



Moja droga ku zdrowieniu

My way to recovery

ANNA KUBIAK

Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół „Integracja” Warszawa

STRESZCZENIE

Autorka przedstawia swoją opartą na własnych doświadczeniach wizję i interpretację procesu zdrowienia jako drogi od chaosu psychozy poprzez okres izolacji i osławiania (uważności, obserwacji, analizy), do równowagi (red.)

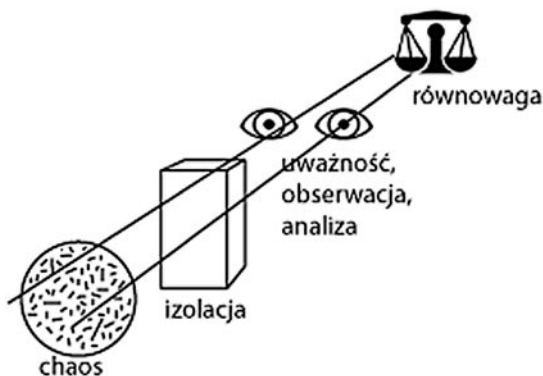
SUMMARY

On the grounds of her personal experiences the author presents her own vision and interpretation of the recovery process seen as a way from the chaos of psychosis through a period of isolation and adjustment (mindfulness, observation, analysing) to mental balance (Ed.).

Słowa kluczowe: zdrowienie / psychoza / własne doświadczenie

Key words: recovery / psychosis / subjective experience

Tytułem wstępu zaznaczę, że nie jestem profesjonalistą z zakresu psychologii. Wszystko, co tutaj napiszę, to wynik moich doświadczeń i związanych z nimi przemyśleń oraz możliwości dogłębnego przedyskutowania tematu „drogi ku zdrowieniu” na spotkaniu grupy wsparcia prowadzonej przez psychoterapeutkę, panią Kasię, w Ośrodku Terapii w Środowisku na Grottgera, w dniu 9 czerwca 2010.



Rycina 1. Schemat drogi do zdrowienia

Figure 1. A diagram of the way to recovery

Zaczęliśmy wypowiadać się, co dla każdego z nas znaczy zdrowienie. Wtedy przypomniał mi się rysunek wykonany na oddziale całodobowym na zajęciach z psychorysunku (ryc. 1). Zdania uczestników były różne. Często pojawiał się motyw samodzielności i podejmowania pracy. Dla mnie, jednak, na końcu drogi jest równowaga rozumiana jako swoistego rodzaju harmonia z tym, co jest na zewnątrz i wewnątrz, z byciem z sobą samym i ze światem

zewnętrznym (zrozumiałam to dopiero, gdy wyraźnie powiedzieli to inni członkowie grupy).

Praktycznie oznacza to dla mnie funkcjonowanie w pewnym ustalonym rytmie dnia i nocy, snu i czuwania, odpoczynku i pracy, napięcia i odprężenia, gdy wszystko, co dzieje się ze mną w świecie przychodzi bez uporczywego zmuszania się do aktywności lub jej braku, gdy wszystko dzieje się z mojej woli i jest zarazem spontaniczne. Co nam jest do tego potrzebne?

„Co jest na tych szalach wagi?” – zapytała pani Kasia. Byłam bardzo zaskoczona tym pytaniem, ale odpowiedziałam natychmiast: „pozytywne i negatywne emocje”. Im dłużej osławiałam się z tą myślą, tym bardziej byłam przekonana, że to właśnie pewnego rodzaju dwoistość naszej natury, jeśli tylko jej bieguny są w równowadze, zapewnia nam sprawne funkcjonowanie. Etapem poprzedzającym równowagę jest uważność, obserwacja, analiza, które na moim rysunku symbolizuje dwoje szeroko otwartych oczu. Myślę, że również u ludzi nieleczących się z powodu choroby psychicznej ten etap występuje. W moim przekonaniu na kolejnym etapie – tj. równowagi – ta predyspozycja zanika, nie w sensie czynności psychicznej w ogóle (jest ona nam potrzebna do wykonywania naszych zadań), ale jako narzędzie pozycjonowania siebie w świecie zewnętrznym. Nie wszystkim uczestnikom grupy przyszło łatwo zaakceptować (jeśli w ogóle dokonali tego) ważkość negatywnych emocji w życiu. Pojawiły się opinie, że może chodzi tu bardziej o wagę Temidy, gdzie jeden z naszych biegunów przeważa. Nie, to nie jest moją intencją. Emocje, takie jak zazdrość, gniew, nienawiść uważam za konieczne w naszym życiu. Tłumione potrafią nas zaskoczyć niekontrolowanym ich wybuchem, co potwierdził swoją wypowiedzią jeden

z uczestników grupy. Wszak proporcje negatywnych i pozytywnych emocji określają naszą całą relację ze światem. Określają czy jesteśmy samotni, czy mamy udane relacje z partnerem, szefem, czy mamy przyjaciół i jak głębokie i szczerze są z nimi kontakty. A najważniejsze, że jakość tych relacji, gdy oba bieguny się równoważą, zapewnia nam poczucie życia w zgodzie z własnymi przekonaniem oraz pewien komfort (większy lub mniejszy w zależności od osobistej intensywności przeżyć wewnętrznych w danym momencie). Warunkiem koniecznym, aby ten komfort osiągnąć jest jednak umiejętność kierowania się w życiu inteligencją emocjonalną, czyli posiadanie pewnych kompetencji emocjonalnych, społecznych i dotyczących działania, takich jak: samoświadomość, samokontrola, samoocena, empatia, asertywność, perswazja, przywództwo, współpraca, motywacja, zdolności adaptacyjne, sumienność.

Pierwsze dwa etapy na ścieżce zdrowienia są związane z doświadczeniem choroby. Na początku jest chaos. Oznacza on doświadczenie zamętu i bombardowania świadomości wieloma informacjami, których kontrolowanie przez logicznie i zdroworozsądkowo myślący umysł staje się niemożliwa. W tym chaosie chory zaczyna „porządkować” sobie tylko znaną rzeczywistość, która często jest wroga i jest przyczyną poczucia zagrożenia lub euforii. Aby zapanować nad taką „rzeczywistością” konieczne jest odcięcie się na pewien czas od chorobotwórczych bodźców – to stanowi element izolacji na moim rysunku, który nazwaliśmy „kryształem”. Co może zapewnić izolację? Może to być to oddział całodobowy, silne leki.

Może to być zaszczyt się w jakiejś samotni, gdzie głównym elementem „krajobrazu” jest „pustynia informacyjna”. Naprawdę jest to możliwe. Z mojego doświadczenia wynika, że wcale nie musi to być miejsce nowe i nieznanne, ale może to być własny pokój, tyle tylko, że należy w nim odciąć wszystkie źródła chorobotwórcze. Sami najlepiej wiemy co to może być. Tu bardzo cenna okazała się uwaga pani Kasi, która podkreśliła rolę farmakologii w procesie izolacji i zauważyła, że bardzo wielu pacjentów na tym etapie się zatrzymuje.

Pozostaje kwestia, czy przedstawiona na moim rysunku droga jest „pod górkę”, czy po prostu jest na nim ukazana perspektywa drogi długiej. Rysując mój rysunek na tablicy, powiedziałam, że nie jest ona „pod górkę”. Ale czy aby na pewno? W trakcie dyskusji doszliśmy do wniosku, że na tej drodze możliwa jest podróż w przód, jak również w tył. Czasami nie wystarcza nam siły, czy może umiejętności (jeszcze nie teraz) i cofamy się. Pani Kasia zauważyła, że z tej drogi „pod górkę” możemy się łatwo sturlać i wrócić do etapów poprzednich. W najgorszym przypadku, ale wcale nie tak rzadkim, nawet do chaosu.

Zamykając dyskusję na temat rysunku „Moja droga ku zdrowieniu” każdy z uczestników grupy określił swoją pozycję na tej drodze. Większość osób umieściła się gdzieś pomiędzy „kryształem” (izolacja) a „oczętami” (uwaga, obserwacja). Nieliczne osoby znalazły się między „oczętami” a równowagą.

Byli też tacy, którzy tego rysunku nie zaakceptowali w ogóle.