odczuwają jakiegoś rodzaju cierpienia psychicznego, tylko bardziej potrzebują odnaleźć siebie, zastanowić się nad sobą, obrać

inne cele czy przepracować jakąś jedną konkretną trudność. Myślę, że świadomość na temat zdrowia psychicznego, profilaktyki, zaburzeń psychicznych jest coraz większa, szczególnie w społeczności LGBT+, więc wiele osób decyduje się na to, żeby korzystać z tego typu pomocy.

Jakie ma ona zalety? Przede wszystkim mamy tu coś, czego nie daje chociażby przyjaźń – czyli relacja z terapeutką to relacja obiektywna, która nie przekracza pewnych granic; widzimy się w gabinecie czy online raz w tygodniu, może częściej, i to jest jakby jedyna forma kontaktu, poza tym nie jesteśmy ze sobą w życiu codziennym. Terapeuta_ka ma możliwość wejrzeć w Twoje życie i zobaczyć je z innej perspektywy, i niekoniecznie doradzić, bo też w terapii nie chodzi o to, żeby radzić, tylko raczej towarzyszyć osobie w tym, jak ona sama czy on sam będzie się zmieniać, więc to jest taka unikalna możliwość, której nie daje żadna inna relacja. Terapia też się kiedyś kończy. Nie chodzi o to, żeby w terapii być całe życie, więc mówi się o tym, żeby uwewnętrznić w sobie głos terapeuty(-ki) i potem w samodzielnym życiu poza tym gabinetem, poza relacją terapeutyczną funkcjonować w taki sposób, który został wypracowany w terapii. Myślę, że tych korzyści jest bardzo dużo.

A: Powiedziałaś coś, o co chcę zahaczyć – doradzanie. Moja terapeutka mi nie doradza. To nie polega na tym, że ktoś Ci mówi, co masz robić i jak masz robić, czy jak będzie lepiej, tylko na takim strategicznym zadawaniu pytań, dzięki którym sam dochodzisz do pewnych wniosków. Takich pytań obiektywnych, takich, nad którymi być może gdzieś tam się zastanawiamy, ale to manewrowanie w pojedynkę w tych problemach zupełnie inaczej wygląda niż z pomocą osoby, która jest doświadczona i ma wiedzę specjalistyczną. A co byś doradziła, jeśli chodzi o wybór odpowiedniej osoby do pracy, do terapii?

D: Nie mam odpowiedzi na to pytanie. Wiesz, czasami widzę, że pacjenci_tki decydują się na jakąś osobę po zdjęciu, po opisie, po poleceniu.

A: Czyli nie po tym, w czym się na przykład specjalizują...

D: Nie, nie. Liczba zrobionych kursów, certyfikatów, informacja o tym, gdzie ta osoba kończyła studia, to ma raczej znaczenie dla innych psychologów_żek, że tak powiem – dla konkurencji, która bywa bardzo złośliwa. To taka konkurencja może się tym bardzo interesować. Kto gdzie ukończył studia, jakie miał oceny. Dla pacjentów_ek to aż tak dużego znaczenia nie ma. Czasami wybór jest nawet nieświadomie podejmowany, trochę na zasadzie podobieństwa do jakiejś ważnej postaci czy tego, jak z Tobą rezonuje taka osoba.

A: To ciekawe. Z mojej perspektywy powiem, że osobiście zrobiłam tak właściwie casting i z kilkoma osobami przeprowadziłam konsultacje i na tej podstawie podjęłam decyzję, biorąc też pod uwagę, w czym one się specjalizują, z czym jak się zmagam i to, jak gdzieś tam rezonujemy na tej konsultacji. Bo też się słyszy, że terapia komuś nie pomogła, że to była strata czasu. Myślę, że to wynika właśnie z tego: z tej relacji, że czegoś tam brakło. Nie wiem, czy się z tym zgodzisz?

D: Myślę, że tak. Najważniejsze jest budowanie relacji. O wiele ważniejsze niż nurt, cena, liczba opinii i tak dalej.

A: Z pewnością. Dziękuję Ci bardzo za Twój czas i mam nadzieję, że będzie tych rozmów więcej, bo są one niezwykle ważne.

D: Tak, zapraszam do Poznania ponownie.

KRZY SZTOF MAR CHŁAK

W oczach innych nie jesteśmy, lecz ciągle się stajemy. Wizerunek człowieka nadal jest wiązany z jego charakterem, emocjami i historią, jest więc – jak wszystkie te elementy – zmienny, płynny i niestały. Ta kalejdoskopowość daje ogromny potencjał twórczy do nieustannego stawania się i rozwoju. Tożsamość bohaterów moich zdjęć jest fuzją historii, jakie mogę usłyszeć od nich w trakcie sesji, ich wizerunku w danej chwili uchwyconej aparatem cyfrowym oraz mojego ich widzenia podczas sesji i w czasie postprodukcji. W rezultacie staram się, idąc za Walterem Benjaminem, stworzyć obraz auratyczny, w którym aura rozumiana jest jako „niepowtarzalne zjawisko pewnej dali, niezależnie od tego, jak blisko by ona była”¹.

Wychodzę z założenia, że to właśnie aura drugiego człowieka sprawia, że budzą się w nas emocje, że zakochujemy się w danej osobie, że chcemy podjąć próbę pokonania pewnego nienazwanego dystansu. Magia tego magnetyzmu nie jest desperackim wołaniem o uwagę, lecz subtelnym zaznaczeniem obecności piękna i wrażliwości. W moich działaniach artystycznych staram się otworzyć na aurę drugiego człowieka i ją sportretować.

Krzysztof Marchlak
[instagram.com/kris_marchlak_photo](https://www.instagram.com/kris_marchlak_photo)

¹ W. Benjamin, *Dzieło sztuki w dobie reprodukcji technicznej*, [w:] tegoż, *Twórca jako wytwórca*, Poznań 1975.



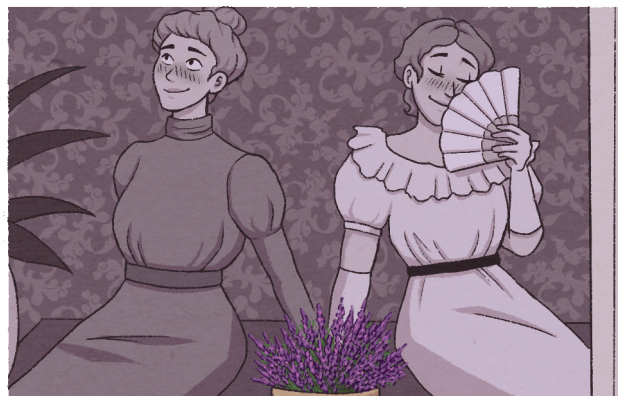
Model: Piotrek (on/jego), [instagram.com/alexkwaxs](https://www.instagram.com/alexkwaxs)



Modelka: Vicky (ona/jej), [instagram.com/lavickybeauty](https://www.instagram.com/lavickybeauty)



Model: Masa (on/jego), [instagram.com/masa.vienna](https://www.instagram.com/masa.vienna)



„Lawendowa Miłość”

Maria Rola

Jestem **Maria** i tworzę ilustracje, komiksy i fanarty. Rysuję, odkąd tylko dano mi kartkę i kredki, a swoje prace wrzucam do Internetu od 2008 roku. Dla mnie jako osoby queer borykającej się z depresją i nerwicą cel fundacji jest bardzo bliski sercu, więc jestem zaszczyconą, że mogę wziąć udział w tym projekcie.

Jestem artystycznym samoukiem. Mam wykształcenie filologiczne; od zawsze inspirowały mnie literatura i język, a więc książki i ilustracje literackie, ale także poezja i teksty piosenek. Poza tym bardzo bliskie są mi motywy magiczne i mitologiczne (słowiańskie z oczywistych powodów oraz nordyckie, gdyż mówię po szwedzku), a także moda, szczególnie w wydaniu queer.



Uwielbiam projektować postaci i opowiadać historie poprzez swoje rysunki – storytelling to zdecydowanie moja ulubiona część tworzenia.

W wolnym czasie oglądam za dużo seriali, podczas gdy sterty nowych książek czekają na przeczytanie; gram na zmianę na Switchu i na ukulele oraz spełniam każde życzenie mojej kotki Roszpunka.

Aktualnie pracuję nad autorskim LGBT+ YA fantasy webkomiksem i nie mogę się doczekać, co się z tego urodzi!



Maria ←

Rozpunka ←

Kim jest Cyd?



naklejtatu.com
[instagram.com/naklejtatu](https://www.instagram.com/naklejtatu)

Nazywam się **Cyd Petruczenko** (ona/jej), a **Naklejtatu** tworzę od prawie dwóch lat. Rysuję całe życie i uważam, że świat powinien być pełny kolorowych tęczowych zwierzątek.

Doskonale wiem, że świat jednak taki nie jest – widzę świat szary, potworny i straszny, ale sądzę, że to właśnie jest powód, by dodać mu trochę kolorów. Przedstawiam tematy, które są dla mnie ważne, w sposób kolorowy, uroczy i puchaty także dlatego, że inni bardzo mocno queerowe tematy demonizują.

Mam już dość poważnych filmów, w których postacie takie jak ja kończą źle i smutno. Chcę widzieć popkulturę, w której wszyscy chociaż raz zostają tęczowymi kocionautami. Chcę widzieć naklejane tatuaże, przypinki i flagi, które trafiają na wiele polskich marszy. Nie chcę zapominać o problemach – o ważnych dla mnie sprawach piszę też na moich social mediach, działam jako aktywistka na Śląsku i na miarę moich możliwości staram się pomagać różnym wspaniałym osobom i wspierać ich projekty. Zwykle nie mogę się podzielić pieniędzmi, ale dzielę się czasem i moimi umiejętnościami.

Naklejtatu na początku miało być tylko czarne i zakładały projekty uroczych szkieletoń jednorożców, kotów z mackami i trzecim okiem. Takie wzory tworzę dużo dłużej, ale wkrały mi się tutaj najpierw tęczowe świnki, potem kotki i cała reszta menażerii... Po prostu weszły bokiem, kiedy nie patrzyłam. Teraz nadrabiam niedobory tęczowych kosmicznych kotów w Polsce. Ponadto ten projekt pozwolił mi się pierwszy raz od początku pandemii poczuć naprawdę dobrze z samą sobą.



gdy mówię do Ciebie
często wciskam enter
wydaje mi się wtedy
że jestem lepiej słyszalny
a Ty w tym czasie wążasz
baterię swojego smartfona
bo lubisz zapach który
się na niej kondensuje
zjadłem olej palmowy
był w nutelli którą
tak bardzo lubisz
język mi ścierpł
od nadmiaru cukru
zalegasz mi na żołądku
bateria pachnia wnętrzem
Twojej kieszeni skórzanym
etui telefonu i ciepłem
Twojego krocza
wiem bo wyjąłem ją ukradkiem
z Twojego serca
kiedy byłeś zajęty
skrołowaniem swojego życia

utrzymuję że jestem sobą
bo nie ma nic innego
z czego mógłbym się utrzymać
odkąd próbuję być z Tobą
liczę małpy by móc zasnąć
i boję się okradać staruszków
w mych snach bo wiem
że to bardziej godne
od tego co na żywo

tak bardzo chciałbym żebyś chciał
żebym chociaż

polizał żabę
(choć tak naprawdę wolałbym
żeby między moimi
zębami chrzęściły
Twoje włosy łonowe)
tak bardzo wiem
że chcę Ciebie
bo nie umiem
chcieć siebie

potrzebuję kogoś
kto umebluje pustkę
mojego ciała
żebym mógł z podziwem
popatrzeć na swoje wnętrze



KAMIL
BŁOCH

Nie-miło to tekst, który pozwolił mi dać sobie prawo do bycia poetą. Dlatego ma dla mnie dużą wartość sentymentalną. Napisałem go w 2018 roku. Wychodziłem powoli z depresji. Byłem spragniony miłości. Nałogowo szukałem bliskości i potwierdzenia swojej wartości w toksycznych związkach, przygodnym seksie i narkotykach. Patrzę z czułością na tamtego siebie, bo dzięki niemu nauczyłem się kochać siebie.

Kamil Błoch
[instagram.com/kamil_bloch](https://www.instagram.com/kamil_bloch)



O TYM, JAK ZOSTAŁYŚMY ŻONĄ I ŻONĄ W KAMBODŻY

Marta i Mariola
[instagram.com/marta.and.mariola](https://www.instagram.com/marta.and.mariola)

Mariola: Cztery lata temu zostałam żoną i żoną. Nasze zaślubiny były spontaniczne... Podczas kolejnej podróży do Kambodży miałyśmy okazję uczestniczyć w tradycyjnym khmerskim ślubie. Był to ślub siostrzeńca naszej znajomej Khmerki, na który nas zaprosiła; cała uroczystość trwała aż trzy dni. Pierwszego dnia w obrzędach zaślubin udział brała tylko najbliższa rodzina.

Miejsce tej ceremonii było zaskakujące – uroczystość odbywała się w garażu. Takim zwykłym murowanym garażu, przynależącym do domu w typie szeregowki. Garaż tworzył otwartą przestrzeń, bo był bez bramy. Właśnie w tym otwartym garażu i wokół niego odbywała się impreza. Teren uroczystości poza garażem był wyznaczony przez namiot, który przylegał do budynku, i to tworzyło prywatną przestrzeń, gdzie oprócz stolików, miejsca zaślubin były chociażby znaki drogowe...

Marta: Siedzimy przy stoliku i mamy obok krzesła znak STOP... Normalnie kosmos! Obok mnicha prowadzącego ceremonię i miejsca zaślubin leżała głowa świni oraz inne dziwne, mniej lub bardziej rozpoznawalne, dary ofiarne. Kadzidła, mantry, mnisi, barwne stroje uczestników. Kosmos!

Mariola: Nasza znajoma powiedziała, że szykując się na to wydarzenie, mamy się ubrać normalnie, tak jak na co dzień, i też tak zrobiliśmy. Niestety nie pomogło to we wtopieniu się w tłum gości weselnych, od razu czujna matka panny młodej nas wyłapała. Podeszła i oznajmiła, że to jest prywatna impreza, nie atrakcja turystyczna, i poprosiła, abyśmy wyszły. Na szczęście zareagowała nasza znajoma, która wyjaśniła, że jesteśmy gośćmi ze strony pana młodego. W międzyczasie oczywiście opowiedziała, co robimy w Kambodży, jak wspieramy dzieciaki z sierocińców itd. I już po chwili stałyśmy się wręcz gośćmi honorowymi na tej imprezie. Dodam tylko, że na około 60 osób tylko my dwie byłyśmy nie z rodziny...

Marta: Drugi dzień był jeszcze bardziej szalony. Okazało się, że tego dnia impreza odbywa się w innej lokalizacji. Uroczystość miała miejsce w kompleksie słynącym z organizacji imprez ślubnych, gdzie znajdowało się 25 sal, w których równocześnie mogły odbywać się śluby. Wtedy chyba odbywało się 15–17 ślubów jednocześnie.

Marta: Sala była ogromna, a impreza trwała od rana do późnego wieczora. Rano naliczyliśmy 600 osób, a wieczorem już 1000! Panna młoda chyba z 10 razy zmieniała kreację, a każda kolejna była bardziej dostojna. Z czasem impreza rozkręcała się bardziej i coraz więcej osób wiedziało, kim jesteśmy oraz co robimy... No i też wiedzieli, że jesteśmy razem. Co nie stanowiło dla nich żadnego problemu, wręcz przeciwnie... Można powiedzieć, że byli zachwyceni.

W PEWNYM MOMENCIE NASZA ZNAJOMA PODESZŁA DO NAS I ZAPYTAŁA WPROST, CZY CHCEMY WZIĄĆ ŚLUB. ODPOWIEDZIAŁYŚMY, ŻE KIEDYŚ TAK. A ONA NA TO, ŻE MOŻE TERAZ.

W pewnym momencie nasza znajoma podeszła do nas i zapytała wprost, czy chcemy wziąć ślub. Odpowiedziałyśmy, że kiedyś tak. A ona na to, że może teraz. Trochę nas to zszokowało, ale gdy zaproponowała, że błogosławieństwa udzieli nam jeden z trzech najwyższych mnichów w kraju, do tego zaraz możemy mieć ładne ślubne sukienki, no i nie musimy wydawać kasy na wesele... Nie namyślałyśmy się długo. Już po kilku minutach próbowałyśmy się wcisnąć w tradycyjne sukienki, co nie było łatwe, bo jesteśmy trochę większe od statystycznej Khmerki. Dodatkowo zaproponowano nam zrobienie ślubnego makijażu.

Mariola: A gdy już byliśmy odpicowane, poproszono nas o wejście na scenę. Zespół, który grał, ucichł, a nasza znajoma po khmersku przedstawiła nas i zaistniała sytuację. Goście zaczęli bić brawo i uśmiechać się do nas, po czym podszedł do nas mnich prowadzący ceremonię i zaczął recytować coś po khmersku, a nasza znajoma na bieżąco nam to tłumaczyła na angielski.

Cała ceremonia trwała chyba z 15 minut, miałyśmy tam też chwilę na wypowiedzenie swoich na szybko przygotowanych przysięg... Z całej ceremonii chyba najbardziej pamiętamy to, jak ci obcy ludzie na nas patrzyli. Z taką radością, miłością... Zaraz po tym była kolejka z gratulacjami, każdy podchodził i mówił kilka słów. Byłyśmy szczęśliwe i mimo że to byli zupełnie obcy ludzie, poczułyśmy się przez nich kochane.

Marta: To wszystko było jak we śnie, takie nierealne i tak szybko się działo... Każdy z nich też chciał potem wypić z nami kieliszek i porozmawiać tak ogólnie... No i zatańczyć! Na drugi dzień nie czułam nóg. Masakra!

Mariola: No właśnie, najlepsze było, gdy następnego dnia podczas spaceru po mieście co chwilę ktoś nas zaczepiał i chciał robić sobie z nami zdjęcia. Z początku nie zwracałyśmy na to uwagi i traktowałyśmy to na zasadzie „może fajnie wyglądamy, dlatego chce z nami fotkę”. Po kilku dniach okazało się, że pan młody, ten siostrzeniec naszej znajomej, jest w Kambodży celebrytą pokroju Biebera. No i jego ślub był transmitowany w telewizji. Pokazano filmy i zdjęcia z imprezy z naszym udziałem. W informacji zwarte było nie tylko to, że specjalnie przyjechaliśmy na ten ślub z Europy. Było to podkreślone wraz z tym, że byłyśmy jedynymi białymi gośćmi na tej imprezie, ale też że wspieramy lokalne społeczeństwo. I oczywiście to, że jesteśmy razem.

Marta: Wieści szybko się rozchodzą, szczególnie gdy chodzi o celebrytów. Więc my też w pewnym momencie stałyśmy się celebrytkami i zaczęto nas nazywać „Superstars from Polonia”.

Dzięki temu mogłyśmy nie raz negocjować ceny przy zakupie artykułów szkolnych, żywności czy innych rzeczy dla dzieciaków z sierocińców. Tak patrząc z perspektywy czasu, to były szalone, pełne wzruszeń i radości dni. Zresztą chyba jak każde dni w naszym życiu.

Mariola: A potem była podróż poślubna. 12 godzin w nocnym busie i wylądowałyśmy w raj. Na pięknej plaży z prawie białym piaskiem, palmami i błękitną wodą. Istna bajka. A wszystko zaczęło się tak niewinnie.

Właściwie zaczęło się od tego, że Marta oświadczyła mi się w Kambodży. To było podczas naszej podróży z okazji 10. rocznicy związku. Wybrałyśmy się na taki mały wypad: Dubaj, Tajlandia i Kambodża. No i tak jesteśmy sobie w tej Kambodży, zwiedzamy kompleks świątyni Angkor Wat. Jesteśmy akurat w świątyni Bayon i podziwiamy spektakularne wieże z obliczami Buddy. Ja śmigam jak wariatka, robiąc zdjęcia, wdrapuję się na jedną z tych wież. Co nie było łatwe, bo schody nie dość, że strome, to jeszcze wykruszone. Ale co tam.

Czego się nie robi dla dobrych zdjęć? Biedna Marta biega za mną, też się tam wdrapuje. I tak cykam te zdjęcia, na tej wieży tylko my. Widoki zapierają dech, wokoło zieleni dżungli i masywne ruiny dawnej cywilizacji. I nagle Marta, stojąca za mną, mówi: „Mariola, coś ci spadło!”. Lekko zdziwiona oderwałam się od wizjera aparatu, obracam się i momentalnie mam łzy w oczach. Marta klęczy przede mną, a w dłoni trzyma pierścionek. Zatkało mnie, nawet już dokładnie nie pamiętam, co do mnie wtedy mówiła. Oczywiście przyjąłam pierścionek bez wahania...

Marta: A potem zaczęły się schody.

Mariola: Właściwie to skończyły się schody. Po kilku minutach czułości i wzruszeń przyszedł czas na to, aby zejść z tej wieży. I tu okazało się, że w porównaniu z wchodzeniem schodzenie jest ekstremalne. Dodatkowo łzy w oczach nie ułatwiały sprawy. Koniec końców udało nam się bezpiecznie zejść na dół.

Marta: Trzy dni później zamknęli wejście na tę wieżę. Nie wiadomo, czy dlatego, że było to wejście niebezpieczne, czy może, żeby już nikt tam się nie oświadczył. No, ale najważniejsze, że nam się tam udało zaręczyć, a kilka miesięcy później zostać żoną i żoną. W Polsce, ba, nawet w Europie, nasze zaślubiny nie mają mocy prawnej, ale mają znaczenie dla nas i w Kambodży. W kraju, w którym jak na razie nie ma równości małżeńskiej, ale jest szacunek do człowieka. Tam nieważne, kogo kochasz, ważne, że jesteś szczęśliwy i nikogo nie krzywdzisz. Oczywiście w Polsce zabezpieczyliśmy się stosownymi dokumentami, co nie oznacza, że nie weźmiemy kiedyś i tu lub w innym europejskim kraju ślubu...



Marta i Mariola

Tekst:
Kamila Olszewska
[instagram.com/poznanskapsycholozka](https://www.instagram.com/poznanskapsycholozka)



JAK NIE WPAŚĆ W PUŁAPKĘ „ZWIĄZKU PATOLOGICZNEGO”?

Poszukiwanie odpowiedzi na to pytanie zacznijmy od próby ustalenia:

Czym taki „patologiczny” związek jest. Czym się charakteryzuje i kiedy możemy nazwać relację wykraczającą poza „normę”?

Na początek dobrze byłoby określić, czym właściwie jest ta **norma**. W praktyce niestety znalezienie jednej konkretnej definicji wydaje się niemożliwe. Nie ma przecież jednej drogi, instrukcji, jak powinien wyglądać związek – coś, co dla nas może być dobre, dla innej relacji może być wręcz niszczące. **Każda relacja to wypadkowa dwóch, jedynych w swoim rodzaju osób, ich doświadczeń, charakterów.**

Co więc powinno być pierwszym sygnałem mówiącym o tym, że dzieje się coś niepokojącego?

Przede wszystkim „drogowskazem” powinny być nasze emocje i intuicja. Jeżeli nie czujemy się komfortowo, bezpiecznie albo czujemy, że dzieje się coś, czego nie chcemy/nie mamy nad tym kontroli – nie bagatelizujmy tego.

Relacje międzyludzkie nie są nam dane raz – budujemy je i podtrzymujemy w toku życia. **Podobnie jak z jazdą na rowerze – budowania głębokich relacji, w szczególności tych romantycznych, musimy się nauczyć.** Rodzina, opiekunowie, środowisko, w którym się wychowywaliśmy, mają w tej kwestii kluczowe znaczenie. Osoby, których potrzeby na poziomie emocjonalnym nie były w dzieciństwie zaspokajane, mogą przejawiać tendencje do wchodzenia w nienormalne relacje romantyczne.

Mogą, nie muszą – proszę, pamiętajmy o tym, że każdy z nas jako osoba dorosła odpowiada sam za siebie i za to, co wnosi do relacji z drugim człowiekiem – przepracowanie doświadczeń z dzieciństwa lub z innych, przeszłych związków może się okazać niezwykle pomocne jako forma „profilaktyki”.



Innymi bardzo ważnymi cechami, które możemy uznać za „zmniejszające ryzyko” uwikłania się w niezdrową relację, są:

01

Umiejętność odczytywania, nazywania i komunikowania własnych potrzeb – dzięki tej wiedzy z dużym prawdopodobieństwem nie będziemy chcieli pozostawać/budować relacji, która powoduje frustrację lub dba o potrzeby tylko jednej ze stron.

02

Umiejętność określania, stawiania oraz strzeżenia własnych granic – dzięki temu istnieje prawdopodobieństwo, że szybciej dostrzeżemy i zareagujemy na, początkowo subtelne, próby ich przekraczania.

03

Adekwatne poczucie własnej wartości i szacunek do własnej osoby – w sytuacji gdy doszłoby do rozpadu relacji lub gdy w związku dochodzi do dewaluowania jednej osoby przez drugą, adekwatne poczucie własnej wartości, jeśli będzie miało solidne fundamenty, mimo przykrych doświadczeń i emocji, pozostanie niezmiennie, nawet po tak przykrym doświadczeniu, jakim jest rozstanie.

04

Pozostawanie w kontakcie z własnym życiem emocjonalnym – kontakt oraz umiejętność nazywania i określania w sposób konkretny własnych stanów emocjonalnych może wpływać na naszą umiejętność oraz gotowość do sygnalizowania osobie partnerskiej tego, co czujemy.

W kontekście relacyjności niezwykle istotne są też przekazy społeczne i kulturowe. Na przykład przekonanie dotyczące tego, że osoby w związku są dla siebie jak dwie połówki jabłka, które dopiero gdy „się odnajdą”, stworzą pewną całość. Albo teza mówiąca o tym, że prawdziwa miłość jest w jakiś sposób związana z doświadczaniem cierpienia. Takie przekazy są bardzo szkodliwe, zniekształcają rzeczywistość i często dodatkowo potęgują tendencje niektórych do wchodzenia w relacje „patologiczne”. Symbolicznie w mojej opinii związek to jakaś część wspólna, która powstaje w wyniku porozumienia i wypracowania pewnych kompromisów przez dwie autonomiczne, samodzielne jednostki. **Należy także pamiętać o tym, że w pierwszej kolejności powinniśmy nauczyć się kochać samych siebie i żyć oraz dokonywać wyborów w zgodzie z naszymi wartościami i światopoglądem** – taka postawa może znacząco zwiększać szansę na relatywnie szybkie opuszczenie relacji, która nam nie służy.

Pogarszające się ogólne samopoczucie, obniżanie się poczucia własnej wartości, wrażenie bycia niewystarczającym/niezasługującym na miłość, pustka, osamotnienie, stopniowa izolacja od bliskich i ważnych osób, poczucie winy – myślę, że przede wszystkim te aspekty powinny skłonić każdą osobę, bez względu na charakter relacji, do przyjrzenia się bliżej temu, co się dzieje. Subiektywne doświadczanie cierpienia oraz nieumiejętność opuszczenia relacji to jasne sygnały mówiące o tym, że istnieje duże prawdopodobieństwo na uwikłanie w nienormalną relację. Jeżeli nie mamy pewności, czy to, czego doświadczamy, wykracza poza granice „zdrowej” relacji, nie bójmy się korzystać z pomocy osób, które profesjonalnie się tym zajmują – mogą to być psychologowie(-żki) i/lub psychoterapeuci(-tki). Poszukiwanie odpowiedzi na nurtujące nas pytania i wątpliwości jest jak najbardziej okej i nie powinniśmy się tego wstydić czy unikać.

Rok 2022 zdecydowanie już można orzec rokiem tęczyowych premier, albowiem lista tychże jest już imponująca i wciąż się wydłuża – a rok dopiero się zaczął! Oto kilka pozycji o których może nie wiemy jeszcze za wiele, ale zdecydowanie będzie warto przyjrzeć się im w tym roku!

RED, WHITE & ROYAL BLUE [FILM]

Historia miłości brytyjskiego księcia i syna prezydentki Stanów Zjednoczonych zawładnęła sercem już wielu w postaci książki napisanej przez Casey McQuiston. Kwestią czasu więc było, aż ktoś zdecyduje się przenieść ten queerowy romans, pełen cudownych, różnorodnych postaci i świetnego humoru, w nieco bardziej wizualną formę. Na ten moment nie wiemy za wiele, ale reżyser – zdobywca Tony Matthew López – zarzeka się, że ciężko pracują. Pozostaje nam tylko czekać!

ARYSTOTELES I DANTE ODKRYWAJĄ SEKRETY WSZECHŚWIATA [FILM]

Kolejna adaptacja queerowego romansu, którą – miejmy nadzieję – już wkrótce będziemy mogli zobaczyć na dużym ekranie. Historia Ariego i Dante, dwójki meksykańsko-amerykańskich nastolatków, tocząca się w 1987 roku w El Paso, to historia o odkrywaniu siebie i akceptacji. Historia, którą zdecydowanie warto poznać! Data premiery jeszcze nie została ustalona, ale w filmie będziemy mogli zobaczyć takie twarze, jak Max Pelayo, Reese Gonzales, Eva Longoria, Kevin Alejandro czy Isabella Gomez.

FANFIK [FILM]

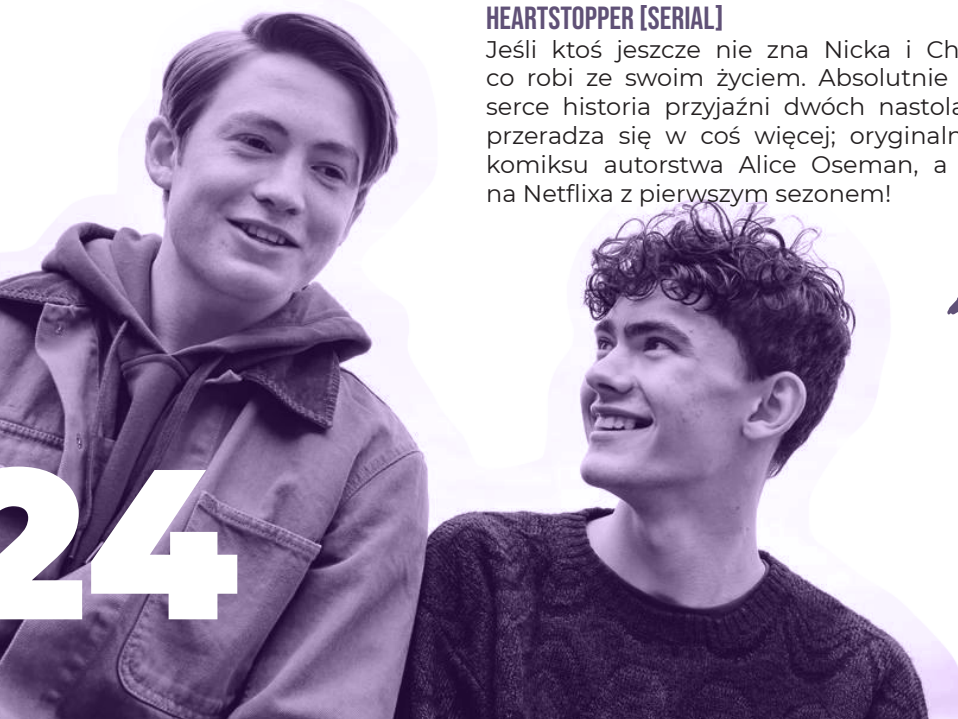
A co powiecie na polski (!!!) queerowy film Netflixa na podstawie książek Natalii Osińskiej? To historia o losach nastolatków jednego z poznańskich liceów. W centrum mamy transpłciowego Tośka, który musi zmagać się nie tylko z typowymi nastoletnimi problemami, ale także z próbami odnalezienia samego siebie. Kiedy premiera? Nie wiadomo, ale z pewnością będzie to coś, co koniecznie będzie trzeba zobaczyć!

WHAT IF? [FILM]

Film w debiucie reżyserskim Billy'ego Portera opowiadający o Khalu, którego internetowe rady popychają, żeby zdobyć się w końcu na zaproszenie na randkę Kelsy – transpłciowej koleżanki, na którą od dawna ma crusha. Całość zainspirowana jest prawdziwą historią z Reddita i z pewnością zapowiada się intrygująco.

HEARTSTOPPER [SERIAL]

Jeśli ktoś jeszcze nie zna Nicka i Charliego... to nie wiem, co robi ze swoim życiem. Absolutnie przeurocza i otulająca serce historia przyjaźni dwóch nastolatków, która z czasem przeradza się w coś więcej; oryginalnie powstała w formie komiksu autorstwa Alice Oseman, a już na wiosnę zawita na Netflixu z pierwszym sezonem!



Tekst:
Izabela Tempka
[instagram.com/izu.te](https://www.instagram.com/izu.te)



Tęczyowe polecajki

A jeśli wolicie poczytać... to dla miłośników książek, też mamy coś dobrego do polecenia.



ONE LAST STOP / CASEY MCQUISTON

To jedna z tych książek, w których spośród bohaterów nie sposób wybrać ulubionego, bo wszyscy są absolutnie cudowni i genialnie wielowymiarowi. Czytelnik odnosi wrażenie, że spędza czas z grupą swoich ukochanych przyjaciół (albo przypomina sobie, że tego mu właśnie brakuje). W dodatku obiektem westchnień jest lesbijka (i słowo to pada nie raz), przez którą pewnie całe życie będę samotna, bo nikt jej przecież nie dorówna.



THE MIDNIGHT GIRLS / ALICIA JASIŃSKA

Gdyby ktoś powiedział mi jeszcze rok czy dwa temu, że w amerykańskim mainstreamie zostanie wydana książka o dwóch polskich dziewczynach-potworach, które tak samo mocno chcą się nawzajem pozabijać co całować, to pewnie tylko zaczęłabym się śmiać. A jednak! Alicia jest z pochodzenia Polką, więc cała historyczna otoczka jest pozabawiona wad, a do tego mamy jeden z najbardziej intensywnych związków między dziewczynami, jakie miałam przyjemność czytać w literaturze YA.



STAGE DREAMS / MELANIE GILLMAN

To niby mały komiks, ale ile w nim jest napakowane miłości! Historia jest teoretycznie o transdziewczynie, która ucieka z domu i którą z drogi porywa bandytka. Ale w istocie jest to głównie opowieść o tym, jak pięknie możemy rozkwitnąć, gdy ludzie nam najbliżsi nas akceptują i życzą nam w życiu jak najlepiej. Małe a piękne.



HURT/COMFORT / WERONIKA ŁODYGA

Po „Tęczyowej Trylogii” (autorstwa Natalii Osińskiej), pewnie jak każdy, czekałam na więcej nowości LGBT+ na rodzimym rynku młodzieżowym. I Weronika stanęła na wysokości zadania! Chłopaki są totalnie do rany przyłoż (w szczególności Janek) i obserwowanie, jak ich związek się rozwija w bardzo zdrowy i dojrzały sposób, jest naprawdę wspaniałe.

Tekst:
Anna, Reads Rainbow
[instagram.com/readsrainbow](https://www.instagram.com/readsrainbow)
readsrainbow.com

MIŁOŚĆ W CZASACH DYSFORII

Tekst:

Alex Morgan Krzysztoń
[instagram.com/alex.quee](https://www.instagram.com/alex.quee)

Dysforia płciowa to jedno z tych zagadnień, przy którym każdy ma swoją definicję. Dla jednych będzie to zbyt wysoki głos, dla drugich za szerokie ramiona, a dla jeszcze innych zbyt kobiecy sposób leżenia na łóżku. Dysforia jest często nielogiczna, skupia się na zbyt dokładnych szczegółach, na które poboczny obserwator nie zwraca uwagi, ale w głowie osoby transpłciowej są one rozmiarów Pałacu Kultury. Posługując się definicją ogólną, dysforia jest dyskomfortem związanym z niezgodnością naszej płci psychicznej i płci fizycznej. Boryka się z nią ogrom osób niebinarnych i transpłciowych a mimo tego jesteśmy postawieni przed zadaniem, wydającym się być niemożliwym - zewsząd każą nam kochać siebie.

Przez całe swoje życie byłem przekonany, że **miłość do samego siebie** jest czymś awykonalnym. Początkowo winiłem za to swoje wszelkie kompleksy, ale kiedy doszedłem do wniosku, że jestem **osobą transpłciową**, w końcu zrozumiałem o co mi chodzi. A raczej jednocześnie rozumiałem i wpadłem w jeszcze większy wir wątpliwości - kiedy zacząłem wchodzić głębiej w tematy transpłciowości polska scena internetowa nie była jeszcze tak z tym oswojona. Czerpałem informacje z bardzo okrojonych źródeł, często tworzonych przez osoby cisplciowe. Poza komunikatami o kochaniu siebie niezależnie od wszystkiego, dostawałem też w twarz jednym, powtarzającym się zdaniem: Osoby transpłciowe to osoby urodzone w "złym ciele".

Używałem tej definicji zbyt długo, aż do momentu, kiedy inne osoby nieheteronormatywne wyjaśniły mi jak ważny jest język, którym się otaczamy. **Nie ma czegoś takiego jak "złe ciało"** - po prostu przypisano mi błędną płęć przy urodzeniu. Ciało jest moje. Mogę je zmienić na różne sposoby, ale jego esencja pozostanie moja. Wtedy zaczęła się we mnie batalia - czy pokochać swoje ciało takim jakim jest, w pełni, posłuchać konserwatywnego środowiska, w którym mieszkałem czy może pójść drogą o wiele bardziej przerażającą i trudniejszą i spróbować rozpracować czego właściwie potrzebuję?

Każda osoba transpłciowa i niebinarna wybiera własną drogę tranzycji - czy to medycznej czy społecznej. To ścieżka bardzo indywidualna, co właściwie tylko utrudnia zadanie. Bo gdybym dostał receptę: "zrób x, y i z, a będziesz szczęśliwy" to jaki byłby wtedy problem? Nie było tak łatwo. Powoli, (nie) spokojnie zacząłem pracować nad rozumieniem własnych potrzeb i własnej dysforii. Robiłem to przy pomocy terapeuty, ale także bliskich. Nie zliczę ile razy pisałem w środku nocy do swojej siostry, zmieniając wersję wydarzeń. Chcę topkę (obustronna mastektomia, mająca na celu zmaskulinizowanie klatki piersiowej), nie chcę testosteronu (hormonalna terapia zastępcza).

Chcę testosteron, nie chcę topki. Chyba jednak nie chcę niczego. A nie, chcę topkę i testosteron.

Cały czas obwinałem się o to, że chcę tak permanentnie zmienić swoje ciało. Przecież każdy, od początku, mówił mi, że powinienem je kochać, dbać o siebie, być dla siebie dobrym i czułym a ja chcę przechodzić tak ingerującą operację jak topka? Zbierając wszelkie za i przeciw natknąłem się na post na redditcie, w przestrzeni poświęconej osobom niebinarnym. Pewien użytkownik napisał tam: **"I don't want to get top surgery because I hate myself. I want to do it because I love myself enough to take care of myself"** (ang. Nie chcę przechodzić topki ponieważ się nienawidzę. Chcę to zrobić, ponieważ kocham się na tyle wystarczająco, aby o siebie zadbać". To zdanie utkwilo mi w głowie niczym coroczny radiowy hit lata - nie mogłem się go już pozbyć, ale nareszcie zacząłem rozumieć.

Przechodzę tranzycję medyczną, bo kocham samego siebie. Kocham siebie na tyle, aby ulżyć sobie w cierpieniu psychicznym, które powoduje dysforia. Zamiast porównywać to do kompleksów w końcu zrozumiałem jaka jest różnica, a jest ona znacząca. Piersi nie współgrały ze mną, nie dlatego, że były za małe, za duże, niekształtne tylko dlatego, że w ogóle były. Nie powinny się znaleźć na moim ciele, podobnie jak nie powinienem mieć wysokiego głosu i wcięcia w talii. Społeczne standardy piękna nie wmówiły mi, że elementy mojego ciała, które powodują dysfориę są brzydkie i dlatego mi nie pasują. Ludzie leczą się z depresji, zaburzeń lękowych czy zaburzeń odżywiania bo chcą o siebie walczyć. Podobnie podchodzę do moich rozważań. **Transpłciowość nie jest zaburzeniem psychicznym**, ale dysforia, która często - jak w moim przypadku - jest mylona z depresją i konsekwentnie obniża jakość życia to już zupełnie inna bajka. **I właśnie dlatego przechodzę tranzycję - bo taka jest moja droga i robię to, bo staram się pokochać siebie.**

W obrazek wchodzi jednak też inni ludzie i powiem szczerze, randkowanie jako osoba niebinarna jest trudne. Kiedyś, jeszcze przed tranzycją medyczną, usłyszałem od byłego już partnera tekst: "W domu możesz być kim chcesz, ale publicznie to ja mam dziewczynę". Yikes. Ludzie cisplciowi (których płęć psychiczna zgadza się z płcią przypisaną przy narodzeniu) często z góry zakładają, że nie mogliby być z osobą transpłciową i jak jest do tego kilka logicznych powodów, tak za znaczną częścią "nie m*gl*bym umawiać się z osobą trans" stoi po prostu strach, niezrozumienie i transfobia. Nic więc dziwnego, że często osoby transpłciowe i niebinarne po prostu wolą spotykać się z innymi osobami queerowymi. Chyba każdy szuka zrozumienia w potencjalnym partnerze, a mi, personalnie, o wiele łatwiej otworzyć się przed osobą, która rozumie przez co przechodzę. Wymieniamy się doświadczeniami, bardzo często obśmiewamy negatywne sytuacje odbierając im tym samym impakt i od razu rozmowa toczy się bardziej gładko. Oczywiście każdy kij ma dwa końce i randkowanie dwóch osób trans może nasilać wzajemną dysfориę.

Całość moich rozważań odnośnie miłości jest bardzo chaotyczna, wiem o tym. **Ale czy miłość jest ułożona?** Jestem typem epokowego romantyka, który definiuje uczucie jako coś porywczego, właśnie chaotycznego, pełnego zwrotów i uniesień. W heteronormatywnym świecie ciężiej o takie doświadczenia, jeśli jest się osobą transpłciową, ale - na całe szczęście - nie jest to zupełnie niemożliwe i przekonuję się o tym z każdym mijającym rokiem.

A Valentine from abroad

One of the things I've struggled with throughout my life is feeling like I am not enough. As a teenager I felt I wasn't pretty enough, at university I felt I wasn't intelligent enough and when I came out, I also felt I wasn't queer enough. I think this idea of not being enough is something I think most people can relate to. Society seems to impress upon us that we should always strive for more, be better and do better and if we don't, that makes us feel like we are lazy and failing.

I have recently learnt about self-compassion as a way to improve mental health and well-being, as way of being gentle with ourselves, more accepting and treating ourselves like we would with a good friend. The idea of treating myself as treated people I loved was a revelation. On reflection, I would never dare say the things I used to tell myself to people I loved; I wouldn't even say them to people I didn't like...so why did I think that saying them to myself would be okay? Maybe because no one else heard them.

Self-compassion comprises of three aspects, firstly self-kindness, treating yourself the way you would a good friend. Secondly, understanding common humanity, knowing that our lived experiences are not worse or better than anyone else's. Life is hard and painful; we don't know what people have experienced. The final aspect of self-compassion is mindfulness, unless we can live through and embrace those times of trauma, we can't learn and grow stronger.

This Valentine's Day, I hope you adopt self-compassion and treat yourself as you would a friend or lover. Be kind, be gentle, forgive yourself and embrace who you are.



Chenée Psaros

Chenée Psaros is an educator at King's College London and is Co-Chair of Proudly King's, the LGBTQ+ Staff network.

Walentynka z zagranicy

Coś, z czym zmagam się przez większość życia, to uczucie, że nie jestem „wystarczająco jakaś”. Jako nastolatka czułam, że nie jestem wystarczająco ładna, na studiach nie czułam się wystarczająco inteligentna, a kiedy wyszłam z szafy, czułam, że nie jestem wystarczająco queer. Sądzę, że to uczucie bycie niewystarczającym towarzyszy wielu z nas. Społeczeństwo wpaja nam, żebyśmy zawsze zabiegali o więcej, cały czas stawali się lepsi i robili rzeczy coraz lepiej, a jeśli tak nie jest, mamy poczucie, że winne temu jest nasze lenistwo i ponieśliśmy porażkę.

Dowiedziałam się ostatnio o trosce o siebie jako sposobie na poprawę zdrowia psychicznego i dobrostanu. Chodzi o bycie łagodnymi wobec siebie samych, bardziej akceptującymi i traktującymi się tak, jakbyśmy traktowali_ły naszych dobrych przyjaciół. Idea traktowania siebie tak jak osoby, które kocham, była objawieniem. Jakby się tak zastanowić, to rzeczy, które sobie niegdyś mówiłam, nigdy bym nie powiedziała do osób, które kocham, a nawet do osób, których nie lubię. Dlaczego zatem myślałam, że mówienie ich sobie jest okej? Może dlatego, że nikt poza mną samą tego nie słyszał.

Na troskę o siebie składają się trzy rzeczy. Po pierwsze, życzliwość wobec siebie i traktowanie się jak dobrego przyjaciela. Po drugie, rozumienie wspólnego człowieczeństwa i tego, że nasze doświadczenia nie są ani gorsze, ani lepsze od innych. Życie jest trudne i bolesne, a nie wiemy, czego doświadczają inne osoby. Ostatnim elementem dbania o siebie jest mindfulness (technika uważności). Jeżeli nie umiemy przeżyć i przyjąć traumatycznych momentów, nie możemy się z nich niczego nauczyć i stać się dzięki nim silniejszymi.

W te walentynki mam nadzieję, że wprowadzicie do swojego życia troskę o samych siebie i zaczniecie traktować się jak przyjaciela czy ukochaną osobę. Bądźcie miłe_li, delikatne_i, wybaczcie sobie i zaakceptujcie siebie.



Chenée Psaros jest edukatorką na Uniwersytecie King's College London i wiceprzewodniczącą tęczowej sieci pracowniczej Proudly King's.



Mapa Wsparcia

Jednym z pierwszych celów naszej fundacji było stworzenie **Mapy Wsparcia**, aby ułatwić osobom nieheteronormatywnym znalezienie odpowiedniego wsparcia psychologicznego na terenie Polski.

Przed umieszczeniem osób na Mapie Wsparcia czytamy opinie, zbieramy komentarze, ale także prosimy każdą_ego specjalistkę_tę o wypełnienie specjalnie przygotowanej ankiety, co pomaga nam odpowiednio zweryfikować informacje i zbudować rzetelną bazę danych.

Mapa Wsparcia dodatkowo zawiera takie informacje, jak:

- **specjalizacja:** psycholog_żka, psychoterapeuta_ka, terapeuta_ka EMDR, seksuolog_żka itd.;
- **nurt terapeutyczny:** psychodynamiczny, integracyjny, gestalt, terapia EMDR itd.;
- **obszar oferowanej pomocy:** zaburzenia lękowe, nerwice, depresje, traumy, autoagresja, praca z osobami neuro różnorodnymi itd.;
- **rodzaj terapii:** terapia indywidualna, terapia dla par jednopłciowych, terapia kink-aware itd.

Mapa Wsparcia to projekt długoterminowy, który będziemy stale ulepszać i rozwijać. Mamy nadzieję, że z Waszą pomocą!

Dobrze, że jesteś!



**TĘCZA
PO
BURZY**

