

dla nas



nr 7

Październik 2006

Czasopismo Środowisk Działających na Rzecz Osób Chorujących Psychiczenie

V Ogólnopolski Dzień Solidarności z Osobami Chorującymi na Schizofrenię



W numerze:

Kilka poranków

I Nagroda w konkursie literackim
„Razem w pracy, razem w życiu”

Wynalazek

**Psychiatria środowiskowa
– zarys problemów**

**Dlaczego niebo
jest niebieskie
a myśli bywają smutne?**

Część II

Na zdjęciu pan Marek Koplin i pani Małgorzata Głuszc
otwierają symboliczne drzwi
podczas obchodów V Ogólnopolskiego Dnia Solidarności
z Osobami Chorującymi na Schizofrenię w Łodzi.



Słowem wstępu

Drodzy Czytelnicy

*Liść na wietrze jest wolny.
Chcę mu dorównać.*

Kiedyś dawno temu napisałam taki wiersz-zdanie i dziś nie bardzo wiedząc, jak rozpocząć tę jesień rozpoczynam ją tak właśnie. Jakiś prawdziwy liść jesienny (wiązu) przywiany prawdziwym wiatrem do mojego małego pokoju skłonił mnie do uwagi nad nim, nad sobą, nad nami. Oczywiście powinien opowiedzieć najważniejsze wydarzenia dla przełamania barier, dla pokazania od razu powiem, że coś (nawet więcej niż coś) ma ono wspólnego z liściem. Janek otoczył naszą poezję (czy zauważycie?) winoroślą na pobliskim murze (w końcu mamy adres i stosowny mur). Mur sam w sobie coś tam znaczy. A teraz jakoś się zaczęło jego łamanie. Ażebym przejść w dosłowność zaczęła się (naprawdę nie wiem skąd) medialna kampania z hasłami łamiącymi tzw. różnice. „Różnimy się mniej niż myślisz”. No pewnie. Wszystkie (cóż mówić) upośledzenia, czytaj właśnie – od zdrowia daleko – chcą osiągnąć czegoś jakby tolerancji. W hotelu „Wilga” spotkaliśmy się w gromadzie ludzi działających dla przełamania barier, dla pokazania stron mocnych we wszystkich rodzajach jak to się nazywa – niepełnosprawności. Powinam może zacząć od 10 września, ale to potem, w sprawozdaniu naszym na następnej stronie. Jednak to, że na własne oczy widziałam kulisy, a więc słyszałam, jak w Polsce walczy się po prostu o „dobre praktyki” (tytuł konferencji) nauczyło mnie wiele. Na przykład pewnego podziwu dla niosących ideę tolerancji i dobroci wobec słabszych – bo tych, którzy sami by sobie nie poradzili. A to jest pełna napięcia wyczerpująca praca, czasem (jak za moich czasów mówiono) społeczna, kiedy należy krążyć w sposób lisi (a jednak legalny) pomiędzy urzędami, przepisami (czyt. – w biurokracji) i pomiędzy pieniędzmi – bo cóż bez nich. Opowiadała o dobrych praktykach (i co za tym stoi) pani z Warszawy, z Ośrodka Dla Ociemniałych w Laskach i Agnieszka Lewonowska-Banach o projekcie „Cogito” i całej jego historii.

A skoro już było o liściu (gorzko, ironicznie w końcu) wolny jest on kiedy umiera, odłącza się jesienią, opada z drzewa. Dla porządku wspomnę, że nie kończy się dla drzewa cykl życia – wiosna rodzi zielono na nowo nowe liście. Szkoda czasu na tłumaczenie dokładne. Możecie tylko uwierzyć, że asocjacje związane z wierszem o liściu widzę blisko właściwego tematu. Mówiąc krótko, drażni mnie, czy może nie daje spokoju temat wzięty z ostatnich konferencji, co do którego nie zdołałam dwa numery temu podjąć rękawicy. Ile czułości, ile dystansu, ile opieki, ile samodzielności w więzi terapeuty – pacjent. Mówili o tym profesor Angela Amering i doktor Andrzej Cechnicki. A ja bym spieszenie dodała – w każdej ludzkiej więzi, bo każda wymaga wielkiego namysłu. I to jest jak w tytule referatu dr Andrzeja Cechnickiego podróż pomiędzy Scyllą i Charybdą. Kiedy dawać, kiedy brać we właściwy sposób. Ile siebie otwierać, ile chować. Kochać ile? Gdzie granice kochania? Gdzie już tylko miejsce na miłość samego siebie. Ile uwagi, ażeby nie rozpieścić, ale dać schronienie. Na jak długo schronienie. Kiedy przysposobić do wolności w świecie, na ile przed światem osłaniać. Aurea mediocritas – złote wypośrodkowanie. Można tylko do niego zmierzać. Jak sprawdzić głębokość rany zadanej przez świat. Czym ją zrównoważyć, czym opatrzyć. Kiedy wsiąść na osiołka i odjechać. Kiedy się żegnać (jednak nie bez błogosławieństwa na Drogę). Pewnie, że w psychiatrii wszystko bywa bardziej jaskrawe, więc rozważania prof. Angeli Amering i dr. Cechnickiego jakoś opisywały sytuację skrajną. Bo z terenu szpitala

psychiatrycznego. Bo ze spotkania z człowiekiem, który przekroczył słynną granicę wytrzymałości, a i inne granice (które obowiązują podobno) na pewno też. Jaka to dopiero gra – myślę sobie. A więc poruszyło mnie to, co mówili profesor Angela Amering i dr Andrzej Cechnicki – starannie bardzo oboje rozważający tę grę. Kiedyś, niedawno temu, z drzewa życia uwolnił się pewien dorodny liść. Drzewo jednak przechowało jego słowa. Cóż są słowa? A jednak. Pamiętam półmrok w kolegiacie świętej Anny. I rekolacje księdza Józefa Tischnera. Pewnie, że umarł. Ale mój liść wiązu wdarł się w pobliże jego książki „Myślenie według wartości”. I przypomniał mi rekolacje. Gdzie ksiądz Józef mówił także i o szczęściu człowieka (a w naszych spotkaniach, konferencjach i rozmowach Stowarzyszenia czy nie o jakieś szczęśliwe rozwiązanie nam chodzi?). I powiedział (oprócz Wszystkiego innego) „trzeba być sobą u siebie”. Poprzednio klucząc i płacząc miałam w głowie to zdanie. Ono było celem wspomnienia tegorocznych konferencji. Bo ono sprowadza rozwiązanie dla tych pytań z obu stron, dla pytań psychiatrów stawianych sobie i ludzi chorujących, którzy podobnie stawiają także sobie pytania. Jeśli w chorobie (a to pewne) człowiek wyzbywa się tożsamości (tej do opanowania), zatracą władzę nad sobą, rozsypuje się czasem w drobny mak, w cząsteczki nie do poukładania w Jasną Całość, czytelną dla drugiego, to czy nie jest to podstawowy brak czegoś jak poczucie własności siebie? Być sobą u siebie. A tu granice nie istnieją (granice – termin jak się przez wiele lat uczyłam mocno psychiatryczny). Świat roztopiony we mnie. Ja roztopiona w świecie. Tragiczne pomylenie granic. I z tego pomylenia według recepty księdza Józefa Tischnera trzeba wyprowadzić chorującego. Kto potrafi to zrobić? Psychiatrizy mówią – jesteśmy też ludźmi, tylko ludźmi, mamy swoje ograniczenia w dobroci, mądrości, cierpliwości. Jednak ten, który jest „rozsypany” (a wiem to z własnej historii) doskonale czuje właśnie to w lekarzu – to podstawowe – czy jest on sobą u siebie. I cokolwiek by nie przekazywał lekarz, to poza słowami widać jego samego. Chyba nie umiem tego wytłumaczyć, ale przecież się trochę domyślicie drodzy czytelnicy, o co mi w końcu idzie. Wydaje mi się (i tego dotyczy czy dotyka ten tekst), że odkryłam zależność pomiędzy pytaniami z konferencji a nauką księdza Józefa Tischnera. Bo tylko ten, kto jest sobą u siebie nie musi się zbytnio troszczyć o to, ile czułości, ile dystansu i tak dalej, jak było powyżej. Bo on to wie. Bo on jest w sposób właściwy w świecie i z jego właściwego rodzaju bycia wynikają właściwe więzi. Dobre więzi, które uczą i leczą. Pewnie, że spotkałam Takich, co Tak potrafią i chcą się tym dzielić. I dlatego mówię to tu, teraz. Ażeby o ludziach, a nie o posągach to dla wszystkich chyba stany tak zwane „wysokie” są to chwile. Dla jednych wyjątkowe (jak dla mnie czasami), dla innych bardziej zwykłe, codzienne, choć pewnie też nie bez ciągłego szukania. Tylko jeszcze powiem, że chcę koniecznie się nauczyć i jeszcze zdążyć być sobą u siebie. Co do tegorocznego konkursu literackiego „Razem w pracy, razem w życiu”, przekazujemy w tym numerze pisma I nagrodę. Jeśli przeczytacie Państwo werdykt jury, dowiecie się, że praca ta została napisana przez młodego lekarza, który zamierza zostać psychiatrą. Nikt z nas tego nie przypuszczał, bo jest to tak wiarygodna historia pacjenta (pisana w pierwszej osobie). Jak powiedział prof. Jacek Wciórka – w tym roku także członek jury – „och, będzie to dobry psychiatra”.

Z lekkim jesiennym rozrzewnieniem pozdrawiam.

Małgorzata Misiewicz.

w tym numerze:

V Ogólnopolski Dzień Solidarności z Osobami Chorującymi na Schizofrenię 3

Kuźnia wynalazców 5

„Razem w pracy - Razem w życiu.” Wyniki konkursu 5

Kilka poranków – I nagroda w konkursie literackim 6

Wynalazek 8

Psychiatria środowiskowa – zarys problemów..... 9

Poezja..... 10

Wskrzeszenie – wyróżnienie w konkursie literackim 12

Dlaczego niebo jest niebieskie, a myśli bywają smutne? 15

Spotkanie..... 16

Techno Party 17

Schizofrenia to choroba paradoksów 18

Czemu chcemy zapobiec, a co chcemy osiągnąć? 19

w następnym numerze m.in.:

II nagroda w konkursie literackim pt. „Razem w pracy – Razem w życiu”

Dlaczego niebo jest niebieskie, a myśli bywają smutne? cz. III

Zielony Wilk – opowiadanie

V Ogólnopolski Dzień Solidarności z Osobami Chorującymi na Schizofrenię

10 września 2006 – Kraków

Obchody rozpoczęły się od uroczystej mszy świętej w Kościele Mariackim. Podczas Mszy św. modlono się w intencji osób chorujących psychicznie. Dziękowano i proszono o dalsze błogosławieństwo również dla osób, które wkładają ogromny wysiłek w to by nas leczyć.

Na estradzie ogłoszono wyniki konkursu „Razem w pracy – razem w życiu”. Małgosia Misiewicz – przedstawiciel jury – opisała nam swoje odczucia na temat prac. Według niej wszystkie prace były dobre i zasługiwały na wyróżnienie.

Takie spotkania, jak to w ramach naszego święta, są przepiękne. Spotykają się z nami wszyscy. Jest obecny cały Kraków; prezydent miasta oraz wiele sławnych osób, my beneficjenci i nasi terapeuci bratamy się wszyscy razem. Kto tylko zechciał – mógł porozmawiać w kawiarni z lekarzem czy psychoterapeutą.

Piękne było również samo przejście przez symboliczne Drzwi. Przechodzili przez nie wszyscy – lekarze, terapeuci, pacjenci i ludzie z zewnątrz. To było jak jedno wielkie zjednoczenie, równość, jednakowe traktowanie, zrozumienie. Odbyły się także kiermasze prac plastycznych z różnych ośrodków i Wernisaż pt. „Spotkanie w ogrodzie”. (Agnieszka Patecka)

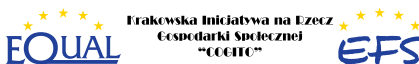
W ramach obchodów V Ogólnopolskiego Dnia Solidarności

z Osobami Chorującymi na Schizofrenię przy Instytucie Goethego, Rynek Główny 20 odbył się panel dyskusyjny pt. „Zatrudnienie osób niepełnosprawnych – możliwości i bariery”

Całość panelu została podzielona na trzy bloki tematyczne, a mianowicie: pierwszy temat „Polityka społeczna i gospodarka społeczna”; drugi „Podmioty zatrudniające osoby niepełnosprawne – perspektywa pracodawcy / „dobre praktyki” w trzeciej części „Perspektywa beneficjentów” głos zabrał Mirosław Tynka przedstawiciel grupy beneficjentów EQUAL Krakowskiej Inicjatywy na Rzecz Gospodarki Społecznej – „COGITO”. Tematem wypowiedzi było „Praca dla osób chorujących psychicznie”.

Rozmowy toczyły się wokół tematów: jak rozwiązania prawne przekładają się na poprawę stopnia i jakości zatrudnienia osób chorujących psychicznie. Podawane były przykłady dobrych praktyk, a także udogodnienia przewidziane dla pracodawców w przypadku zatrudnienia osób niepełnosprawnych, w tym chorujących psychicznie. Zakres pierwszego tematu został poszerzony o pytanie „Zmieniają się nazwy ustaw, programów, praktyk (...)” Czy faktycznie rozwiązujemy problemy (...) ?” W temacie drugim próbowano również odpowiedzieć na pytania: „Czy zatrudnianie osób niepełnosprawnych w Krakowie jest problemem?” oraz czy „dzieje się coś nowego” na rynku pracy? Całość wypowiedzi zostanie wydana w formie książkowej. (Konrad Wroński)

Sponsoring:



Pogodzeni z Dionizosem

Dziesiątego września, w końcówce Obchodów V Ogólnopolskiego Dnia Solidarności z Osobami Chorującymi na Schizofrenię, zagraliśmy – Teatr „Psyche”, kolejny raz, dzięki życzliwości dyrekcji krakowskiej PWST, udostępniającej nam scenę – spektakl „Tristan i Izolda”, wg Josepha Bedier.

Jako zespół uznaliśmy ten występ za nadzwyczaj satysfakcjonujący i za stymulujące przeżycie. Mimo, iż reżyser, po spektaklu, bardzo długo uwrażliwiał nas na różne niedociągnięcia, podpowiadając nam w ten sposób, iż nasze możliwości sięgają jeszcze wyżej.

Spektakl 10-tego września, uświadomił mi, niczym w olśnieniu, – jak ważna

w tym, co się robi, jest wiedza o sobie. Zobaczenie siebie z dystansu daje dopiero możliwość swobodnej ekspresji. Odkrywa również przed człowiekiem nowe warstwy, tkwiące w samej sztuce, w grze kolegów i koleżanek, a może i w reakcjach publiczności. Ich człowieczeństwo wyłania się w całej czystości, jako zupełnie nienaznaczone przez chorobę i trudne przeżycia.

Główna bohaterka następnego spektaklu zagranego przez grupę ze szpitala im. J. Babińskiego, ocalona w jednej chwili i przemieniona energią swojego namysłu i okolicznościami sceny – wypowiada w epilogu podobną myśl. Mianowicie, pochwałę porządku świata i niezmienności najgłębszej prawdy o nas, o niezniszczalności prawdziwej natury człowieka. Zaraz po nas bowiem, na scenie PWST, świetnie zainscenizowano spektakl

„Szafa” wg Yuukio Mishima. Był krótszy, oparty więcej na słowie, niż na symbolu, i zdecydowanie bardziej statyczny od naszego. Niemniej kipiał erupcją przeżyć, co szczególnie było widać i przede wszystkim – słyhać – w zakończeniu, z odmalowanym w nim – rozkwicie nowej perspektywy egzystencjalnej bohaterki.

Akcja „Tristana i Izoldy” inaczej niż w tej sztuce jest, można powiedzieć, dramatyczna do końca wydarzeń. Choć w piękny i niesłychanie liryczny sposób, zakończona. Zakończenie, z bardzo eschatologiczną nadzieją którą wnosi, jednocześnie promienieje ciepłem, gdyż ta eschatologia mówi o spełnieniu w świecie innym, doskonalszym, ale zarazem niezwykle bliskim. Jakby miał być on światem scenicznej akcji, tyle, że



Strofy na Gołębij

Nie było w tym roku „Salonu Poezji Szalonej” Anny Dymnej. Nie było wierszy Wielkich, Największych - były nasze wiersze. Co znaczy „nasze”? W Środowiskowym Domu Samopomocy przy ulicy Czarnowiejskiej w Krakowie gromadzimy się co czwartek w kręgu dookoła świecy z kawą, z herbatą i czytamy. Przychodzą ludzie dla których poezja jest strawą duchową, jest środkiem komunikacji, jest wyrazem ekspresji osobistej. I taki wieczór poezji chcieliśmy powtórzyć w Cafe Gołębia 3, dziesiątego września. A ponieważ jest to miejsce gdzie funkcjonuje „Rynna Poetycka” czyli gdzie Leszek Długosz po sąsiedzku (przecież mieszka na Brackiej) gości czasami wszystkich, którzy chcą pisać wiersze, wieczór ten w sposób nadzwyczaj ciepły, prywatny i jakoś z sercem – właśnie on prowadził.

No i czytała nasze (chorujących poetów) wiersze pani Bożena Adamek aktorka Teatru Słowackiego, także

ciepło, także serdecznie. Cafe Gołębia 3 była przez chwilę miejscem spotkania. Zamiast dwóch światów był jeden świat. Pochylnych nad wspólnymi wszystkim ludziom uczuciami – smutku, zamyślenia, miłości, zatroskania śmiercią, ale też prowadzącym – ku nadziei – często ku Bogu. Mieliśmy – Jola Janik, Łukasz Surzycki i ja, swoje dziesięć minut. Miał i pan Janusz Grabiasz z Lublina, którego wiersze czytał Piotr Bochnacki, uczestnik naszego Koła Literackiego, które odwiedza także Paweł Kocon – autor najpiękniejszego wiersza wieczoru (jak powiedziała pani Bożena Adamek).

Nasz kolega Jacek Paperz ozdobił spotkanie wierszem Joanny Szczepkowskiej „Nic” i było to wzruszające połączenie słuchających z autorami. A Leszek Długosz (trudno inaczej nazwać) podzielił się z nami w tej godzinie sobą. Cudnie przeczytał swoje wiersze - tak mogło być tylko w Krakowie, tylko na Gołębij.

Małgorzata Misiewicz



Kuźnia wynalazców

Sprawozdanie z sympozjum psychiatrycznego w Bethel

Sympozjum Kraków - Bethel odbyło się w dniach 25 – 26 sierpnia 2006 roku w ośrodku „Neue Schmiede” (Nowa Kuźnia) w Bielefeld – Bethel. Z krakowskiego ośrodka uniwersyteckiego przybyło nas siedmioro: mgr Anna Stasik, mgr Katarzyna Byra, dr Hubert Kaszyński, mgr Artur Daren, Jacek Golik i byli pacjenci: Konrad Wroński i Dorota Trybis.

Referaty i dyskusje w panelach krążyły wokół tematu „zmiana perspektywy”, czyli rozważania nad konkretnymi przypadkami psychiatrycznymi wpływały tak z ust profesjonalistów, jak i osób korzystających z systemu pomocy.

Zastanawialiśmy się nad nowymi metodami w leczeniu chorób psychiatrycznych i doszliśmy do wniosku, że dużo my – Polacy mogliśmy się nauczyć od sąsiadów zachodnich, zwłaszcza w dziedzinie opieki socjalnej.

Jednakże, co do obrazu kulturowego naszych dwóch społeczeństw – stwierdziliśmy, że nie różnimy się w znaczny sposób. Ostatnie lata demokratyzacji naszego kraju postawiły nas w szeregu partnerów Niemiec.

W jednym z paneli uczestniczył Konrad Wroński i tak komentuje pracę tego panelu: Dyskusja toczyła się wokół problemów: ile wolności, ile kontroli, ile wsparcia społecznego a ile instytucjonalnego. Niemiecka oferta socjalna została przyrównana do supermarketu, w którym oferta jest duża (dużo instytucji pomocowych), lecz mało w niej relacji opartych na zaufaniu pacjenta do osoby go wspierającej. W Polsce natomiast nie mamy tak dużej oferty socjalnych

instytucji z przyczyn finansowych, więc nasza pomoc skupia się bardziej na kontakcie pacjenta z osobą wspierającą i budowaniu zaufania tego pierwszego do tego drugiego.”

Najbardziej poruszył mnie referat Sybilli Prins, który był opowiadaniem zatytułowanym „Wynalazek”. Jak pisze autorka przemierzyliśmy szmat drogi, poddani byliśmy trudom podróży, cierpieniom i niedogodnościom, znużyliśmy się, zgłodnieliśmy. Wszystko po to, aby spotkać naszych przyjaciół i poznać miejsca, w których mieszkają, pracują, tworzą.

W końcu zaskoczenie: wynalazek, który pokazała nam Sybilla mieścił się w szufladzie stołu i był dziecinnie prosty. Cóż za genialny umysł go odkrył!

Pozostaliśmy sami z notesem i ołówkiem w ręku i zamknięto za nami drzwi. Tak powstało to sprawozdanie. Każdy może poznać nasze myśli przelane na papier.

Ja także wygłosiłam referat na temat reminiscencji z okresu 32 lat leczenia z choroby psychicznej. Wyraziłam w nim moją wdzięczność do lekarzy i terapeutów za opiekę, która sprawiła, że obecnie czuję się zupełnie zdrowa.

Osoby po raz pierwszy będące w Bethel, odkryły niezwykle przyjazny stosunek gospodarzy do nas i zawiązały serdeczne więzi z gospodarzami podczas party w restauracji „Meierhof”.

Dominika



„Razem w pracy - Razem w życiu” 11.09.2006. Wyniki konkursu

Drugi ogólnopolski konkurs literacki na esej, opowiadanie lub reportaż pt. „Razem w pracy – Razem w życiu” organizowany w ramach kampanii edukacyjno-społecznej „Schizofrenia – Otwórzcie Drzwi” oraz obchodów V Dnia Solidarności z Osobami Chorującymi na Schizofrenię (10.09.06).

WERDYKT JURY

Na konkurs spłynęły 64 teksty literackie, reportaże i eseje, głównie świadectwa chorujących, którzy pracują oraz pracujących, którzy poprzez pracę spotkali chorych. Część z prac poświęcona była także przyczynom i mechanizmom, poprzez które osoby chorujące na schizofrenię bywają wykluczane z aktywności

zawodowej, czy też nie mogą znaleźć dla siebie pracy. Pojawiły się także świadectwa pracodawców, opisujących swe doświadczenia z pracującymi osobami z chorobą psychiczną.

Jury Konkursu przyznało trzy nagrody, w tym jedną główną i trzy wyróżnienia.

I Miejsce i Nagrodę Główną otrzymał Pan Krzysztof Knefel, za opowiadanie „Kilka poranków”.

To świetny literacko, opis bogactwa doznań chorujących na schizofrenię, w których można odkryć różnorodność doświadczeń i wrażliwość na piękno świata, także tego, z którego chorzy są wykluczani, ale w którym potrafią się odnaleźć, dzięki pracy nad sobą

– jak stwierdziło jury w uzasadnieniu werdyktu. Choć narratorem jest osoba chorująca, autorem pracy jest młody lekarz, starający się zostać psychiatrą. „Życzylbym sobie, by każdy psychiatra miał równie dużą empatię i umiejętność zrozumienia przeżyć chorych, jaką pokazał nam pan Krzysztof Knefel” – stwierdził prezes Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego prof. Jacek Wciórka.

II Miejsce przyznane zostało opowiadaniu „Godzina Myśli”, pani Lilianny Boryckiej.

Opowiadanie, a właściwie – dziennik autorki, przedstawia mądrość życiową, nakazującą przede wszystkim pracę nad sobą, zmaganie z własnymi słabościami, wrażliwość na innych i odkrywanie



piękną życia codziennego, zawartego także w pracy gospodyni domowej – stwierdzili jurorzy.

III Nagrodę jury przyznało opowiadaniu „Dziubieniek”, pana Mieczysława B. Klimka.

Opowieść o „Dziubeńku” jest najlepszym świadectwem tego, jak można zmieniać postawy społeczne wobec chorujących, szczególnie tych, którzy uchodzą za odrażających czy niezrozumiałych. Tekst stawia przed nami wyzwanie – wyzwanie do wrażliwości na człowieczeństwo i dobroć tych, którzy z powodu choroby są odrzuceni i marginalizowani. To opowieść o pięknej przyjaźni, w której chory staje się bardziej zrozumiałym, a zdrowy, psychiatra przemienia siebie i innych, poprzez przyjaźń z chorym – uzasadniają jurorzy konkursu.

Pan Krzysztof Konstantynowicz otrzymał w konkursie wyróżnienie, za trafny opis spostrzeżeń, obnażający stereotypy, którymi naznaczeni są chorzy.

Wyróżnienie specjalne, za świadectwo dane przez pracodawcę; świadectwo empatii i zrozumienia dla chorego, któremu nie tylko daje się pracę, ale dzięki relacji z nim – wzbogaca rozumienie własnego świata, otrzymało opowiadanie pani Urszuli Jankowskiej, pt. „Będzie to człowiek chory na schizofrenię”.

Pracą wyróżnioną, za pełne i poruszające ukazanie, choć w formie relacji, pełnej dystansu, nieustannej pracy w radzeniu sobie z chorobą, także poprzez aktywność zawodową, jest opowiadanie pana Rafała Sulikowskiego.

Drugi już konkurs literacki, w ramach kampanii „Schizofrenia-Otwórzcie Drzwi” stał się niezwykłym źródłem naszej wiedzy o chorych, cierpiących na schizofrenię oraz o samej chorobie. Wiemy już, że także psychiatrom, świadectwa chorych i zdrowych pozwalają dostrzec relacje między chorymi a zdrowymi w sposób, który pogłębia ich wiedzę o chorobie. Dla nas wszystkich, którzy wiedzą niewiele, bądź chcą wiedzieć więcej, lektura tych tekstów staje się drogą do zrozumienia chorych, oswojenia ewentualnych lęków, a przede wszystkim – do poznania bogactwa i niejednokrotnie piękna doświadczeń chorujących – podsumowuje tegoroczny konkurs, Leszek Stafiej, przewodniczący jury, niezależny ekspert ds. komunikacji społecznej i mediów.

Mikołaj Lewicki
(Fundacja Komunikacji Społecznej)



I nagroda w konkursie literackim

„Razem w pracy, razem w życiu”

Kilka poranków

Tamtego ranka powietrze było chłodne. Nie było mrozu, ale w powietrzu czuć było nadchodzącą zimę. Pamiętam to dobrze, bo przed wyjściem ze szpitala włożyłem ciepłą kurtkę przywiezioną przez rodziców. W pokoju ordynatora zegar tykał rytmicznie. Ze ściany czarno-białą Freud przyglądał mi się uważnie. W pokoju obok dwóch; pacjentów przebiegało na drugą stronę stołu małą białą piłeczkę. No to powodzenia panie Krzysztofie – powiedział lekarz i mocno uściśnął moją dłoń. Czerwone kwiaty w doniczce nie chciały wyjść z reklamówki. Dziękuję – powiedziałem wreszcie. Pan doktor wybaczy, ale nie powiem – do widzenia. Tak się pożegnałem.

Tamtego ranka powietrze było chłodne, ale nie było jeszcze mrozu. Łzy nie zamarzały, tylko spływały powoli po twarzy mamy i znikwały gdzieś w miękkiej szarości płaszcza. Za szybą samochodu świat zapraszał tysiącem kolorów. Dzieci z tornistrami na plecach przebiegły obok strasząc gołębie. Patrzyłem

jeszcze przez chwilę na jednego z nich, który stawał się coraz mniejszy, aż wreszcie zniknął gdzieś daleko. Gdzieś w niebie – pomyślałem. Dzieci z tornistrami na plecach przebiegły przez ulicę, a ja pomyślałem, że to szczęście, że zachorowałem już po ostatnim egzaminie. Za ledwie po kilku tygodniach pracy w bibliotece. A ludzie w autobusach to zawsze mówią „schizofrenia” – powiedziałem głośno i pamiętam, że po raz pierwszy od wielu tygodni chciało mi się tak bardzo śmiać.

Tamtego poranka powietrze było chłodne. Pamiętam to dobrze, bo zaraz po przyjeździe do biblioteki dostałem gorącą herbatę. To z okazji pierwszego dnia po wakacjach powiedziała Beata. Ale od jutra to będzie znów twój obowiązek dodać i puścić do mnie oko.

Jeszcze dłuższy niż wcześniej. Idziemy dziś z Pawłem i chłopcami do kina – powiedziała, gdy już zamykałyśmy. Może pójdziesz z nami. Mój

Nikifor – czy jakoś tak. Bardzo chętnie – odpowiedziałem i ona chyba musiała zauważyć moją gęsią skórę, bo wyszeptała – tylko ubierz się ciepło, wieczorem może być mróz. Dotknęła mojego ramienia i nic nie mówiąc zbiegła schodami w dół.

Tamtego ranka powietrze było mroźne. W bibliotece jeszcze nie grzali i popijaliśmy na przemian kawę i herbatę. Beata cały dzień spędziła w kurtce. Dzieci pojedynczo przychodziły po lektury. Miały policzki czerwieniejsze niż od mrozu i nerwowo ścisnęły wełniane czapki. Pamiętam, że tego dnia zapach książek i drewna był szczególnie silny. Tak jakby mróz miał właściwość wzmacniania zapachów, które pamiętamy jeszcze z dzieciństwa. Gdy nie było nikogo, czytaliśmy. Beata uniosła głowę znad „Gry w klasy” i powiedziała - wiesz, jak ostatnio byliśmy we Wrocławiu, to znaleźliśmy kawiarnię, gdzie podają mate. Smakuje jak zwykła zielona herbata, ale i tak chodziliśmy tam codziennie. W tle grało tango, a na ścianach wisiały zdjęcia Maradony. To



może zrobię herbatę i umówimy się, że to argentyńska mate – powiedziałam. Beata uśmiechnęła się przyjaźnie. Po chwili powiedziała – a wiesz, zupełnie zapomniałam. Właściciel tego kina, w którym byliśmy ostatnio jest znajomym Pawła. Był u nas wczoraj. Mówił, że zaraz po nowym roku będzie tam tydzień kina brazylijskiego, w tym jeden dokument o kobiecie chorej na schizofrenię. Po filmie chciał zrobić spotkanie z psychiatrą, albo krewnym kogoś chorego. Pomyślałam o tobie i on się ucieszył. Dziękuję – powiedziałam. No wiesz. Kiedy cię nie było, gdy byłam w kinie lub przechodziłam obok, zawsze myślałam o tobie. Nie wiem dlaczego. Przecież tylko raz, na samym początku rozmawialiśmy o filmach.

Tamtego ranka powietrze było zasnute mgłą. Beata była bardziej milcząca niż zwykle. Może z powodu tej mgły tak mało osób ma ochotę na czytanie – pomyślałam. Wziąłem jedną książkę z półki z nowościami. Miała ten zapach, który tak bardzo lubię. Zrobiłem kawę i zacząłem wypisywać upomnienia. Wpisując nazwy ulic starałem się przypomnieć sobie gdzie się znajdują. Nigdy nie miałem pamięci do ulic pomyślałam – a to przecież takie małe miasteczko. Dyrektor prosił, żebyś przyszedł do niego po dwunastą - rzuciła nagle Beata. Pamiętam, że tego dnia miała kolorowy sweter w poziome pasy. W pokoju dyrektora zapach drewna był jeszcze wyraźniejszy. Kawę czy herbatę – zapytał. Kawę. Tak jak się umawialiśmy, ostatniego grudnia kończy się okres próbny – powiedział. Miał niemodnie skrojoną szarą marynarkę i modny wełniany krawat. Patrzyłem jak miesza czarny płyn. Szukałem jego wzroku. Spojrzał na chwilę zbyt szerokimi źrenicami. W wazonie stały świeże kwiaty. Za oknem zaczął padać śnieg. Pan przecież wie, że gdybym mógł to dałbym panu ten etat. Przecież pan wie, panie Krzysztofie. Proszę zobaczyć – pokazał mi zapisaną gęsto kartkę papieru i zaraz ją zabrał – ponad dwieście podpisów matek. Podobno dzieci boją się tu przychodzić. To jest małe miasteczko, panie Krzysztofie. Tak zwana prowincja. Robiłem, co mogłem. Przykro mi – powiedział i zaciągnął się zimnym powietrzem tak, jakby chciał jeszcze coś dodać, jakby chciał powiedzieć, że dobrze mi życzy, że wierzy w to, że wszystko się ułoży. Wiem o tym – powiedziałem, przerywając mu. Dziękuję.

Tamtego ranka powietrze pachniało pieczonym przez mamę ciastem i moją nową pościelą. Zjadłem śniadanie. Tabletkę popiłem kawą. W świątecznej gazecie przeczytałem opowiadanie. Gdy rodzice zamknęli się w kuchni zacząłem przeglądać oferty pracy. Potem poszedłem obierać orzechy. Pamiętam, że po raz pierwszy od wielu lat nie miałem oporu przed



włożeniem do kolacji białej koszuli, że strojenie choinki nie dłużyło się tak jak ostatnio. Przez moment miałem nawet pewność, że czuję zapach świerku, choć od lat nie mieliśmy prawdziwego drzewka. Beata zadzwoniła z życzeniami. Teraz będę co tydzień przychodził po książkę - powiedziałam. Na pasterce jak co roku ziewałem okropnie. Gdy zasnęłam, śniła mi się wigilia w szpitalu. Pamiętam, że zdziwiłem się, że w takim dniu dyżur przypadł ordynatorowi, ale ucieszyło mnie to, że mogę go znów zobaczyć.

Tamtego ranka obudziłem się wyjątkowo wcześniej. Film miał być puszczany po raz pierwszy, więc trudno mi było do rozmowy o nim się przygotowywać. Trudno mi było się przygotowywać do rozmowy o mnie, o chorobie. Czytałem tylko, po raz nie wiem który, książkę Terezii Mory, której rozdziały przedzierałem kawą. Wziąłem gorącą kąpiel. Właściciel kina powiedział mi, że jeżeli będę chciał, mogę zrezygnować nawet w ostatniej chwili. Obok mnie siedziała młoda dziewczyna. Pachniała wiosną i pamiętam, że choć starałem się skoncentrować tylko na filmie, to miałem przez cały czas ochotę dotknąć jej dłoni.

Po seansie cisza trwała jeszcze długo. Nie pamiętam jak długo mówiłem. Wiem tylko, że powiedziałem – jestem chory na schizofrenię. Jestem chory, ale dzięki leczeniu od wielu miesięcy nie mam żadnych objawów. Funkcjonuję tak jak wtedy, gdy byłem w pełni zdrowy. Może tylko będę miał teraz trochę więcej czasu wolnego. W ostatnich dwóch tygodniach byłem na kilkunastu spotkaniach w sprawie pracy i choć mam wyższe wykształcenie i znam dwa obce języki, nie udało mi się zdobyć nawet posady portiera. Pamiętam, że potem padło mnóstwo pytań, a po wszystkim, gdy zabierałem swoje rzeczy, dziewczyna z miejsca obok uściśnęła moją dłoń i powiedziała coś bardzo cicho. Tak cicho, żebym tylko ja mógł to usłyszeć.

Tamtego ranka powietrze pachniało nadchodzącą wiosną i nie wiedziałem, czy rzeczywiście jest ona blisko, czy tylko wspomnienie dziewczyny z sali kinowej przywołuje ten zapach. Wypiłem kawę przy rannym radiu i nie zdążyłem nawet otworzyć gazety, gdy zadzwonił telefon. Przedstawił się naczelnym lokalnego dodatku pisma, które leżało przede mną. Byłem na spotkaniu z panem w kinie – zaczął. Mówił pan, że czasem pisuje coś, jakieś opowiadania, nie pamiętam dokładnie. Tak, opowiadania – odpowiedziałem. No właśnie. Chciałbym pana zaprosić z nimi do redakcji. Szukamy kogoś młodego do nowego działu. Pan wydawał mi się bardzo ciekawy świata. W tym zawodzie to ważne. Tylko rozumie pan, że najważniejsze są teksty, więc póki co nie mogę niczego obiecać. Jeżeli będą dobre, to chciałbym żeby na początek napisał pan coś o tym, o czym mówił pan wtedy. To ważne, żeby ludzie mieli większą wiedzę na ten temat, a kto może im ją dać, jak nie ktoś taki jak pan. Takie opowiadanie mam już gotowe – powiedziałem. Nazywa się „Kilka poranków”. Wezmę je ze sobą. Doskonale, czekam na pana w samo południe – zakończył. W samo południe, jak w westernie – pomyślałam odkładając słuchawkę i nie wiem skąd przyszła do mnie myśl, że może po tym opowiadaniu, – dziewczyna z kina przyjdzie kiedyś do redakcji, że jeszcze nie raz będziemy siedzieć obok siebie w kinie. Nie wiem skąd przyszła ta myśl, może z tego rannego, wiosennego powietrza.

Krzysztof Knefel



Wynalazek

Nareszcie dotarłam do celu. Za sobą miałam tygodnie, nie miesiące długiej uciążliwej podróży. W trakcie podróży przeżyłam straszną burzę, kilka razy beznadziejnie zabłądziłam, zostałam okradziona. Cierpiałam z powodu pragnienia, głodu, ciepła, zimna, ukłuc owadów i odcisków. Raz czułam się zupełnie samotna, potem znowu nie mogłam się pozbyć zbyt natrętnych towarzyszy podróży. Często myślałam żeby się poddać: wsiąść po prostu w następny pociąg, z powrotem do domu, z powrotem na kanapę. Ale nie chciałam się skompromitować sama przed sobą i walczyłam dalej. I rzeczywiście mi się udało.

Zostałam mile przyjęta przez moją gospodynię – kobietę, która mnie już dawno zaprosiła i którą tak ciężko mi było znaleźć. W pierwszym momencie rozczarowanie prawie wycisnęło mi łzy z oczu: ona na nic nie wyglądała. W ogóle na nic z tego, co sobie wyobrażałam. Żadnej tajemniczej, ezoterycznej aury. Żadnych uduchowionych rysów twarzy. Żadna specjalnie mocna statua, żadna przyjemna kobieca sylwetka. Wyglądała jak mama Hielscher z naprzeciwka. Do całego nieszczęścia miała na sobie kwiecisty fartuch, chustkę w ten sam wzór i na opuchniętych stopach duże, szare, filcowe papucie, które pamiętały lepsze czasy.

Z jej powodu wzięłam na siebie wszystkie te wysiłki i wyrzeczenia. Ale byłam tak zmęczona, że już sam jej przyjazny sposób bycia działał na mnie jak balsam. Bądź, co bądź, dotarłam do celu, znalazłam to, czego szukałam. Nieoczekiwanie nie zaprosiła mnie do mieszkania, ani do jakiegokolwiek rodzaju budynku. Zamiast tego zaprowadziła mnie do małego, taniego, nylonowego namiotu, do którego wejść można było tylko w schylonej pozycji.

W środku siedziałyśmy na starych, wełnianych kocach, ona nalewała z termosu kawę do dwóch różnych obtłuczonych filiżanek. Ale ta kawa była mocna, gorąca i aromatyczna i dobrze mi zrobiła. Wtedy powiedziała: „Pokażę ci teraz tą posiadłość”. Po tej zapowiedzi powróciła do mnie moja energia życiowa. Bo przecież dla tego podjęłam się tej podróży, żeby poznać ją i jej, niespotykany, opisany, sposób gospodarzenia.

Wcześniej nie mogłam otrzymać żadnych konkretnych informacji, żadnych szczegółów co do jej niezwykłości. Ciągłe nowe, tajemnicze wskazówki, że żyje ona w tej formie w do dziś nieznanym otoczeniu. Wreszcie miałam to ujrzeć. Opuściliśmy nylonowy namiot, ona brnęła przede mną. Przez plecy objaśniała mi: „Najpierw idziemy do kuchni – serca tego domu”. Byłam pełna napięcia; cóż fantastycznego mnie tam oczekuje? I spotkało mnie znowu gorzkie rozczarowanie. Znalazłyśmy się na piaszczystym placu z otwartym paleniskiem. Ogień palił się, nad nim stał na metalowym stojaku garnek, w którym kipiło. „Trochę zupy pocieszenia?”, spytała i wyciągnęła z kieszeni swojego fartucha dwie miski. Wprawdzie nie miałam apetytu, jednak stwierdziłam, że już dawno nic nie jadłam. Do dzisiaj nie mam pojęcia z jakich produktów, albo przypraw składała się ta dziwna potrawa. Tym wyraźniej pozostało mi w pamięci jej działanie: już po pierwszej łyżce zniknęły wszystkie uczucia: rozczarowania, niedostatku albo zmęczenia. Zamiast nich, rozprzestrzeniło się we mnie przyjemne, dobre samopoczucie, wewnętrzne zadowolenie, połączone z prawie unoszącą się pogodą ducha. Nawet moja gospodyni wydawała mi się prawie piękną. „Ale teraz idziemy do ogrodu” – stwierdziła.

Obeszła żywopłot, a ja zobaczyłam całą liczbę pieczołowicie wypielęgnowanych grządek – jednak te rośliny były mi nieznane. Ona wytłumaczyła mi: „Na tej okrągłej grządce sadzę różne rodzaje śmiechu. Tam, w środku rośnie drzewo śmiechu. Już raz uratowałam je przed obumarciem”.

Szłyśmy dalej, ona nagle schyliła się i z wielkim trudem wyciągnęła z ziemi szaro owłosioną roślinę z wielkimi zakotwiczeniami. Do pomocy musiała nawet użyć noża – naturalnie z kieszeni fartucha. „To jest ziele strachu” wyjaśniła, „jeżeli się go na czas nie wyplewi, rośnie i pleni się z niewyobrażalną szybkością i uporem i zadasza wszystko inne. Kiedy tu przyszedłam, cała działka była tym pokryta”. Opuściliśmy ogród. Stopniowo zaczęłam się niecierpliwic. Dlaczego tu przyszedłam? „Mówią o Pani, Pani pokazuje ludziom coś, co zmienia ich życie. Tak napisała Pani w jej zaproszeniu!” Byłam już trochę rozszłoszczona. Ona jednak rzekła spokojnym głosem: „Ach tak ty myślisz o moim wynalazku.” Nagle stałam się znowu zaciekawiona: „jaki wynalazek?” chciała mi rzeczywiście wyjawic swoją ostatnią tajemnicę? Pełna oczekiwania spojrzałam na nią. „No więc, wynalazłam maszynę, dzięki której można czytać myśli. Sama ją skonstruowałam, zbudowałam i uruchomiłam”.

Słyszac jej słowa prawie stanęło mi serce. „Ależ to jest Sokrutne” – wydusiłam w końcu: „to jest mój największy koszmar, że kiedyś ktoś wynalezic taką maszynę i inni ludzie będą mogli czytać moje myśli. Dlaczego zrobiła pani coś tak strasznego?” „Może żeby Cię zdenerwować?” Jej ton był nieukrywanie złośliwy. Za chwilę, jakby zamyślony: „Żeby mnie znaleźć musiałaś przebyć długą i męczącą podróż. Inni ludzie znajdują mnie łatwiej i szybciej, i myślisz może, że ja dla wszystkich moich odwiedzających tak samo wyglądam? Albo, że im, chociaż w zbliżeniu to samo pokazuję?” Milczałam. Te zdania speszyły mnie. Wszystko było całkiem inne, niż mi się wydawało.

Skinęła na mnie: „Chodź pokażę ci mój wynalazek.” Tym razem podeszłyśmy do prawdziwego domu, nawet dosyć okazałego budynku. W środku roilo się od ludzi, niektórzy wołali moją towarzyszkę. Szłyśmy przez długie, otwarte korytarze, obok biur, obok maszynowni, obok sal gimnastycznych. Przeszłyśmy jedną salę, w której odbywała się akurat impreza, przechodziłyśmy przez pusty teatr, mijałyśmy grupy muzyczne i szkolne klasy. W końcu znalazłyśmy się w starszym skrzydle, w długim, cichym korytarzu. Przed jednymi drzwiami kobieta zatrzymała się. „To jest tu”, powiedziała i otworzyła drzwi. Weszłam. Jasny pokój z dużą rośliną przy oknie, obrazem na ścianie przedstawiającym ocean, umeblowany jednym starym, żółtym, drewnianym stołem i do tego jednym krzesłem. „Gdzie jest ten wynalazek?” zapytałam podejrzewając nowe rozczarowanie. „W szufladzie stołu”, rzekła moja towarzyszka.

Taka mała maszyna – znała się ta osoba też na mikroelektronice? Otworłam szufladę. W środku leżał notes i ołówek. Wyjęłam je. „Czy to jest może ta maszyna, która czyni myśli czytelnymi?” spytałam. „Dokładnie. Obsługa jest dziecinnie prosta” Wynalazczyni była widocznie i słyszalnie rozweselona. „Dużo szczęścia”, życzyła mi jeszcze i zamknęła za mną drzwi.
Sybille Prins (Bethel – Niemcy)



Psychiatria środowiskowa – zarys problemów

Psychiatria środowiskowa to nowoczesna psychiatria, przyjazna pacjentom, ale też wymagająca od nich aktywności, partnerstwa w leczeniu, umiejętności korzystania z oparcia społecznego i dążenia do poprawy własnego funkcjonowania w środowisku. Dążymy do leczenia i rehabilitacji w naturalnym środowisku społecznym pacjenta. W konsekwencji nowoczesna psychiatria odchodzi od modelu leczenia izolacyjnego.

W Polsce tendencje rozwojowe psychiatrii obrały ten sam kierunek; zmniejszenie ilości łóżek w dużych szpitalach psychiatrycznych, rozwój form pozaszpitalnych leczenia i pomocy chorym oraz częściowe „odmedykalizowanie” leczenia.

Celem psychiatrii środowiskowej jest również profilaktyka czyli zmniejszenie liczby zaburzeń psychicznych w określonej społeczności, przywracanie pacjentom zdolności do życia we własnym środowisku społecznym oraz tworzenie i odpowiedzialność za działanie Systemów Oparcia Społecznego. Oddziaływania stosowane w ramach psychiatrii środowiskowej mają doprowadzić do zmniejszenia nasilenia objawów choroby, wyrównanie niepełnosprawności i przezwyciężenie nieprawidłowości funkcjonowania związanego z zaburzeniami psychicznymi.

Muszą być spełnione trzy grupy czynników aby pomóc pacjentowi w środowisku

1. Służba zdrowia odpowiedzialna jest za optymalnie i indywidualnie dobraną farmakoterapię i psychoterapię, zmieniającą się w zależności od zmieniających się potrzeb pacjenta.

2. Pacjent i jego rodzina odpowiedzialni są za aktywny i świadomy udział w terapii.

3. Służby socjalne odpowiedzialne są za pomoc w uregulowaniu sytuacji socjalnej pacjenta.

Podkreślam rolę pacjenta i jego rodziny, bo psychiatria środowiskowa wymaga od nich odpowiedzialności aktywnej. Bierność i wyczekiwanie na pomoc lub wręcz tylko jej domaganie się jest wrogiem rozwoju przyjaznej psychiatrii środowiskowej.

Każdy człowiek jest inny, ma inne potrzeby i zmieniają się one w przeciągu życia, dlatego staramy się dla każdego ustalić indywidualny program oddziaływań w 4 zakresach:

1. Osobisty – obejmuje samodzielność, samorealizację, samowystarczalność edukację itd.

2. Rodzinny – obejmuje stosunki rodzinne, problem osamotnienia itd.

3. Zawodowy – obejmuje wytrzymałość, stałość, programy rehabilitacji zawodowej.

4. Środowiskowy – obejmuje analizę związków i kontaktów z innymi ludźmi.

Jednym z najważniejszych oddziaływań w psychiatrii środowiskowej jest edukacja obejmująca zarówno pacjenta jak i jego najbliższych. Aby pomóc sobie i najbliższym, trzeba zrozumieć na czym polega choroba i jak z nią walczyć.

Edukacja wpływa na zmniejszenie poczucia izolacji społecznej i obniżenie poziomu napięcia wewnętrznego rodziny. Staramy się, aby programy psycho-edukacyjne wpływały na:

- Wzrost akceptacji choroby psychicznej i konieczności leczenia farmakologicznego.
- Wzrost zasobu umiejętności zapobiegania nawrotom choroby.
- Spadek nasilenia i redukcji negatywnych emocji związanych z chorobą i leczeniem.
- Wzrost odporności na stresujące wydarzenia.

W konsekwencji: **przejęcie części odpowiedzialności za leczenie przez pacjenta i uaktywnienie go.**

Konieczna jest też pomoc rodzinie pacjenta – dotyczy ona:

- Edukacji o przyczynach i objawach choroby.
- Ociążeniu rodziny z poczucia winy.
- Wzmocnieniu zdolności do przetrzymania i wyjścia z kryzysu.
- Nauki – jak mądrze pomagać choremu.
- Edukacji wzorców organizacyjnych i komunikacyjnych w rodzinie w celu przeciwdziałania izolacji społecznej rodziny.

Dążymy wszyscy: lekarze, terapeuci i pacjenci do szybkiego wypisu chorego do domu, do środowiska; ale żeby wypis się powiódł i nie kończył się szybkim ponownym powrotem do szpitala, każdy powinien posiadać pewne umiejętności:

- Prowadzenia rozmowy i rozwiązywania problemów trudnych.
- Aktywnego udziału we własnej farmakoterapii, czyli stać się partnerem w leczeniu.
- Umiejętność wczesnego rozpoznawania u siebie wczesnych objawów choroby i radzenia sobie z nimi.
- Zrozumienia problemów pacjenta przez rodzinę.

Omówię bardziej szczegółowo 2 punkty dotyczące farmakoterapii i sygnałów ostrzegawczych.

Każdy człowiek przyjmujący leki, powinien znać bardziej lub mniej szczegółowo ich działanie, poznać zasady prawidłowego przyjmowania i przechowywania leków, umieć rozpoznać i przeciwdziałać objawom ubocznym i powikłaniom. Umieć pomóc sobie w sytuacjach trudnych jak: brak leków, nieobecność lekarza, dodatkowa choroba itp.

Podstawą prawidłowego radzenia sobie w środowisku jest znajomość i umiejętność rozpoznawania u siebie objawów ostrzegających przed nawrotem choroby. Trzeba dokładnie wiedzieć jak te sygnały odróżnić od objawów ubocznych i objawów przewlekłych. Co muszę zrobić, jak stwierdzę u siebie nawrót choroby? Bardzo ważnym problemem, oprócz regularnego przyjmowania leków, jest unikanie alkoholu i narkotyków oraz znajomość miejsca, gdzie można uzyskać pomoc, gdzie można porozmawiać, lub nawet spędzić wolny czas. Uzbrojony w taką wiedzę, młody człowiek, staje silnie na własnych nogach i może powiedzieć o sobie z dumą, że jest partnerem we własnym leczeniu i jest on w stanie kierować swoim zdrowiem, a nie choroba nim.

Tego właśnie – tej aktywnej i optymistycznej postawy życzę Państwu na powakacyjny i dalszy czas.

Joanna Meder
Klinika Rehabilitacji Psychiatrycznej
Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie



Poezja

Istnieć

Istnieć jak to dobrze
 Jak to jednak jest dobrze
 Urodzić się
 Pod przekłętą/błogosławioną
 (niepotrzebne skreślić)
 Gwiazdą

Jolanta Janik

Jak Guernika

Napisać jeszcze wiersz
 I odciąć się od kabla
 A potem spojrzeć jeszcze
 raz
 Na obraz Pabla
 Żarówka mocno ćmi
 I radio gra z fasonem
 Nie powiem
 Dobrze jest tu mi
 Po lewej świata stronie

* * *

Po lesie płynie wiosna
 Lato uciekło
 Nie wróci
 Jesień siwa
 Samotna
 Gdy w duszy
 Diabeł gra
 A w sercu
 Mroźna zima

„Toronto”

* * *

I wtedy wraca uśmiech
 Tak jakby wydawało się
 Że fala szczęścia radości
 Zaraz chluśnie
 I jakby na skinienie ręki, jeden zamach
 i wszystko pokrywa wiosna
 wszystkie porażki, niepowodzenia, obawy, lęki, niepokoje
 zamieniają się w cudowne chwile, które trwają wiecznie
 jakby zła nigdy nie było
 wszystko co dręczy człowieka
 wylewa się z niego
 niczym strumyk czystej wody
 jakby w jeziorze miłości wezbrały
 podniosły się wody
 człowiek jest wolny jak ptak
 i leci przed siebie co sił
 taka wolność jaką ma ptak
 jest marzeniem każdej istoty rośliny
 wiara czyni cuda
 przełamie każdy mur, każdy
 nawet napotkane nieszczęście
 a trzech przyjaciele od serca i krwi to Wiara, Nadzieja, Miłość
 wystarczy tylko otworzyć, zerknąć na mapę życia,
 która jest w sercu każdego z nas
 nikt nie potrafi opisać szczęścia ludzkiego
 którym między innymi jest rodzina
 nikt nie potrafi opisać dobroci
 jaką jest dobroć matki
 nikt nie potrafi ocenić i opisać
 wiary w siebie
 tak dobrze jak serce
 serce, skarb, który jest w każdym z nas
 pomaga i kieruje
 doświadcza i cierpi
 wylewa drogocenną krew, łzy,
 znosi problemy i porażki
 rozumie jak matka, pełne miłości
 czasami nas przygniata codzienny kamień zła
 wiara go rozwali
 a miłość pokona
 więc szybujmy jak ptaki, ku blasku słońca
 i zbierajmy do wnętrza tą miłość, dobroć,
 która nas zachwyca
 każda sekunda życia jest darem dobrem dla nas
 więc sięgnij głęboko w siebie
 w głąb serca to zobaczysz w sobie dobroć
 tylko ją masz najcenniejszą

Paweł



Continuum

na prostej – odcinek – matematyka
coraz trudniej dostrzec początek
a koniec jest na wyciągnięcie ręki
ale koniec czego – pewnego życia ?
chcę wierzyć w powrót - okrąg
lecz istnieje przecież helisa
sprężyna - a więc fizyka

uginam się pod ciężarem
nieważkich myśli:

zamieszkać tak
w koronie drzewa - blisko nieba
łowić ryby w rzece Heraklita
przebić się przez ciszę
na drugi koniec możliwego świata
w skafandrze zmysłów
poczuć się bezpiecznie
odrodzić się na nowo
dać się złapać Apostołom
za słowo, w sieć
choćby tę światłowodową

teraz - odbicie

mieszkam na Ziemi
gdy spojrzę w górę
uzbrojonym okiem
widzę inne światy
kule ognia, czerwone olbrzymy
czarne dziury, w których czas się zatrzymał

aż się kręci w głowie od tego ogromu

istotnie wielkość jest w niebie
nieskończoność, ciąg alefów
wśród nich continuum

Łukasz Surzycki

* * *

komedianka
od chwil do chwil
prawdę maski
łapiąc jak oddech
twarz oddając
przyjaznym tak samo
jak nieprzyjaznym oddając
spozrzegam przecież czego
najbardziej nie chcę spozrzec
prawdę maski
samotność serca
tłum masek
tłum samotności

M. Misiewicz

Szczerze wyznania

Tak wiele Panie mam Ci do powiedzenia
Ale milczę.
Niewypowiedziane podziękowania
zastygają na wargach.
Jak długo będziesz na mnie czekać
Jesteś Panie cierpliwy.
Mówisz do mnie codziennym chlebem
wieczornym spacerem
wiatrem co ochładza spieczoną twarz
i tą ciszą.
Słowo Twoje zakwita we mnie jak kwiat
Jeszcze trochę pochodzę do Twojego ogrodu
nim dostrzeżę,
że droga się kończy
i przychodzi królestwo Twoje.

Beata

Poezja



Wyróżnienie w konkursie literackim

„Słowo może ranić, słowo może leczyć”

Wskrzeszenie

Cmentarz pachniał świeżym śniegiem. Styczeń jak biały ogier galopował ulicami, tam gdzie miasto wieczorem wypuszczało zmęczony księżyc. Nie było jeszcze jasno, chociaż kopuła nieba odbijała śnieg. Figury aniołów na chwilę ożyły. Przystroili się w pożyczoną na parę miesięcy biel i zaczęły rozmawiać. Nigdy nie słyszałem tak pięknych i ciepłych słów. Wszystkie te dźwięki, szepty, półszepty, nawet podśpiewywanie i śpiewy wydobywały się w sposób niezwykle uroczy. Stałem z dużą, drewnianą łopatą i przysłuchiwałem się temu, zamiast pracować. Poskręcane śniegiem aleje czekały, aby je uwolnić. Chłodne pierze poodkładało się wszędzie tworząc pulchną przestrzeń.

Opuściłem łopatę, zadarłem głowę i muzyka obróciła mnie. Chciałem uwolnić się od tego, przestać ją słyszeć i jakkolwiek odczuwać. Niech anioły już nie rozmawiają; po co im te pieśni. Przez to na pewno wybiją zmarłych ze snu. Po co to.

Od strony bramy wjazdowej Wiktoria wyciągała z samochodu duże zielone wieńce, kwiaty – przede wszystkim sztuczne i znicze. Układała je na półkach i dwóch stołach. Żeby mnie nie zobaczyła jak tańczę, bo co sobie o mnie pomyśli. Zaraz przyjdzie kierownik, zarządca cmentarza i dopiero będzie wkurzony, że aleje nie odgarnięte. A ja tu z tą łopatą stoję i podryguję. – Przestańcie – powiedziałem – proszę przestańcie.

Na te słowa wszystko ucichło. Jakby anioły posłuchały mojej prośby. Potem usłyszałem szum ulicy tuż obok grobów. Krakanie wron. Skrzypienie drzew od mrozu. Zrobiło się jeszcze jaśniej. Księżyc pomniejszył się i okrył chyba mleczną woalką. Mroźne powietrze poszerzało płuca.

Kiedy skończyłem odgarniać, podszedłem do Wiktorii. Przywitałem się i czekałem, aż usiądzie.: Wtedy pociera ręką o rękę i uśmiechając się powie mi, że jestem dobrym człowiekiem. Że gdybym tylko mógł, to rozdałbym to

dobro wszystkim ludziom. Przecież wie, że zawsze tu pomagam. Umie wskazać każdą mogiłę z imienia i nazwiska. Wiem też, gdzie są groby jeszcze nie zamieszkałe przez zmarłych.

To ja pierwszy usuwam uszłe gałęzie i postarzałe brązowe wieńce. Zbieram dawno już zużyte znicze. Znam nawet sen tego miejsca. Bo według mnie każdy kawałek tak szczególnej ziemi śni. Cmentarze śnią o zmarłych-wstaniu, nie jednym, lecz wielu. Nie są to proste obrazy nagich ludzi przelękniętych i zmęczonych czekaniem; szczupłych i wynędzniałych. Twarzy podobnych do siebie, zarówno mężczyzn i kobiet, dorosłych i dzieci.

To sny wyjątkowe, naznaczone wewnętrznym pięknem każdego człowieka. Nie odkrytym za życia. Przechowywane skrupulatnie. To połączenie najosobliwszych chwil człowieka, jakie zdołał przeżyć. To wtedy następuje nadzwyczajne spotkanie Jezusa z istotą ludzką. I uruchomiony zostaje proces zmartwychwstania poprzez wiarę i miłość. Sny są nośnikami. Przekazują formy już dawno urobione przez wnętrze człowieka. Nie każdemu jest to dane doświadczyć. Może tylko przeszedł przez to Łazarz, który na oczach swoich bliźnich obudził się do życia, czyli powstał z martwych.

Ludzie nie wierzą, że cmentarze śpią. Nie wierzą i już. Przeczuję ten ich brak wiedzy na ten temat. Czasem mam wrażenie, że cmentarze zasypiają snem podwójnym. Wszystko to wiem. Wszystko. – A to dla ciebie – powiedziałem bardzo uroczyście. I dałem Wiktorii duży czerwony, sztuczny kwiat. Może to była gerbera. Nie miałem jakoś pamięci do nazw kwiatów.

Wiktoria była młodą kobietą. Samotnie wychowywała córeczkę. Czasem przyjeżdżała z nią na cmentarz. Widząc ją bardzo się cieszyłem. Bo według mnie najczęściej ludzi starszych przychodzi na groby. Dzieci i młodzieży prawie nie ma. A to źle, naprawdę źle. Więc obecność Emilki przynosi temu miejscu wielką

radość. Na przykład jak biega między grobami i bawi się w chowanego. Znika za pomnikami. Umie bawić się sama, a to u niej podziwiam najbardziej.

Wiktoria ma samochód osobowy z taką dużą przyczepą, gdzie wozi cały swój sklep. Prowadzi samochód dość pewnie. Nieraz miałem się okazję o tym przekonać. Ojciec Emilki raz w tygodniu zabiera ją do siebie. Umawiają się właśnie tutaj, przed dużą bramą. Przyjeżdża błyszczącym samochodem w kolorze sepia punktualnie. Emilka cieszy się z tego przyjazdu, nawet potrafi wcześniej chodzić i wypatrywać ojca. Pewnie tęskni za nim. Broniek jest wysokim mężczyzną, wyższym ode mnie i to znacznie. Zawsze ogolony i pachnący. Spod płaszcza widać krawat. Zresztą często go zmienia. Na palcu nosi złoty sygnet. Są z Wiktoria w separacji.

Potem zacząłem odgarniać chodnik od strony kaplicy. Tam było go najwięcej. Śnieg był lekki i kiedy zanurzałem łopatę, unosił się i obsypywał mnie całego. Musiałem często przerywać pracę i wycierać twarz chustką. Może powinienem robić to wolniej, wtedy śnieg nie potraktowałby mnie tak. Ale co tam.

Pewnego popołudnia, bardzo mroźnego popołudnia przyszedł mój syn Dominik. Tak chodził między grobami i przypatrywał mi się, aż musiałem krzyknąć na niego. – No nie przychodź tu więcej – powiedziałem głośno. Zatrzymał się i opuścił głowę. Staliśmy tak naprzeciw siebie i milczeliśmy. – Chciałem podziękować ojcu... – mrucał – podziękować za miłość.

Myslałem, że zapadnę się pod ziemię. Tu w tym miejscu zapadnę się pod ziemię i zobaczę śpiących zmarłych. – Miłości to ojciec... dużo... w życiu naobiecował – mówił to coraz głośniej. Usłyszałem w tonie jego głosu kpinę i przedrzeźnianie mnie. Dominik przestał mówić. Obrócił się i poszedł w stronę kaplicy. – Dlaczego go przepuściliście – krzyknąłem w stronę aniołów – przecież wiecie, że go to później męczy. I musi



podwójnie odpokutować. Dominik był moim jedynym dzieckiem. Kiedy żona była w ciąży i spaliśmy razem to zdawało mi się, że gdy przykładam dłoń do jej brzucha to wchodziłem w sen dziecka. Wiedziałem, że to będzie syn i że będę go kochał. Słyszałem jego pierwsze myśli. Miałem okazję oglądać jego wewnętrzne obrazy. Jakbym chodził po galerii i nie mógł z niej wyjść, w taki wpadałem zachwyty i podniecenie. On mi przekazywał coś o czym jeszcze nie wiedziałem. Mogłem jedynie domyślać się; dał mi możliwość przypuszczania. Nie czułem strachu, ale pewność i siłę, od niego, od człowieka jeszcze nie stworzonego. Mógłbym zamknąć go w dłoni. Objąć go i tulić bez końca.

Poczułem, że jestem sam na cmentarzu. Śnieg od mojego groźnego głosu jakby przeląkł się i przesunął w kierunku płotu. Drzewa skrzyknęły i porzuciły ostatnie przemarznięte liście. Anioły, które pilnowały granitowych pomników przesłoniły dłońmi twarze. Stały struchlałe, nieporuszone i milczące. I poszedłem do jednego z grobów. Znajdował się na końcu cmentarza. To był mocno podniszczony grobowiec. Zanedbany i opuszczony. Powinienem pomodlić się przy nim, postać i pobyć. Uznałem, że to ważne miejsce. Tu leży Łazarz. Ten, który przeżył śmierć kliniczną. Wie co to współczesne zmartwychwstanie. Niestety mogiły nie znalazłem. Nie znalazłem i już. Tak się zdarzało, że kiedy przychodził mój syn, którego nie chciałem, żeby przychodził, wtedy szukałem grobu Łazarza. Znałem drogę, ale kiedy wydawało mi się, że jestem u celu, albo gubiłem się, albo grób się przesunął. Oprócz mnie nikt nie wiedział, że jest takie święte miejsce. Nawet zarządca cmentarza, ani Wiktoria, która dobrze zna tę okolicę. Kiedyś na kolacji u naszego kierownika, bo nasz pan Jurek zaprosił nas do siebie, mnie i Wiktoria, zapytał wprost, czy ja przypadkiem nie mam kontaktu ze zmarłymi. Oczywiście, że nie mam. Żadnych zmarłych nie widzę, nie słyszę żadnych głosów. Przecież to niemożliwe. Na razie nie zdarzyło mi się – odpowiedziałem uśmiechając się pod nosem. A to, że mówię sam do siebie. To tak z przyzwyczajenia. Pan kierownik zamyślił się, chrząknął i powiedział, że niepokoi go kiedy człowiek mówi sam do siebie. To nieludzkie mówić samemu do siebie. Zawsze trzeba mieć tego partnera, osobę. A tak... Chociaż to i potrafię się i tym wzruszyć – dodał na końcu. Trochę mnie to zdenerwowało, że kierownik tak obserwuje mnie dokładnie i nawet zapamiętuje to co robię. A ja

staram się robić wszystko dobrze. Dosyć dobrze, żeby nie wzbudzać podejrzeń.

W poniedziałek późnym popołudniem odnalazłem grób Łazarza. Mogłem swobodnie poruszać się po cmentarzu, bo na początku tygodnia, najmniej kręci się tu ludzi. Najpierw dostrzegłem ślady na śniegu. Pochyliłem się nad nimi, popatrzyłem z miłością i pocałowałem je. To były ślady Jezusa. Rzadko się zdarza, żeby Chrystus przychodził do swojego przyjaciela, ale przychodzi. I płacze. Słyszę jak Jezus łka. Nie mogę tego długo słuchać. Idę i chcę pomóc mu przy wskrzeszeniu, ale On mi nie pozwala. Przypomina mi, że tak bardzo kocha Łazarza, a ja wierzę w tę miłość. I zbierają się wszystkie anioły i też płaczą. I Chrystus znika. Wracam do mojego mieszkania w piwnicy przy biurze pana Jurka i nie mówię już nic. Rezygnuję ze słów. Coraz częściej odbiera mi resztki mowy. I powtarzam sobie – nie będę szukał mogiły Łazarza, ani śladów Jezusa. Tak naprawdę, to nie jestem tego godzien. No, nie jestem. Wtedy to spotkanie z Łazarzem powoduje, że staję się napuszony i dumny. Coś karze mi patrzeć na ludzi z pozycji wierzchołków drzew i tych aniołów z cokołów. Bliski jestem pogardy.



rys. Anna Bartosik

Nad ranem budzi mnie żona, której już nie mam. Przychodzi i szarpie moje ramię. To znak, że mam wstać i iść do pracy. Zawsze tak było, kiedy byliśmy razem. Ona przygotowywała mi śniadanie. Siadaliśmy przy stole i rozmawialiśmy. Tych wszystkich rozmów nie pamiętam. Ale pamiętam jej twarz, śmiejącą się twarz. Nie ma już tego

mieszkania, nie ma tych mebli, które razem wybieraliśmy i kupowaliśmy.

Dzisiaj Marta jest nieuprzejma. Nie zwraca na mnie uwagi. Chodzi dość nerwowo po pokoju i łypie oczami. Wiem co to znaczy – podejrzewa mnie o związek z Wiktoria. Zazdrosna. Wtulam głowę w poduszkę i ukrywam śmiech.

Nic nie jem. Nic nie piję. Wychodzę. Śnieg znów napadał. Chrupie mi pod nogami. Jutro też przyjdzie moja żona. Na pewno zjemy śniadanie. Zaskoczę ją, przygotuję coś, co naprawdę lubi. Nieraz zamiast mojej ukochanej przychodzi inne osoby. Są natrętne i aroganckie. Ciągłe mówią, że powinienem pójść do ich rodzin i domów i coś przekazać. Ale ja nie chcę. Wtedy stają się nieznosne i skarżą się aniołom, tym z cmentarza. Że to niby tylko udają dobrego człowieka. A w głębi duszy jestem nieczuły i zarozumiały. Mają pretensję, że nigdy mnie nie ma podczas Święta Zmarłych. Ale ja nie znoszę tego dnia. Jestem wtedy chory. Nie śpię, nie mogę nic zjeść. Cmentarz wtedy staje się wielkim zniczem podpalonym na jeden sygnał przez wszystkie anioły. Czerwonozłota łuna spina tę przestrzeń od góry. A zmarli szukają takich ludzi jak ja. I próbują cokolwiek powiedzieć od siebie.

W sobotę Wiktoria nie przyjechała do pracy. Stałem z miotłą i patrzyłem w to miejsce, gdzie stał jej stragan. I tak dzień po dniu śnieg pokrył tę część ziemi, gdzie chodziła Wiktoria. Kiedy kierownik pokazywał pewnemu mężczyźnie i kobiecie grobowiec, zapytałem go co stało się z Wiktoria. Powiedział, że jej córeczka zachorowała. I leży w szpitalu. Kiedy ściemniało się, w końcu cmentarza zauważyłem mojego syna. Biegał, pochylał się i klaskał w dłonie. Podeszedłem do niego. Był razem z Emilką, córką Wiktorii. – Co wy tu robicie – zapytałem groźnie.

Dzieci zatrzymały się i popatrzyły na mnie. W tych oczach, teraz bardzo podobnych do siebie, zauważyłem lęk. Stały i nie spuszczały ze mnie wzroku. Odwróciłem się i szybkim krokiem poszedłem na przystanek autobusowy.

Wiktoria nie chciała otworzyć mi drzwi. Słyszałem jej płacz. Był głośny i pełen bólu. Nie mogłem tego słuchać. Uderzyłem pięścią w ścianę, a potem w drzwi. Dziewczyna podeszła i oparła się o drzwi. – Po co przyszedłeś – mówiła – nie chcę, żebyś zobaczył mnie taką. Zszedłem schodami, udając, że odchodzę.



Wiktorija uchyliła drzwi i wtedy wparowałem. Szamotaliśmy się w progu. Przechyliłem ją i oparłem o ubrania, które wisiały tuż przy wejściu. Zapłakana prowadziła samochód. Nie mówiliśmy do siebie już nic. Była zrezygnowana, widziałem to w jej oczach, mokrych, smutnych. Łazarz, przyjaciel nasz śpi, ale idę, abym go ze snu zbudził – powiedziałem, patrząc na czarną ulicę. Dziewczyna zwołniła. Chyba nie słyszała tego co mówię. Podejrzewałem, że często tak dzieje się z ludźmi, którzy ocierają się o dramat. Wtedy dramat staje się częścią nich samych. Wgryza się w cały umysł i serce, kiedy one są wyczerpane i zmęczone. Najwięcej gromadzi się wtedy emocji. Są zwielokrotnione i człowiek nie jest w stanie z nimi sobie poradzić. Nie ma już tego spokoju i równowagi. I taka wydawała mi się, Wiktorija. Była w samochodzie, ale z trudem wyczuwałem tamtą Wiktorię – pełną życia i radości.

Zatrzymała się przed szpitalem, gdzie leżała Emilka. Nie chciała wysiąść. Trzymała się kierownicy. Drżała. – Musisz mi pomóc – powiedziała to tonem błagającym.

Długo musieliśmy czekać, zanim mężczyzna o oczach diabła otworzył nam drzwi. Mówił coś do nas, ale byłem tak wpatrzony w jego źrenice, że nie słyszałem. Pierwszy raz w życiu widziałem takie oczy. Szybko je nazwałem oczami szatana. Ale w takim miejscu jak to, można poznać całą strukturę cierpienia i bólu. Oczy dostosowują się do miejsca, w którym człowiek przebywa. Pod wpływem różnego typu relacji jakie nawiązuje... stanęliśmy przy małym metalowym łóżku. Było chłodno, nawet mroźno. Pomieszczenie było ciasne.

Obok nieżywej Emilki, na podłodze w białe kafelki leżały ciała poowijane w prześcieradła. – No już – stęknął człowiek z oczami diabła – wystarczy. Wiktorija nie przestawała patrzeć. Dłońmi wpiła się w poręcz przy łóżku. Mężczyzna złapał ją i chciał wyprowadzić. Wtedy spojrzałem porozumiewawczo na nią. Wiktorija najpierw wrzasnęła, odwróciła się i rzuciła na niego. Zaczęła szlochać. Człowiek o oczach szatana wyprowadził ją. Popatrzyłem na dziecko i sam zapłakałem. Właśnie teraz, w obliczu samotnego dziecka. Nigdy nie mogłem pogodzić się z taką śmiercią, młodą śmiercią. Dlatego na cmentarzu poświęcałem pogrzebom dzieci, a później ich mogiłom najwięcej uwagi. Często modliłem się, myślałem jak ułożyłoby się ich życie, gdyby żyły. Nauczyłem się ich imion, tych drobnień pięknych i pełnych żalu – Marysia, Grzesio, Joasia, Pawełek... – Idzie do grobu, aby tam płakać – szepnąłem do siebie.

Kiedy Wiktorija szamotała się z kierownicą, wyniosłem Emilkę. Położyłem na tylnym siedzeniu i okryłem kocem. Później przybiegła Wiktorija. Usiadła za kierownicą i ruszyliśmy. Śnieg nie padał, ale wyczuwaliśmy jego obecność. Był blisko nas i szykował się, aby nam pomóc. Noc przykryła wszystkie groby. Cmentarz zasnął podwójnym snem, snem żywych i snem umarłych. Drzewa przeniknęły głębiej mrok i schowały się w jego wnętrzu. Tylko alejki świeciły słabym blaskiem księżycy. Anioły opuściły cokoły i poszły prosić o nowe modlitwy. Wynieśliśmy ciało Emilki z samochodu. Wiktorija płakała. Rękami próbowała zasłaniać sobie twarz, żeby łkanie było ciche. Niestety, to nic nie pomagało. Chciałem przytu-

lić ją do siebie, ale. trzymałem dziecko na rękach. – Wiktorija – powiedziałem – Wiktorija, proszę nie płacz. Rozbudzisz cały cmentarz. Powstaną zmarli i nic się nie uda.

Śnieg stracił swój dawny zapach, który wchłaniałem. Powietrze przesycone było mdłym blaskiem księżycy i gwiazd, które wyglądały jak złote krople. Słabe płatki śniegu zaczęły delikatnie spadać. Zima szła nam z pomocą. Po śladach, Jego śladach, dojdziemy do grobu Łazarza. Obyśmy zdążyli.

Emilka miała zamknięte oczy. Była tak lekka i krucha, że chciałem porównać ją do tej spadającej bieli, tej cząstki pełnej nieskończoności. Bo niebo i śnieg było bezmiar. To połączenie było niesamowite i pragnąłem podzielić się tym spostrzeżeniem z Wiktorią, kiedy usłyszałem krzyk. To Wiktorija zauważyła ślad. Upadła na kolana i przestała płakać. Wpatrzyła się w ten ślad, znak od Boga. – Nie wierzę w to – wykrztusiła z siebie – nie wierzę w tak proste rozwiązanie. Zwodzisz nas. Mnie i moje ukochane dziecko. Oddaj mi je, no oddaj. I rzuciła się na mnie i Emilkę. O mało co nie przewróciliśmy się wszyscy troje. Odepchnąłem ją i przyspieszyłem kroku. Chciałem ją zostawić, bo może wszystko zepsuć. Szedłem coraz szybciej i szybciej, aż w końcu zobaczyłem grób Łazarza. Może się nie spóźniłem. Nachyliłem się i wszedłem w jego święte wnętrze. Usłyszałem łkanie i wzruszyłem się do tego stopnia, że znieruchomiałem. Nie wiem jak długo stałem. Później płacz ustał i wsłuchałem się w ciszę. Zamknąłem oczy i zobaczyłem całą strukturę ciszy, tak jak pod mikroskopem. Dane mi było wejść w świat ukryty między dźwiękami. Pobyć i nacieszyć się nim do woli. Poczutem, że już niedługo przyjdzie Chrystus, że On wiedział o śmierci Łazarza właśnie wsłuchując się w przestrzeń ciszy. Słuchał ludzi do końca. Wierzył im i ufał. Wyłapywał wszystko to co najbardziej ludzkie, piękne i ułomne, wstydlive i dobre.

znowu dane mi było oglądać ciało Łazarza, przyjaciela Jezusa. Wyglądało jakby było okryte śniegiem, świętym śniegiem. Takim, który nie sprawia cierpienia, lecz koi rany. Gdyby to widział mój kierownik, uznałby, że trzeba mnie zwolnić i posłać na rentę. Ale ja trzymałem Emilkę i czekałem na Jego przyjście.

Paweł Rogalski



Dlaczego niebo jest niebieskie a myśli bywają smutne?

Część II

„Obraz nazywamy pięknym jeśli doskonalą rzecz odtwarza, choćby ona sama brzydka była.”

Św. Tomasz z Akwinu [13, s.12]

Henri Bergson zauważył, że „między naturą a naszą świadomością, znajduje się zasłona nieprzenikniona dla większości ludzi, prawie przeźroczysta dla artysty i poety”.

Leonardo da Vinci, mówiąc o celu malarstwa i rzeźby, użył słów *saper vedere* - umieć patrzeć.

Moglibyśmy tysiąc razy spotkać się z jakimś przedmiotem należącym do naszego codziennego doświadczenia zmysłowego i ani razu nie „widzieć” jego formy. Przepaść tę wypełnia sztuka.

Artyści wrażliwi na różne sposoby postrzegania i opisywania świata, często wyrażają w swojej twórczości niezgodę na panujący chaos i nijakość. Wykazują dużą tolerancję dla inności i darzą prawdziwą sympatią ludzi inaczej myślących. Często sami opuszczeni i osamotnieni, poszukują własnej drogi twórczej, oryginalności, świata istniejącego też „po drugiej stronie lustra”.

Artyści i chorzy psychicznie tak samo źle czują się w narzuconych przez społeczeństwo niewygodnych, przyciasnych wzorcach i uciekają ze świata społecznych stereotypów. Ale, kiedy zerwanie społecznych więzi jest dla artysty świadomym wyborem, to dla chorego, który wygląda i żyje dziwnie, jest niezależnym od jego woli, pogłębiającym się odosobnieniem.

Sztuka nowoczesna, otwarta na sztukę inną od tej tradycyjnie wystawianej w salonach i salach muzealnych, znalazła przychylność dla twórczości osób psychicznie chorych, nieskrępowanych przyjętymi społecznie konwencjami twórczości.

Spotkałam się jednak także i z opinią, że styl twórczości osób chorych psychicznie przypomina swoimi cechami styl manierystyczny [3,s.264], który podkreśla w obrazie wartości formalne, dekoracyjne i estetyczne.

Wspomina o tym profesor Maria Janion w „Maskach”.

Określenie „maniera” bywa też używane w negatywnym znaczeniu, jako pewna wtórność stylu, nawyk powtarzania tych samych zapamiętanych obrazów, myślenia o kompozycji i formie w sposób rutynizowany. Malarstwo Giuseppe Arcimboldiego uznawane jest przez krytyków sztuki za nadzwyczajny przykład manierizmu. Ja sama byłabym jednak ostrożna w używaniu terminu „maniera” w odniesieniu do twórczości osób chorych psychicznie. Mam wrażenie, że ta twórczość wypływa bardziej z serca, niż z rozumu.

Asami twórcy, często nie ograniczeni wiedzą malarskich technik, łamią wszelkie przyjęte konwenanse, obowiązujące w malarstwie. Ta niewiedza obdarza ich obrazy cechą absolutnej wolności artystycznej. Prace artystyczne tych osób są bardzo indywidualne, zaskakują otwartością, pobudzają wyobraźnię.

WART STUDIO MIODOWA, pracowni, nazywanej też „malarnią” którą prowadzę od 15 lat, moją intencją jest pielęgnowanie i rozwijanie talentów malujących osób. W pracowni możemy poznać proces rodzenia się dzieł, możemy też zauważyć sposób, w jaki twórcy poruszają się, jak malują w skupieniu i z uwagą, jakby stąpali po dopiero co odkrytym, nowym łądzie.

Artyści ci czasami pokrywają przestrzeń płótna bardzo dokładnie, a czasami sprowadzają obraz do prostych, symbolicznych znaków. Nie respektują skali, perspektywy ani proporcji. Bawią się kolorem, tańcząc pędzlem po kartkach papieru, mieszając na palecie farbę, odkrywają nowe jej odcienie, strukturę i właściwości.

Czasami kładą na płótno farbę tak gęstą, że powierzchnia obrazu wygląda jak graffiti z zarysowanymi znakami, symbolami i archetypami. Odciskają się na płótnie, widać ślady ich dłoni, tak jak ślady odcisniętych myśli, a nieregularność faktury na portretach wydaje się sygnalizować, że pod maską istnieje głęboko ukryte inne życie.

Lubią malować intensywnymi kolorami, może dlatego, że jak zauważył Lucian Freud, kolory intensywne są bardziej obciążone uczuciowo. Malarstwo staje się dla wielu pacjentów, tak jak dla twórców profesjonalnych, symbolem wolności, a przestrzeń obrazu – miejscem, gdzie można dać upust wyobraźni, fantazji, stworzyć nowy sposób porozumiewania się z otoczeniem.

„*Krzeseł van Gogha nie opowiada mi historii krzesła, lecz ukazuje świat van Gogha, w którym namiętności mają kolor, ponieważ kolory są namiętnościami, i w którym wszelkie przedmioty zdają się cierpieć z powodu niespełnionej sprawiedliwości.*”

Michel Dufrenne [13, s.13]

Proces tworzenia stwarza iluzję bycia poza czasem, bo jak powiedział William Blake „Świat wyobraźni jest światem wieczności” [1,s.5]. „a sztuka przynosi nam dowód na to, że istnieje coś innego niż nicność” (Marcel Proust)

Sztuka dla osób chorych psychicznie wydaje się być pewnego rodzaju pomostem między powszechnie rozumianą normalnością a nienormalnością. Sztuka staje się jakby tarczą obronną w starciu z natręctwem otaczających myśli i niewygodnych sytuacji i ucieczką do nowej przyjaznej przestrzeni. Wydaje się, że prace artystyczne osób chorych psychicznie budzą często mniejszy niepokój niż, czasami równie dziwaczne, ich zachowanie. Portrety malowane przez chorych to często maski, kamuflaże, a oni sami żyją między obrazami własnych wizji, które są im bliższe niż rzeczywistość. Częste malowanie autoportretów jest dla nich jakby powtarzającą się próbą zrozumienia siebie, a nieumiejętność używania technik malarskich nie przeszkadza w uchwyceniu podobieństwa i w wyrażeniu dramaturgii obrazu.

Narzędzie, jakim jest Sztuka, pozwala osobom chorym wyrazić swoje emocje związane z przeżywaniem rzeczywistości, a często też protest wobec niej. Bywa, że artysta profesjonalny usiłuje zdeformować widzianą rzeczywistość.



Chory nie musi się o to starać, zdefor-
mowana rzeczywistość wychodzi
prosto spod jego pędzla. Prosto z ich
„przewidywanego chorobą” serca.

Używanie języka sztuki jako sposobu
wyraza, zrównuje malujących
chorych z ogromną rzeszą artystów
profesjonalnych, dla których ten rodzaj
kontaktu jest często ich jedynym i praw-
dziwym związkiem z rzeczywistością. Ta
świadomość zrównania dwóch światów
wrażliwości: świata artysty profesjo-
nalnego i świata malującej, mającej
talent osoby chorej, nadaje inny wymiar
odosobnieniu twórczemu i odosobnieniu
„w życiu”.

Wydaje się, że osoby chore psychicz-
nie lubią posługiwać się tą formą

ekspresji, jaką jest język sztuki, ponieważ
malarstwo jakby otwiera ich wnętrza,
pozwala ulatywać myślom i marzeniom.
Chorzy uczą się konstruować obraz tak,
jakby się uczyli konstruować na nowo
swoje życie. Twórczość staje się dla nich
pewnego rodzaju wyznaniem istnienia.

Przykładem na to, jak wielka jest
siła tworzenia, niech będzie postać
genialnego malarza Vincenta van Gogha,
który cierpiał na zaburzenia psychiczne
przez prawie całe swoje krótkie życie.
W liście do brata Theo napisał: „Tak
w życiu jak i w malarstwie mogę
sobie poradzić bez Pana Boga. Nie
mogę natomiast istnieć – ja, człowiek
cierpiący, bez czegoś większego ode
mnie, czegoś, co wypełnia całe moje
życie – bez żyły twórczej.” [12,s.7]

Vincent van Gogh cierpiał na zaburze-
nia psychiczne trudne do zdefinio-
wania. Podczas pobytu w Zakładzie
Psychiatrycznym w Saint-Remy mógł
malować w jednym z pomieszczeń
szpitalnych, które zostało zamienione na
pracownię. Miał ciągłe ataki halucynacji,
po których ogarniało go poczucie pustki
i wyczerpania. Van Gogh był w pełni
świadomy swojej choroby. Kiedy malował
kolejny swój autoportret „bez sztalugi”
skorygował efekt odbicia w lustrze, który
świadczyłby o jego leworęczności. Był
mistrzem techniki malarskiej. Van Gogh
malarz z pewnością nie był szaleńcem.
Czy to znaczy, że tylko van Gogh
– „osoba” a nie „artysta” był chory?

Małgorzata Bundzewicz

Spotkanie

Była zima. Zielony wilk wyruszył na
polowanie. W pewnej chwili zobaczył
śnieżnego królika, których pełno było na
białych pustkowiach nędzinowego barren.
Zbliżył się do niego i nagle usłyszał
szczęknięcie metalu, a coś zacisnęło się
na jego prawej przedniej łapie. Poczł
straszny ból. Próbował odskoczyć do
tyłu, żeby wyrwać się z pułapki, lecz na
nic się to zdało. Żelazna obręcz trzymała
zbyt mocno. Był w potrzasku. Wiedział
co go dalej czeka, gdyż w trakcie swych
wędrowek nie raz obserwował z ukrycia
ludzi zakładających i opróżniających sidła.
Zrezygnowany i obolały przeleżał tak kilka
godzin, aż zobaczył zbliżającą się na
trzciniowych nartach postać. Kiedy przy-
rzał się jej dokładnie, stwierdził, że jest
to chłopiec – drobny szatyn, który nie był
już dzieckiem ale nie wyglądał jeszcze na
dorosłego mężczyznę. I co najważniejsze,
zupełnie nie przypominał myśliwego. Nie
miał bowiem łuku, ani strzał, ani żadnej
innej broni. Endi (tak bowiem miał ów
chłopiec na imię) przystanął zszokowany
widokiem, gdyż zorientował się, że przed
nim leży w sidłach zielony a właściwie
ciemnooliwkowy wilk. Ponieważ według
niego takie wilki nie istniały, uznał, że
musi być to bardzo niezwykle przedsta-
wiciel tego gatunku zwierząt. Nie wierzył
w przypadki, więc pomyślał od razu, że
to przeznaczenie ściągnęło ich obu w to
miejsce. W jakiś sposób ich losy są ze
sobą splecione. Dzięki temu, że jego
chrzestny ojciec, czarnoksiężnik cesarza
Ryszarda – Gwenolt, nauczył go porozu-
miewać się ze zwierzętami, przekazał
zielonemu wilkowi w myśłomowie: – Nie
bój się. Spotkałeś mnie i odtąd wszystko

będzie dobrze. Wilk nie odpowiedział ale
spojrzał przyjaźnie na chłopca. – Teraz
cię uwolnię – mówił dalej w myśłomowie
Endi – tylko mnie nie zjedz.

Chłopiec magiczną mocą rozerwał
sidła. Zielony był na tyle ranny,
że nie tylko nie mógł zjeść swojego
wybawcy, ale w ogóle nie mógł się
ruszyć, gdyż jego łapa krwawiła i bardzo
bolała. – Widzę, że muszę się zabawić
w uzdrowiciela zwierząt – powiedział do
wilka chłopiec ściągając narty.

– „Dziękuję za pomoc” – tym razem
odpowiedział w myśłomowie zielony. Endi
magicznymi zabiegami zasklepił mu rany
i dodał energii, tak że ten mógł wstać.
Chłopiec pomyślał, że jak najszybciej
powinni oddalić się od legalnej przecież
linii sidła, zanim zaskoczy ich myśliwy.
– Chodź – powiedział w myśli Endi,
biorąc narty na ramię – zabieram cię ze
sobą. Wilk był mile zaskoczony tą propo-
zycją – Dobrze, więc chodźmy – odpowie-
dział. Ruszyli w drogę, w trakcie której
chłopiec opowiadał zielonemu pokrótce
swoją historię...

Po godzinie dotarli do lasu. Tam wilk
doprowadził Endiego do miejsca,
gdzie rozbili obóz. Była to piękna polana
otoczona jodłowym lasem i ukwiecona
czerwonymi przetrwańcami, którym nawet
sroga zima nie przeszkadzała w kwitnie-
ciu. Roilo się tam od siwych kolibrów
unoszących się nad kwiatami. Chłopiec
wziął się za rozpalanie ognia, przekonują-
jąc spłoszonego wilka, że ognisko wcale
nie jest tak niebezpieczne jak to się zielo-
nemu wydawało. W końcu zwierzak dał
się przekonać. Zapłonął ogień. Do wilka
dotarło przyjemne ciepło. Chłopiec zebrał

śniegu do kociołka i zawiesił go nad
ogniskiem na niby wieszaku zrobionym
z dwóch patyków. Następnie powrócił do
uzdawiania zielonego. – Zaraz będą zioła
– przekazał mu w myśłach.

Podczas, gdy chłopiec leczył go swoją
magią, wilk opowiadał mu o swoim
życiu. Endi czasem przerywał, zadając
pytanie, które pozwalałoby mu lepiej
poznać szczegóły opowieści. Poza tym
słuchał z zainteresowaniem. Gdy jego
„pacjent” skończył chłopiec rzekł:

– Po pierwsze potrzebna ci kilkudniowa
kuracja. – Po drugie od tej pory wędru-
jemy razem, bo nie wierzę w przypadko-
wość tego spotkania.

Zielony wilk, którego wilcza brać
zaskazała na samotność za inny kolor
sierści, przeżył chwilę wielkiego wzrusze-
nia. Polubił Endiego – bardziej niż chciał
się do tego przyznać, nawet przed sobą
i czuł do niego wielką wdzięczność za
pomoc, której ten mu udzielił. Dlatego
nie namyślając się długo odpowiedział:
– Dobrze – Wspaniale, że się zgadzasz!
– ucieszył się chłopiec i przytulił wilka jak
psa. Dla wilka było to kolejne mile zasko-
czenie. Nie zaznał do tej pory bliskości.

Od teraz jesteśmy przyjaciółmi
– mówił dalej Endi – i nadaję ci
imię Kethang.

– Bardzo ładne imię – pomyślał
Kethang a chłopiec odebrał impuls, że
imię się podobało.

– W życiu nigdy nie wiesz czy coś
jest dobre, czy złe – myślał dalej zielony
wilk – kiedy dzisiaj wpadłem w sidła,
to bolało nie do wytrzymania, ale dzięki
temu zdarzeniu poznałem przyjaciela.

Sven Hajman (pseud.) (svenhajman@o2.pl)



Techno Party

Żyjemy w dokładnie stechnicyzowanej epoce, w której doprecyzowanie i udosłownienie, większości sfer naszego życia, nie wydaje się być, zawsze, potrzebne i uzasadnione. Redukuje go raczej i zubaża o istotniejsze wymiary. Ten stan rzeczy trwa, m.in., za sprawą zmerkantylizowanej świadomości współczesnego człowieka, który nie docenia uczucia, bo skrzywdzony nie zaznał go nigdy w stopniu pozwalającym ocalić mu siebie jako całość.

Samowystarczalność
– autonomia

Cywilizacja zachodnioeuropejska, od swojego zarania, zawdzięczała swoją specyfikę m. in. szczególnemu dowartościowaniu rozumu ludzkiego, jako czemuś bodaj najuchwytniejszemu, z tego co stricte człowiecze. Stał się on dzięki temu autonomiczny i to w najlepszym sensie. Przeakcentowywano zaś jego znaczenie, wtedy gdy rozum sam w sobie, oddzielony od innych zakresów życia, stawał się „samowystarczalny”.

To porusza żywego człowieka, bo takie zabiegi „umysłocentryczne”, czynią go kimś ledwie istniejącym; pozbawiają go czegoś własnego, czegoś co odróżnia go od innych. Narażają osobę na utratę jej podmiotowości. Próby tego rodzaju podejmowano w nurcie tzw. świeckiego humanizmu (np. w Oświeceniu), jak też w najracjonalniejszej – wbrew potocznym mniemaniom – z epok: w Średniowieczu. Wtedy zainicjowała się wyraźnie pewna postawa wśród uczonych, polegająca wg mnie, na przesadnej ostrożności wobec subiektywnych światów przeżyć wiary u ludzi. Teologia przednowożytna – wywodząca się bezpośrednio z tradycji scholastycznej – słabo uwzględnia istnienie tych indywidualnych światów, traktując je jako coś „przypadłościowego”, wtórnego i pochodzącego od cielesności człowieka. To prowadziło czasami, do prób zamykania Chrześcijaństwa w jednym schemacie antropologicznym, do ustalania ścisłych standardów religijnych. Równocześnie próbowano kwestionować taką osobowość, która nie do końca się w nich mieściła. Człowiek taki, chcąc zaangażować się religijnie w sytuacji tak ścisłych kanonów życia, w relacji z Panem Bogiem, może nawet poczuć nieufność do siebie samego. Później, wskutek różnych rozczarowań, może się on szybko zainteresować

propozycjami religijnymi w ramach innych wyznań chrześcijańskich, albo wręcz sektami.

Nieufność - ostrożność

Świat nasz, wyrosły na gruncie łańciskim, Śmieści w sobie uważam dużą rezerwę wobec „ludzkiej oryginalności”, która to rezerwa, może ogniskować się na osobach wrażliwych i chorujących psychicznie. W Kościele Prawosławnym „szaleńcy Boży”, czyli „jurodziwi”, od wieków średnich mają swoje bardzo godziwe miejsce. Jakkolwiek nie wolni od doświadczeń, prześladowań, nieodłącznych zawsze, od drogi doskonałości – jako „Znak Boży” – nie byli kwestionowani. Wielu z nich w związku z czią, jaką darzył ich lud, doczekało się kanonizacji według oficjalnych procedur kanonizacyjnych Cerkwi Prawosławnej. Nie wiem, czy takie kanonizacje są i u nas potrzebne, ale zakrawa na fakt, że w świecie zachodnim trudno byłoby sobie coś takiego wyobrazić.

Naturalnie ta ostrożność, o której piszę, Npodyktowana jest z pewnością najczęściej, dobrymi chęciami. Podejrzewam, że jej źródłem u osób bezpośrednio współtworzących taki klimat religijny jest pragnienie rzeczy boskich tyle, że nacechowane lękiem i przez to przybierające niejednokrotnie postać pożądania tych rzeczy duchowych. O tym niebezpieczeństwie najwięcej chyba mówią pisma św. Jana od Krzyża i Mistra Eckharta, którzy rzadziej pisali o pożądliwościach doczesnych, jako łatwiejszych do wytropienia. Czego pożądamy – choćby to była najwznioślejsza idea – rodzi w nas troskę i o to się boimy, jak o materialną rzecz. Pożądanie dóbr duchowych – staje się więc także nadczyżnością, aby je chronić – czyli w końcu – nieufnością wobec „nieznajomych”.

Naprowadza to na większy problem, Nobecnej w kulturze – nieufności wobec człowieka w ogóle (nie jest ona np. w Polsce, jak sądzę tylko wynikiem doświadczeń komunizmu). Dobrym jej przykładem są np.: różne przejawy doryzmu w religijności i takiego ustosunkowania do świata, które każe widzieć w nim człowiekowi głównie, zagrożenie dla niego. Nie pomoc do zbawienia, ale właśnie przeszkodę. Podobnie z naturą człowieka; z jego cielesnością. Stąd częste sformułowania w religii, o unicestwianiu siebie, swojego „ja”. Rozumiem, że chodzi tu o walkę z

własnym egoizmem, a nie z naturą. Jednak może to nasuwać takie mylne wnioski i zresztą często nasuwa. Może więc lepiej byłoby powiedzieć prawdę o nadprzyrodzoneości człowieka, w sposób bardziej pozytywny. Zapraszając go właśnie do umocnienia swojego istnienia, przez opieranie się nicości, w sobie samym i w świecie. W przypadku schizofrenii i w ogóle rozbić osobowości, człowiek bardziej potrzebuje wiary w to, że mimo wszystko istnieje, że to co w nim największe i najlepsze jest niezniszczalne, i zawsze w pełni odzyskiwalne. Koncentracja na aspektach nicości może doprowadzić do dualizacji dobra i zła. Podobnie, często poruszany w religii wątek wolności wyboru człowieka między dobrem i złem, powinien być właściwie ujmowany. Nie jak wybór między trudem, cierpieniem a czymś niezwykle atrakcyjnym ale zakazanym. Jest przecież na odwrót! Wybór dobra wynika z istnienia i wzmaga to istnienie, i szczęście człowieka a wybór zła je ograniczy. Jako wybór „nicości” będzie swoistym „niewyborem”. Maksimum pasywności i bezczynności. Wybór nieprawości to oddalenie się od Uzdrowiciela. Człowiek „zyskuje” chorobę, nie uwalniając się zarazem od żadnych dotychczasowych przeciwności losu. Logiczne więc, że żyje mu się teraz znacznie ciężiej. Żyjąc wyłącznie treściami kultury (nie tylko popularnej) można jednak odnieść wrażenie odwrotne, – że to właśnie dobro jest mdłe, niewitalne i nudne – co podnosi tylko rangę zła, która mu bynajmniej nie przysługuje. Nie znaczy to, iż nie jest ono realne, poważne i „istniejące” – owszem, tyle, że w zupełnie inny sposób niż dobro.

Podobnym przejawem tej ostrożności Pwobec człowieka jest – traktowanie w naszych realiach osób chorujących psychicznie jako niegroźnych, co prawda, ale też, jako niemogących niczego twórczego i aktywnego – poza przyjęciem, na siebie cierpienia – wnieść do skarbca Kościoła. Przerażająco powszechna wydaje mi się niewiara w wartość doświadczenia duchowego chorującej psychicznie osoby. Gombrowiczowskie „dziecinnianie” i „upupianie”, lokuje ją nieustannie w pozycji bycia zależnym – począwszy od rodziców, przez organy pomocy społecznej, państwo i pracodawców, a skończywszy na autorytetach z dziedziny psychologii i życia duchowego. Kończy się to na tym, że cierpiący(a) psychicznie, chcąc zintegrować się społecznie i zawodowo, nie wie nawet czy ma prawo dokonać oceny



moralnej swoich własnych decyzji. Nie wie, czy ma prawo do jakiegokolwiek odpowiedzialności za siebie i za innych. Jakby pozostawało mu (jej) tylko grzecznie wrócić na oddział.

Bit czy logos?

Na Zachodzie, zorientowanym technicznie i praktycznie, ale zarazem zmerkantylizowanym, wspomniana tęsknota żyje w chęci złapania i przypieczętowania Dobra, Tajemnicy, jako czegoś uprzedmiotowionego jako niemal rzeczy. Takie nakierowanie się na Dobro, jak na coś zmaterializowanego – niejednego zawiedzie do zachowań nacechowanych faryzeizmem. Autentyczne poznawanie i przeżywanie wiary, i wartości powinno być ciekawością dziecka, a nie opierać się na pożądlivosti. Jakby chodziło o to, aby ją zdobyć i osiąść z triumfalizmem myśliwego. Walcząc przy tym ze złem, którego powagę się podnosi, mam wrażenie czasem w taki sposób, jakbyśmy chcieli dowartościować własną waleczność. Ideał rzymskiego żołnierza, wydawałby się tu bardzo na miejscu. Nasuwa się zaraz pytanie - czy ma on wiele wspólnego z Chrystusem? Można sobie wyobrazić połączenie niewinności z takim ideałem wojownika – daje nam to

kogoś jak mityczny Zygfryd lub Parsifal, tyle, że takie postacie nigdy nie istniały.

Nasza rodzima religijność, w tych jej przejawach, które zdają się dystansować ją od przestrzeni Kościoła Powszechnego, staje się przede wszystkim „polska”. Akcent pada w niej, mam wrażenie czasem równie mocno na tradycję biblijną i w ogóle na świętą Tradycję przez duże „T”, jak na tradycję wynikającą z kontekstu historii polskiej państwowości. Prof. Kępiński w „Psychopatiach” stwierdza, powołując się też na innych badaczy, iż dominujący w polskości typ charakteru to histeryk (taki też obraz polskich elit wyłania się z opisów skądinąd życzliwego Polsce historyka – Normana Daviesa, w jego książce: „Boże igrzysko”). To ktoś powierzchowny, zmienny, przechodzący łatwo w skrajnie odmienne od siebie stany emocjonalne. Taka emotywność przeniesiona na niwę religijną może zaowocować spłyceniem wiary, bezrefleksyjnością i ucieczką od „ratio”. W jej przeżywaniu i wyrażaniu mogą wystąpić różnego rodzaju sprzeczne komunikaty i dualizmy. Postawą „gorącą” religijnie okazuje się tu: być, działać i myśleć w kategoriach „albo – albo”. Jakby życie człowieka i jego wybory należało sprowadzić do

zapisu binarnego. Jakby chodziło o terror, a nie o pokój. Papież Benedykt XVI podczas swojej pielgrzymki do Bawarii, mówiąc o odpowiedzialności człowieka nie uciekał się do zestawiania 2 obrazów: potępienia i Miłosierdzia Bożego. Przedstawił to samo prościej, prezentując postawę opierającą się bez lęku pierwszemu a ufnie zdążającą ku drugiemu. W Polsce, w czerwcu delikatnie wskazywał natomiast na potrzebę pogłębienia życia duchowego i odejścia od wiary infantylnej (niepodbudowanej wiedzą i refleksją). Jeśli bowiem – a tak mi się wydaje – religia pomaga nam przede wszystkim w poważnym i mądrym traktowaniu życia; z wniknięciem w nie – (niemożliwe chyba przy uleganiu powszechnemu „pędowi” narzuconemu przez współczesną cywilizację, w której dyktaturę objął świat medialny mający przy tym wszystkie cechy subkultury) – to nielogiczne jest poprzestawanie na tylko „naskórkowym” pojmowaniu świętości.

Zdażyłem zauważyć, że powierzchowność taka uczyni każdego bezradnym wobec prawdziwych wyzwani. Wobec trudnych czasów. Ale także w spotkaniu z kimś chorującym na psychozę, czy ciężką nerwicę przy jedyności jego cierpienia i głębokości przeżyć. Nie zdoła

Schizofrenia to choroba paradoksów

Schizofrenia to choroba paradoksów. Tyle ma się odczuć, a nic specjalnego się nie przeżywa. Trzeba być gotowym na wszystko, a nie jest się przygotowanym na nic. Tyle jest do przeżycia bólu, a nie następuje żaden rozwój. Tyle się w myślach „przemawia” a nie jest się w bliższych stosunkach z nikim. W moim przypadku choroba była bardzo silna, byłem zatopiony w niej jak rozbitek w odmętach oceanu. Nie mówiłem przez trzy miesiące, cały czas wydawało mi się, że zaraz się załamie i nic mi nie pomoże, że będę tylko cierpieć i cierpieć coraz bardziej.

Nie mówiłem, bo wydawało mi się, że stracę siły. Nie robiłem nic. Z tego samego powodu. Jedyną chyba aktywnością było spisywanie uczuć. Dziś czytam w swoim „dzienniczku”: „...„żyję w strasznym zakłamaniu. Od lat, aby jakoś funkcjonować, muszę się okłamywać, że jestem zdrowy, że moje relacje są normalne itp. Udawać, że nic się nie dzieje. Najczęściej - wiele razy w ciągu dnia neguję, że coś się zdarzyło i przekonuję siebie, że tego nie było, jak np. co? usłyszę, ktoś wejdzie itp. Robię tak, żeby nie cierpieć, ale często cierpieć muszę jeszcze bardziej, gdy ktoś się odwoła do tego, co było wcześniej, a ja to zanegowałem, bo muszę się zachowywać tak jakby tego nie było. Robię tak też dlatego, że nie chcę „bo jest to za trudne” obciążać się odpowiedzialnością za to co...”

...dzielę się jakby na 2 części: ja siła, energia, którą napięciem (zebraniem siły) zwalczam objawy („zбочenia” z głównego toru mojej uwagi, powodujące ubytki energii i blokady) oraz 2 część

energia właściwa, uwaga, której chorobowymi zachowaniami są: strach, wahanie, zwątpienie, analiza, roztrząsanie błahostek, fiksovanie się na swoich uprzedzeniach. Pierwsza energia to jakby doraźne źródło, dzięki któremu funkcjonuję, ale to ta druga energia jest właściwym ja, czuciem, i musi być odblokowana i nie osłabiona objawami żeby mógł zrobić cokolwiek? Objawy to właśnie ubytki tej drugiej energii wywołane wymienionymi wcześniej rzeczami. Wytężanie i ciągłe napięcie tej pierwszej energii sprawia, że druga, życiowa, energia jest bardziej „rozhuśtana”, łatwiej ulega strachowi i reszcie bodźców...

Wiele razy próbowałem się przełamać (wydawało mi się że to tak trudne) i wciąż mi się nie udawało, co pogarszało jeszcze sytuację. Było już naprawdę katastrofalnie, kiedy przyszedł dzień, że przyjechałem na oddział, gdzie usiłowałem uczyć się; współ-pacjentka zapytała mnie tam o coś, a ja, z głębi choroby, wreszcie odpowiedziałem. Po chwili, ponownie zapytany, odpowiedziałem jeszcze raz, a potem jeszcze i jeszcze i „dzięki tym słowom” nabrałem trochę sił i oddechu, a potem jakoś poszło. Powiedziałem sobie, że jak paradoksy mnie pogrążają, tak przez paradoksy wyjdę z tego. Bo faktycznie „paradoksalnie” im więcej się robi, tym więcej ma się siły, im więcej się z siebie daje, tym więcej siebie się ma, im więcej się „olewa”, tym mniej się martwi. Przez takie, wydawałoby się paradoksalne rady, udało mi się znacznie poprawić swoją formę i swój stan. W końcu, chory człowiek też ma prawo do dobrego samopoczucia.

Jan Godyn



Czemu chcemy zapobiec, a co chcemy osiągnąć?

Czy nie moglibyśmy być zadowoleni z tego, co już mamy?
Patrząc na Rosję, gdzie nadal stosuje się terapię insulinową w zasadzie powinniśmy odczuwać zadowolenie. Z rozmów pomiędzy osobami dotkniętymi problemem wynika jednak często, że nie wszystko jest zadowalające.

Wiele osób dotkniętych chorobą postrzega siebie samych jako osoby z marginesu społecznego. Powodem tego jest przede wszystkim ich sytuacja finansowa. Wielu z nich życzyłoby sobie finansowej niezależności, chciałoby uciec od opieki państwowej. W tej sprawie należy postawić akcenty jeszcze wyraźniej niż dotąd. Szczególnie duże niebezpieczeństwa widzimy w systemie przyznawania rent młodym dorosłym. Renta dożywotnia nie stwarza żadnych szans na ponowną integrację w społeczeństwie. Jej działanie jest odwrotne od zamierzonego, ponieważ ludzie chorzy po prostu godzą się z faktem, że są objęci pewnym systemem pomocy.

Poza tym opowiadamy się za bardziej adekwatnym do podejmowanych wysiłków wynagrodzeniem w warsztatach dla osób niepełnosprawnych. W warsztatach tych powstaje pewna wartość dodana, która w pełnej wysokości powinna być zwrócona pracownikom tam zatrudnionym. Oczywiście, że należy tworzyć rezerwy finansowe, jednak rezerwy te powinny służyć właśnie zatrudnionym. Uważamy za konieczne współdecydowanie zatrudnionych o tym, jak te pieniądze powinny być wykorzystane.

Często mówi się o pewnej stygmatyzacji tych instytucji. Wiele osób doświadczonych chorobą psychiczną uważa się za ludzi drugiej kategorii. Bariery te dałoby się usunąć poprzez organizację szkoleń, przeprowadzanie badań opinii oraz dzięki odpowiedniemu zarządzaniu jakością.

Na płaszczyźnie powiatu stawiamy na dialog z instytucjami. Reforma systemu opieki jest w toku. Widzimy jednak niebezpieczeństwo polegające na trzymaniu się starego

systemu. Dla zapewnienia bezpiecznej przyszłości konieczna jest jednak zasadnicza zmiana kierunku.

Życzylibyśmy sobie więcej przejrzystości w opiece nad pacjentami psychiatrycznymi. W szczególności należy wprowadzić standardy jakości, jeżeli chodzi o sprawy mieszkańców objętych systemem opieki. Kontrola tych standardów jest absolutnie niezbędna, ponieważ dopiero w tym przypadku można będzie należycie zabezpieczyć interesy bezpośrednio zainteresowanych. System opieki musi rozważyć, gdzie opieka jest naprawdę potrzebna. Instytucje muszą nauczyć się oferować opiekę tam, gdzie jest ona rzeczywiście niezbędna. Nadmierna lub niewystarczająca opieka powinny pozostać sprawą przeszłości.

Wprowadzenie osobistego budżetu stanowi wielki krok w kierunku samostanowienia. Empowerment stosowany jest jednak często tylko jako hasło. Po prostu, modne stało się mówienie na ten temat. Lecz Empowerment nie powstaje tylko z samego mówienia o nim. W ślad za tym powinny pójść czyny. W naszym okręgu nadal czekamy na impulsy, które pozwoliłyby urzeczywistnić tu prawdziwy Empowerment.

Jak wspomniałem na początku, powinniśmy być zadowoleni. Jeśli chodzi o opiekę medyczną w okręgu Ravensburg – to rzeczywiście jesteśmy zadowoleni. Ze szczególną radością powitaliśmy uruchomienie ośrodka dziennego pobytu. Stanowi to dalszy krok w kierunku: „Leczenie ambulatoryjne przed stacjonarnym”.

Jesteśmy profesjonalistami w naszej własnej sprawie. Nasza prośba brzmi: „włączajcie nas we wszystkie działania, podejmowane dla naszego procesu zdrowienia. Tylko w ten sposób możemy się uczyć jeden od drugiego. To buduje zaufanie – podstawę skutecznej terapii.

Alexander Utterson (Niemcy)

Czasopismo Środowisk Działających na Rzecz Osób Chorujących Psychiczenie „Dla Nas” redaguje Komitet redakcyjny w składzie:

- **Małgorzata Misiewicz – redaktor naczelna**
Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”
- **Jarosław Strzeszewski – z-ca redaktor naczelnej**
Warszawski „Dom Pod Fontanną”
- **Rafał Sulikowski – sekretarz redakcji**
Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”
- **Łukasz Surzycki**
Środowiskowy Dom Samopomocy
- **Jarosław Kleban**
Teatr „Psyche”
- **Piotr Chuchler**
Czasopismo „PolFamilia”

Redakcja nie zwraca nie zamówionych materiałów, zastrzega sobie prawo redagowania i skrótów nadesłanych tekstów za uprzednią autoryzacją.

Nad pracami redakcji czuwa Rada Programowa w składzie:

- **Prof. Aleksander Araszkievicz**
Kierownik Katedry i Kliniki Psychiatrii Akademii Medycznej w Bydgoszczy
- **Prof. Jacek Wciórka**
Kierownik I Kliniki Psychiatrycznej Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie
- **Dr Andrzej Cechnicki**
Krajowy Koordynator Programu „Schizofrenia – Otwórzcie Drzwi”
- **Dr Krzysztof Czuma**
Dyrektor Szpitala Centrum Psychiatrii w Katowicach
- **Andrzej Warot**
Prezes Związku Stowarzyszeń Rodzin i Opiekunów Osób Chorych „PolFamilia”
- **mgr Krzysztof Banach** – *Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej*


nakiad 3 000 egz.
ul. Czarnowiejska 13/8
31-126 Kraków
tel. 0-12 633-03-29
e-mail: czasdla@wp.pl

Różni nas mniej niż myślisz



Chorujący psychicznie – pełnosprawni w pracy

400 tysięcy Polaków choruje na schizofrenię. Tą osobą może być ktoś, kogo zatrudnisz. Tworząc miejsca pracy dla osób chorujących psychicznie dajesz im nadzieję na lepsze życie.



Europejski Fundusz Społeczny

Krakowska Inicjatywa na Rzecz
Gospodarki Społecznej
"COGITO"



Współfinansowane ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego