

Małgorzata Misiewicz

WYZWANIE OKRUTNE, LECZ PASJONUJĄCE

THE CRUEL CHALLENGE, BUT A FASCINATING ONE

Dom Pomocy Środowiskowej, Kraków

**psychiatric illness
coping**

*Autorka dzieli się z czytelnikami własnym doświadczeniem
przeżywania choroby psychicznej i radzenia sobie z nią.*

Summary: The author shares with the readers her own experience of the psychiatric illness, and the ways of dealing with it.

Każdy kwiat ma swoją historię. Każdy kwiat w moim domu jest przeze mnie wybrany i swoją historię ma ze mną. Ze mną razem. Cóż dopiero ludzie. Kiedy spojrzę wstecz, ludzie wszyscy mi znani są ze mną jakby ta swobodna kolekcja kwiatów, które hoduję. Tu zgłiszczą też. Raz po raz coś tam umiera, ale także raz po raz coś tam odkwita, w związku z czym całe życie wrzała we mnie gotowość do przyjęcia najwyższych uczuć, a tu — właśnie słynna podatność na zranienie (jeśli używam właściwego psychiatrycznego terminu).

*...rana w ranie
nóż obracający się
w drugiej z nich*

Tak kiedyś napisałam, ponieważ jako Skorpion pamiętam i pamiętać będę zawsze wszystko. Chociaż już właśnie bez płaczu.

*...nabieram odległości
wspominam bez płaczu
chęć pamiętać we śnie
jawy nie chcę wcale
dla wszystkich dookoła
lepiej żeby to był sen...*

Ale oto nabieram odległości znowu nie po to, aby zapomnieć, ale po to, aby zrozumieć. Moim pragnieniem jest zrozumieć, a potem nazwać. Cokolwiek powiem, jest fragmentem. Uśmiechając się tutaj nieco ironicznie powiem — fragmentem większej całości. A może właśnie całości? Może to, w czym chorowałam, było całością mnie. Doświadczeniem wszystkich (tak myślę teraz) elementów osoby, którą mnie stworzono. Bo, ach, stworzono mnie dużo (pewnie jak każdego), ale to dużo było kiedyś za dużo. Przebrała się jakaś miara. Chorowanie to jest przebranie się miary — kiedy nie sposób poukładać tego, co dał Bóg do

przeżywania, kiedy rozum ścigając się z uczuciami nie nadążył, więc się rozsypał. Ten sam rozum jednak każe mi pozbierać okruchy co lepsze powstałe z rozsypiania. Tu wiersz:

*...jedna z wrózek miała siwe oczy
i od razu można było poznać
że to dobra wróżka
druga wróżka miała siwe włosy
i od razu można było poznać
że to mądra wróżka
świat jest zły – powiedziała dobra wróżka
nad kołyską małego człowieka
jestem pewna, że twoje serce pęknie z bólu
świat jest zły – powiedziała mądra wróżka
nad kołyską małego człowieka
jestem pewna, że twoje serce skrzepnie w kamień
mały człowiek opuścił kołyskę
a kiedy po długiej drodze do niej wrócił
obie wróżki zajrzały do jego piersi
ale znalazły tam tylko garść piasku...*

Właśnie, że byłam garścią piasku. I oto, jak u Ezechiela, ścięgnię powróciły na kości, a duch przywdział ciało. Starsze co prawda niż przed chorowaniem, ale to, co się tak strasznie nazywa — schizofrenia — jest przecież chorobą młodości, jak to mówiliśmy w drugim dniu solidarności z chorującymi. A jeśli młodość jest nieprzytomnie gorejąca — to oczywistą konsekwencją jest całopalenie.

Mówię językiem na razie wiem, że patetycznym trochę, ale tak mi się zarysował wstęp do tekstu „Wyzwanie okrutne, lecz pasjonujące”. Wyznanie to jest, czy też może wezwanie po czasie, aby wziąć udział w walce wielu z nas o imię. Bo to imię nie jest zrozumiałe. Mówi się przecież „wariat” o ludziach chorujących (czytaj: cierpiących) psychicznie. Jest to etykieta ostateczna i oznacza w najlepszym razie kogoś, kto mówi Azorku do wleczzonej za sobą na sznurku szczoteczki do zębów, a w najgorszym razie kogoś, kto biega (najchętniej nago) z siekierą w rękę i wszystkich chciałby pozabijać. A wariat to ten, który zobaczył, wariat to ten, co nie wytrzymał — napisał Andrzej Bursa. A więc najpierw zobaczył, a potem nie wytrzymał. I to jest prawidłowa kolej rzeczy. Tylko święci widzą i wytrzymują. Tak naprawdę nie da się wytrzymać. Mam ochotę powiedzieć: kiedy się widzi naprawdę, naprawdę oczywiste jest nie wytrzymać, naprawdę normalne jest zwariować. „Widzieć naprawdę” napisałam, i zabrzmiało to pysznie co najmniej i od razu spieszę to usprawiedliwić, żeby nie zdawało się, że tylko ktoś, kto zachorował, widzi naprawdę. Ja tylko tak nazwałam pewne doświadczenie, które w ciągłym zdumieniu, po latach, spróbuję opisać — doświadczenie olśnienia. „Olśnienie” to ze wszech miar właściwe słowo. Nie wiem, czy nie przydarza się tylko tym, którzy w swoim życiu nie używają ostrożności. Chyba właśnie tylko tym się zdarza.

*...kto chce malować świat w barwnej postaci,
niechaj nie patrzy nigdy prosto w słońce!*

*Bo pamięć rzeczy, które widział, straci
ły tylko w oczach zostaną palące
niechaj przykłąknie, twarz ku trawie schyli
i patrzy w promień od ziemi odbity...*

napisał Czesław Miłosz

(wiersz „Słońce” z poematu „Świat. Poema naiwne” 1943)

A ja instynktem jakimś dzikim wiedziona chciałam zawsze patrzeć prosto w słońce. Mówię tu nie o mnie jednej. Pewnie jest tyle rodzajów psychozy, ile osób, którym się ona przydarza, i ile ich historii. Ale nieostrożność jest pewnie wspólnym mianownikiem. I jeszcze nieumiejętność bronienia własnych granic, albo po prostu poddanie się jakiemuś nieuniknionemu kataklizmowi w życiu, kataklizmowi zbyt wielkiego cierpienia, które obudziwszy strach, strach potworny, przerywa wszelkie chemiczne tamy, wzbudza przekłątą dopaminę i każe wrzeszczeć z bólu. Owszem, wrzeszczałam, owszem, słyszałam ten własny wrzask i dzisiaj, pamiętając go, chcę się za ten stan zemścić. Boję się przecież każdego wrzasku i jeśli mówię rzeczy moje i ważne, to jakby szeptem. A upragnionego mówienia pełnym głosem wciąż (być może w terapii) chcę się nauczyć. Tu też brak równowagi. Widzieć zanadto, słyszeć zanadto – oto choroba. Słowem „widzieć” wróciłam do słowa „ośnienie”. Ośnienie jest bólem. Ośnienie jest śmiertelnym bólem: kiedy się wszystko zgadza ostatecznie ze sobą, kiedy jednoczą się informacje z emocjami, kiedy każde słowo znaczy, co naprawdę znaczy, i słowo „śmierć” oznacza przychodzenie śmierci, a słowo „miłość” także oznacza umieranie, bo miłość do człowieka w całej mocy jest oddawaniem, czego w świadomości granic, w instynkcie samozachowawczym nigdy nie powinno się oddać.

Tu nieśmiało wspomnę — moją religią jest chrześcijaństwo. Wszystkie uczynki i uczucia zgodne z moją religią zakończone powinny być najpierw śmiercią, a dopiero potem zmartwychwstaniem. No i cóż dziwnego, że w ciągu życia mogło się zdarzyć w całości. A przecież potem, później, po rzeczywistych wydarzeniach godzących śmiertelnie i do ostateczności, trzeba żyć, i to nazywam „wyzwaniem okrutnym, lecz pasjonującym”. Słowo „pasjonujące” jest tu jednak lekką kokieterią. Prawdziwe jest ono tylko wtedy, kiedy jestem mocna. To się czasem zdarza. Ale nie dziś. Dziś, kiedy to piszę, zdaję sobie sprawę, jak wielką utratą siły są psychozy. I jak one po prostu niszczą. Nie za darmo patrzy się prosto w słońce. Za każdą falą pamięci nadchodzi fala słabości i zaprzyszłych lęków. Kiedy dziś chciałam po prostu i swobodnie zrelacjonować dla tego tekstu jedną z milionowych części psychozy, ażeby udowodnić jej wytłumaczalność, padłam na wiele godzin. Właśnie filiżanka zimnej już kawy przypomina mi o tym zamierzeniu.

Co jest potrzebne wiedzieć lekarzowi — to, że kiedy chory leży pod kołdrą skulony i cichy nawet, to on na pewno nie jest cichy. W nim się dzieje za dużo, aby mógł się poruszyć. Kiedy w szpitalu w Kielcach uporano się z moimi wrzaskami za pomocą haloperidolu, a także pasów, pamiętam, leżałam bez wyraźnych ruchów długi czas. W tym czasie (a było to Boże Narodzenie) zdawało mi się, że moje malutkie dzieci, oddzielone ode mnie setką z okładem kilometrów, są właśnie zjadane zamiast ryb wigilijnych. A ja jestem daleko, związana i nic nie mogę na to poradzić. Pani doktor, która zajrzała do mnie, powiedziała — no, już dobrze. A to „dobrze” znaczyło właśnie, że już nie wrzeszczę i że

nie robię kłopotu. Tymczasem odbywała się we mnie ta iście piekielna wigilia, na którą reakcją mógł być już tylko bezruch i bezgłos.

Moje dzieci były, krótko mówiąc, w niebezpieczeństwie od chwili poczęcia. Bardzo normalny szwajcarski biznesmen, świetnie funkcjonujący w świecie, mój były mąż, spowodował sposobami nie do wiary okrutnymi takie uczucie we mnie nieustannego zagrożenia. A więc najpierw potworna samotność w obu ciążach, zagrożenie, zagrożenie dla dzieci i psychoza. Przecież tego nie opiszę teraz. Chodzi tylko o zasadę. Najpierw zło niszczące, a potem rozsypanie się z cierpienia. Dlatego, kiedy przy pomocy ludzi, którzy stanęli obok, przy pomocy resztek życia i jego siły, która wynikała z miłości do moich synków, i przy pomocy czasu, który coś tam pewnie zagoił, żyję znów (mniej lub bardziej) — mam prężne pragnienie pomóc trochę tym, którzy właśnie związani leżą w łóżkach w szpitalach psychiatrycznych i są cisi. Nie tylko im, ale tutaj właśnie lekarzom, którzy, będąc po drugiej stronie, po ludzku nie mają pojęcia, co się z nami w tych strasznych stanach naprawdę dzieje. Gdyby mieć bardzo, bardzo dużo siły, każdy taki niewytłumaczalny stan jest do zrozumienia i do rozplątania. Dlatego tak bezcenna jest terapia — inaczej mówiąc rozmowa. Dlatego tak trzeba, ażeby każdy chory miał dostęp do mądrego, wrażliwego lekarza. Niech się ten lekarz także dziwi światu i ludziom, i ich stanom nie do ogarnięcia. Niezliczona jest przecież liczba elementów, nieprzebrane są księgozbiory, które gromadzą informacje na temat ludzkiej osoby i sceny, na której się ona porusza. Cóż mówić o odniesieniu do Boga i demonów, które krążą, mnożąc nieobliczalność wszystkiego, czego dotykamy. W rytmie — jeśli się uda. Bez tchu — jeśli się nie udaje. Kiedy przydarzyła mi się pierwsza psychoza tuż po urodzeniu mojego drugiego synka, półprzytomna, a pół nie, zapytałam doktora Winida (teraz już świętej pamięci mojego pierwszego lekarza), czy to jest schizofrenia. Ten delikatny nadzwyczaj człowiek powiedział mi: pani ma taki szczególny rodzaj wrażliwości — inni by może dostali zawału, pani dostała psychozy.

Znów, a może po raz pierwszy w tym tekście z pełną świadomością, chcę powiedzieć: psychoza jest jakąś konsekwencją zbyt trudnych wydarzeń w życiu. Najpierw one (owe zbyt trudne wydarzenia), a potem psychoza jako konsekwencja. Wiersz o wrózkach to był jeden z najstarszych moich wierszy, kiedy nie wiedziałam przecież, że rozsypanie mi się zdarzy. Ale jest w nim właśnie tego przeczucie. Świat jest zły. Umówmy się — świat jest też zły. I to jest jego normalność. Dlaczego normalne jest, przy spokojnej rodzinnej kolacji, oglądać w telewizji 24 trupy Albańczyków z wylupionymi oczami w jakiejś szopie w Kosowie, a za chwilę słuchać miłym głosem przekazywane wydarzenia sportowe. Przecież nie chorujący psychicznie mordują z największą precyzją od tysiącleci, a tygrysy pożerają chrześcijan także od tysiącleci, choć niekoniecznie dosłownie. Zadam tu infantylne naprawdę pytanie: dlaczego normalne jest przekazywanie sobie nawzajem wszystkich okrucieństw świata z prędkością światła i dlaczego one są normalne? Ja nie widzę, gdzie jest jakaś norma i żeby można było ją do głębi ustalić. Choć na pewno wszyscy chcielibyśmy.

Zakończenie projektowane było jako modlitwa. Przez to rozumiem — jak się to mówi w kościele — westchnienie do Boga, w którego nie umiem nie wierzyć.

*...jest niebo, jest wysokie
popatrz – a do niego
każdą kruszynę smutku
Pan podniesie z piekiel...*

Ogromny jest świat i w tym ogromnym świecie zdarzają się psychozy jako jakieś dno doznań, albo jakaś doznań wysokość. Wszystkie one powiązane są z wydarzeniami w życiu realnym na tym świecie nieodgadnionym. I oto pewnego dnia, kiedy usiłowałam rozplątać doznania, spoglądając za okno dostrzegłam młode zielone wiązy oświetlone słońcem i rudą hiszpańską dachówkę domu sąsiadów, i całe jej tło — błękit tkany, zdobiony malutkimi chmurkami. Nie mogę się nie cieszyć, że i to jest mi dane, że dana jest mi radość (duża radość) oglądania tego widoku. No i co, że widzę także w tej samej chwili krzyż pański — mój domowy krucyfiks na białej ścianie oświetlony tym samym słońcem. Jediną właściwą modlitwą, bez dewocji żadnej mówiąc, jest modlitwa dziękczynna. Bo skąd by się to wszystko wzięło, gdyby nie było darowane.

Postscriptum:

Doktor Andrzej Cechnicki wiele lat uczył mnie mojej chwiejnej równowagi. Chwiejnej, ale nie bez kotwicy w przyjaźni. Dzięki tej kotwicy mam odwagę, aby nazywać po swojemu. Cóż, trudno, że niedokładnie. Wszystkie rozmowy w tym świecie mogłyby być bardziej skończone. A że nie są, tym lepiej dla życia. Taki pozytywny wiersz na koniec. On jest do mojego ukochanego, ale też do każdego przechodnia.

*...nie jesteś odpowiedzią,
nie ty sam,
łączy nas odpowiedź
i jest ponad nami...*

Parę słów jeszcze. Sybilla będzie mówić o tym, co pomaga w chorobie. Ciekawe, czy też jak ja czuję. Nawet jeżeli uznać, że choroba wygasa powoli sama, w tej drodze (myślę) pomagają ludzie. Najbardziej ludzie, którzy (nie po prostu), ale są wzorem. Albo zwyczajnie są razem. W tak niebotycznie skomplikowanym mechanizmie, jakim jest całość umysłu, serca, duszy i w końcu ciała, ktoś (wiem to ze swojego życia) może mieć władzę zegarmistrza. Chorujący pragną przeciwieństwo takiej władzy. Ja pragnęłam. Dobrodziejstwo terapii, ale także tych części świata zewnętrznego, które dają się objąć, przyswoić. Czyżbyśmy tylko dobro potrafili przyswajać? Chyba tak jest na dnie. Już tylko dobro da się przyswajać. Każdy okrucieństwo walki jest podpowiedzią drugiego człowieka, podpowiedzią przychodzącą z zewnątrz. Pewnie to łaska dostrzeżenia. I właśnie okno we mnie otwierało się w chorobie już tylko na jasność i jej ślady, kiedy panowała ciemność absolutna. A więc dezintegracja pozytywna znaczy, że pragnienie dobrego pojawia się w rozsypce zupełnej, kiedy już tak brak tchu, że z ciałem chorym i obolałą duszą nie da się iść niżej, lecz już tylko wyżej. I to jest do przekazania. Ta wiadomość jest pomocna dla każdego, kto cierpi i jeszcze nie wie, po co. Jeśliby uznać w obliczu śmierci, która dotknie z pewnością wszystkich, że życie może być wypełnieniem danego nam czasu, wtedy i chorowaniu można nadać sens. Przecież to lwia czasem część życia. Gdyby więc uznać, że nie zmarnowana, gdyby uczyć, że to tylko część... Najbardziej potrzebna chorującemu jest wiadomość, że jego męka się skończy. Skończy, nawet jeśli na rzecz mniejszej męki być może, ale że to tylko część i spotkanie najprawdziwsze ze sobą. Ta myśl może być radą lekarza, który się sam nie przerazi. Lekarz nie może się przerazić. Musi wiedzieć, że nie jest bezradny i że jest

tym mocniejszym w dialogu. I że w ogóle jest to dialog. Spotkałam w moim życiu takiego lekarza. W swoim własnym przerażeniu czułam właśnie jego moc, spokój i pewność jakąś, że skoro jesteśmy ludźmi, może istnieje wspólna płaszczyzna człowiecza spraw ważnych, czyli że w terapii zmierzamy do poprawienia błędów moich, nazywalnych, wreszcie nazywalnych. Mój lekarz przekonał mnie, że są one ludzkie, nie diabelskie, i że się je da unieść i poprawić. Zawarta w tytule myśl może być przekazana chorującemu przez lekarza — że cierpienie jest to zadanie i też wyzwanie w życiu, które jest całością właśnie z tym cierpieniem, i bez niego życie nie byłoby tym autorskim dziełem, które podpisać można własnym imieniem.

*„nie zabronię sobie cierpienia
jest pożyteczne.
trawi kształt”*

– napisałam, kiedy już mogłam to napisać i doświadczenie to potraktować jako pasjonujące.

Traktując ten tekst jako list, którego na pewno nie uda mi się skończyć, dodam

Postscriptum 2:

Oczywiście, każda rozmowa istotna jest ważna i jakoś terapeutyczna. Rozmawiający nie musi być lekarzem. To nie ma być tylko lekarz. To ma być drugi człowiek, to Drugi, którego twarz oglądam i któremu odsłaniam moją twarz. Jeśli się to udaje, pomaga mi nieść brzemiona, a pomoc jest wzajemna, bo wszelkie ludzkie porozumienia wydobywają nas z głębi samotności. Chcę tu jednak powtórzyć, że otwarcie się jest darem (myślę, boskim darem) tak samo ważnym, jak to, co nazywa się natchnieniem, pozwalającym, aby opisywać słowami świat, uczucia, stany, nazywać smutek, a także (czasami) radość w nadziei spotkania, które koi ból, a szczęście zwielokrotnia.

Na kolejne zakończenie bardzo stary mój wiersz (modlitewny oczywiście), wskazujący więc szczęśliwe rozwiązanie:

*okruchy babilońskie
luster tysiąckrotnych
stały się Rozmową
to jest początek drogi
której końca nie ma
po drodze jest Słowo*

Adres Autorki: Dom Pomocy Środowiskowej
ul. Czarnowiejska 13/8, 30-049 Kraków