



## Psychoza okiem pacjenta

*Psychosis through the patient's eyes*

ANNA MARIA K.

Od wielu, wielu lat zastanawia mnie, jak chorują na schizofrenię ludzie Dalekiego Wschodu. Wszak obce jest im pojęcie Boga, szatana czy idea zbawienia świata przez Mesjasza. Ponieważ nie jestem fachowcem, trudno mi powiedzieć, jak doświadczają psychozy inni chorzy, ale z różnych dostępnych mi źródeł wynika, że ludzie cierpiący z powodu psychozy wierzą, że są Bogiem, Zbawicielem świata, czy też inną ważną dla ludzkości postacią; mają jakąś wyjątkową misję posłanniczą do wykonania, czasem są obiektem zainteresowania wrogich sił lub „odbiornikiem tajemnych, nadprzyrodzonych przekazów”. To wszystko jakoś nie mieści mi się w filozofii Dalekiego Wschodu, chociaż również w tej dziedzinie nie jestem ekspertem. W niektórych źródłach znalazłam informację, że właśnie ludzie z tego kręgu kulturowego częściej chorują na katatoniczną formę schizofrenii. Chociaż istnieje katatonia z pobudzeniem ruchowym (katatonia hiperkinetyczna) to także z jego niedostatkiem (hipokinetyczna) – pacjent zastyga w jakiejś pozycji lub daje się ustawić w jakiejś pozycji i pozostaje w niej przez dłuższy czas. Szczególnie postać hipokinetyczna wydaje mi się wyjątkowo pasująca do filozofii wyzwolenia od cierpienia przez medytację oraz wewnętrzną równowagę, w odróżnieniu od kultury Zachodu, w której dominuje idea Boga i zbawienia świata, co w konsekwencji być może sprzyja urojeniom wielkościowym, posłanniczym w psychozie.

Na swój własny użytek stworzyłam teorię, że taka psychoza nie jest tylko źródłem cierpienia, ale jest w istocie próbą rozwiązania, wytłumaczenia problemu cierpienia jednostki lub wręcz całej ludzkości. Myślę, że ten problem jest bliski każdemu wrażliwemu, myślącemu człowiekowi. Nie wiem, dlaczego akurat chorzy na schizofrenię rozwiązują ten problem w sposób dość specyficzny, nie mieszczący się w normach społecznych. Z pewnością w moim przypadku dochodzi do błędnej interpretacji bodźców ze świata fizycznego i do tworzenia nowej, niezgodnej z przekonaniem ogółu, przyjaznej (jeśli ogólnie jestem na gorco emocjonalnej) lub wrogiej (dołek emocjonalny w danym momencie) rzeczywistości. Czasem wręcz, nie wiem, czy słusznie z punktu widzenia psychologii, docho-

dzi, jak to nazywam, do „wytwarzania bodźców” (tu także omamy, halucynacje). Nie umiem tego inaczej nazwać, ale rozumiem przez to prawdopodobnie przywołany z podświadomości jakiś zapis w pamięci, czasem zniekształcony: zdarzenie, fragment piosenki, wiadomość, obraz. To przywołane, przekształcone wspomnienie prowadzi do powstania nowych skojarzeń, często zupełnie nieadekwatnych do sytuacji rzeczywistej, a w konsekwencji i do powstania myśli, emocji – więc znowu pojawiają się nowe „wytworzone bodźce”. Chodzi mi w tym także o szczególny bodziec „myślowy”, „skojarzeniowy”, „niematerialny” (często nazywam to nieładnie „biegunką myślową”), który po prostu przypomina wyciągnięcie dolnego kamyczka ze stosu skojarzeń i spowodowanie lawiny innych emocji, myśli i w konsekwencji następnych skojarzeń. Te emocje lubię nazywać „psychotycznymi”, bo choć często jest to zwykły lęk czy euforia, które nie są obce ludziom zdrowym, to emocje te wchodzą momentalnie w sprzężenie zwrotne z myślami i bodźcami i nieraz zupełnie tracę kontrolę nad tym dziwnym samozamachowym kołem, w efekcie którego widzę świat jakby w krzywym zwierciadle, zupełnie zapominając o tym, który jest „potwierdzony” spostrzeżeniami ogółu. Najważniejszą rolę w takim nakręcaniu się mojej psychozy (bodziec → myśli → emocje → bodziec rzeczywisty lub niematerialny, itd.) przypisuję mojej wyobraźni i zdolności kojarzenia faktów (tego, co widzę i co zdarzyło się naprawdę! – za to ręczę nawet w psychozie), swoista mieszanka, która sprawia, że to, co dyktuje „rozbrykana” wyobraźnia, wydaje się niezaprzeczalnie rzeczywiste, choć daleko tym wyobrażeniom do tego, o czym informuje nas codzienne, zdrowe, poparte racjonalnym myśleniem doświadczenie. Takie emocje niezmiernie wyostrzają moją zdolność percepcyjną. Nagle rejestruję świadomie jakiś szczegół, interpretuję go skojarzeniowo i w konsekwencji emocjonalnie. Często taki szczegół normalnie pozostałby przede mną niezauważony lub przynajmniej obojętny emocjonalnie.

Dzieci w pewnej fazie rozwoju również tracą rezerwanie, co jest fantazją, a co rzeczywistością, ale nie są obciążone wiedzą i poglądami nabytymi dopiero

w późniejszym wieku – często nieprecyzyjnymi, egzystencjalnymi, zahaczającymi o niewytłumaczalne z punktu racjonalnego myślenia doświadczenia duchowe, a także poczuciem obowiązku wypełniania roli społecznej. Może dlatego schizofrenia pojawia się najczęściej w wieku dojrzałym?

Ale wróćmy do „rozwiązywania problemu cierpienia”. W psychozie chyba idę „na łatwiznę”. Przecież najprościej jest wziąć odpowiedzialność za szczęście ludzkości, przypisując sobie siły nadprzyrodzone i załatwić sprawę za jednym zamachem, globalnie, zamiast wykonywać konsekwentnie trudną pracę na rzecz jednostek w myśl zasady, że szczęście ludzkości zależy właśnie od szczęścia jednostki. Objawy katatoniczne to także moim zdaniem pewien sposób na szczęście, tym razem już tylko swoje, osobiste – na zasadzie „nirwany”, pustki buddyjskiej, zastygnięcia i niedziałania jako jedyne gwaranta równowagi między tym, co pozytywne i negatywne.

Po takiej psychozie wszystkie myśli, nowe skojarzenia zostają we mnie. Jest jednak zasadnicza różnica w stosunku do tego, co było w chorobie – nie wywołują one już we mnie „psychotycznych emocji”, nie uruchamiają „koła zamachowego”. Mogę te skojarzenia oglądać z różnych stron, wspominać, analizować, czasem nawet może coś tam poczuć – jakiś lęk albo niepokój – ale nie powoduje to utraty kontroli nad zachowaniem i powstawanie innych, często absurdalnych skojarzeń. Choć czasem takie popsychotyczne skojarzenia uznaję za bardzo ciekawe lub przerażające koncepcje, to mimo wszystko mam wciąż świadomość, że jestem tylko przeciętnym człowiekiem, dysponującym określonymi zasobami realnymi, który po prostu w chorobie pogubił się w swoich poglądach i rolach, chcąc wyzwolić przede wszystkim siebie, a także może całą ludzkość z cierpienia (misja posłannicza) lub szukał wytłumaczenia, kto stoi za tym, by nie zezwolić mu na szczęście i poczucie ważności w rodzinie, wśród przyjaciół i w społeczeństwie. I kto lub co jest źródłem jego cierpienia (mania prześladowcza).

Często zastanawiam się, skąd we mnie wzięła się choroba. Najlepiej odzwierciedla moje przekonanie o predyspozycji do choroby porównanie naszego umysłu do sieci kolejowej (zdolność do kojarzenia faktów ze sobą). Zdrowie psychiczne można porównać do przemyślanej sieci kolejowej, w której połączone

są najważniejsze, kluczowe dla organizacji transportu (życia) punkty, a pociągi (myśli i emocje) poruszają się po niej z regularnością i optymalną częstotliwością, zapewniając równomierne rozłożenie przewozu towarów i pasażerów. Mam wrażenie, że mój mózg to sieć połączeń bardziej chaotyczna niż ta reprezentująca zdrowie psychiczne, sieć łącząca wszystkie punkty na mapie, gęsto i w dodatku czasami zupełnie przypadkowo, a pociągi kursują bez oznaczonych w nich miejscówek i listów przewozowych, co powoduje, że czasem jest nadmiar pasażerów i towarów, a czasem pociągi jeżdżą puste (pozytywne i negatywne symptomy). Zazwyczaj przez wiele lat udaje mi się zapamiętać nad tym chaosem połączeń i jakoś rozładować wszystkie przepełnienia i wypełnić te nieopłacalne, „puste” kursy. Ale czasem tracę zupełnie kontrolę nad tym chaosem, tymi połączeniami. Pociągi zaczynają jeździć zupełnie jakby poza moja kontrolą, zaczynają zderzać się wzajemnie, jechać dalej zupełnie w nieoczekiwanym i nieprawdopodobnym kierunku, a zderzając się powodują katastrofy i nieobliczalne straty. Tak właśnie spostrzegam moją psychozę.

Nie wiem, czy oddałam wiernie mój stan psychiczny w czasie, gdy doświadczam psychozy. Za wszelką cenę próbowałam udowodnić, że nie jest to nic nadprzyrodzonego, tylko pewne mechanizmy, które dotyczą wszystkich ludzi (czyż czasem nie wyobrażaliśmy sobie najczarniejszych scenariuszy i nie czuliśmy lęku, bo oto właśnie bliska osoba długo nie wraca?). Być może psychoza to taki film, w którym się jest scenarzystą, reżyserem, aktorem i widzem jednocześnie. Mam nadzieję, że każdy z Państwa kiedyś czuł napięcie, płakał, czyli czuł rzeczywiste emocje podczas oglądania filmu, chociaż doskonale zdawał sobie sprawę, że to, co ogląda, to tylko fantazja. Nie wspomnę już o filmach 3D, w których odzwierciedlenie rzeczywistości jest tak realne, że wręcz reagujemy fizycznie. Mam przekonanie, że jestem w trudnej sytuacji, ponieważ walczą we mnie dwie postawy – związane ze światopoglądem ludzi Wschodu i Zachodu. Oba światopoglądy wpływają na moją chorobę, powodując jeszcze więcej zamieszania, niepewności i zakłopotania. Jestem pewna, że jeszcze długa droga przede mną w poznawaniu i próbach zrozumienia doświadczenia psychotycznego. Ale mam nadzieję, że jestem na „dobrej drodze”.