

*Daniel Fisher i Laurie Ahem*

## Można wyzdrowieć po chorobie psychicznej

**„Twój powrót do pełni zdrowia często zależy od znalezienia kogoś, kto by w ciebie uwierzył.”**

Badania, jakie prowadzimy w *The National Empowerment Center* wykazują, że można całkowicie wyzdrowieć nawet z najtrudniejszych przypadków chorób psychicznych. **Dogłębna analiza wywiadów z osobami ze zdiagnozowaną schizofrenią dowodzi, że ludzie ci byli w stanie podjąć znaczące role społeczne i prowadzić samodzielne życie.** Pomimo, że po pokonaniu choroby psychicznej kontynuują oni, jak inni ludzie, proces zdrowienia emocjonalnego, w większości nie potrzebują już lekarstw, a holistyczna terapia i wsparcie już uzdrowionych pomaga im w powrocie do pełni zdrowia.

Nasze konkluzje zgadzają się z długoterminowymi badaniami prowadzonymi w USA przez dr. **Courtney'a Hardinga** ze współpracownikami, a w Europie przez dr. **Mauferda Bleulera** oraz dr. **Luca Ciompi**. Badacze ci udowodnili, że po 20-30-letnim okresie większość chorych zdrowiała nawet z najgorszych chorób psychicznych. Ponadto studia historyczne wykazują, że chroniczne choroby psychiczne są fenomenem współczesnej cywilizacji zachodniej. Aktualne badania Światowej Organizacji Zdrowia unaoczniają, że ilość wyzdowień z najcięższych chorób psychicznych jest większa w Trzecim Świecie, niż w uprzemysłowionych krajach zachodu. Ze wspomnianych zapisów wynika, że gdy w USA w latach 1830-40 panował bardziej optymistyczny pogląd na możliwość wyzdrowienia, notowano znacznie więcej takich przypadków.

Choć takie dokumenty istnieją, większość mieszkańców Stanów Zjednoczonych nadal wierzy, że osoba naznaczona chorobą psychiczną nigdy do końca nie wyzdrowieje. Pomimo wielu wyzdowień, profesjonaliści uważają, że choroba psychiczna jest stanem permanentnym.

My sądzimy, że **czynnikiem, który utrwała mit o niewyleczalności, jest strach.** Osoby uważane dziś za normalne obawiają się, iż one także mogą przekroczyć **próg szaleństwa**. Ich myślowe wygodnictwo prowadzi do mniemania, iż ci z nas, którzy przeżyli trudne emocjonalne doświadczenia, jakościowo odmienne od własnych, mają, w przeciwieństwie do nich, genetycznie zaburzony mózg. Ten mit nie byłby podtrzymywany, gdyby ludzie zakwalifikowani jako **chorzy psychicznie** wyzdrowieli całkowicie i nie przyjmowali dłużej medykamentów.

Rzeczywiście, jeśli lepiej rozumielibyśmy istotę uzdrowienia z chorób psychicznych dostrzeglibyśmy prawdę, iż może to spotkać każdego. Istnieje potrzeba dostrzeżenia związku między powrotem do zdrowia, a całkowitym uzdrowieniem emocjonalnym.

Proszę przyjrzeć się uważnie naszemu diagramowi modelu wsparcia. Po jego prawej stronie widzimy stan równowagi i pełni. Jest to stan istniejący w łonie matki, do którego najchętniej chcielibyśmy powrócić.

Każdy z nas kiedyś *śnił* w błogostanie matczynych wód płodowych. Mogliśmy wówczas słyszeć delikatne, rytmiczne bicie jej serca. Mogliśmy odczuwać mocne, opiekuńcze oparcie ścian jej macicy, które masowały nasze wzrastające ciało. Być może czuliśmy smak jej słonych płynów bogatych w pożywienie i miłość. Czyż nie jest to przypomnieniem oceanu? Czyż jego fale nie przypominają nam bicia matczynego serca? Czyż jego zasolenie nie przywodzi na myśl jej słonego, wodnego łoża, lub - być może - wcześniejszą egzystencję w świecie ryb? A kiedy zanurzamy nasze ciała i pogrążamy się we wzburzonych falach, czujemy jedność z naszą najgłębszą jaźnią, jaźnią doświadczaną we wcześniejszym życiu. Nasza najgłębsza jaźń jest pełnią i jednością ze wszystkimi żyjącymi istotami.

## **DIAGRAM MODELU WSPARCIA**

### **POWAŻNY EMOCJONALNY KRYZYS**

**NIEWYSTARCZAJĄCE  
WSPARCIE**  
(I POWIELANE SCHEMATY)

**STRATA/STRES**

**CHOROBY  
PSYCHICZNE**

**WYSTARCZAJĄCE  
WSPARCIE**  
(I POWIELANE STRATEGIE)

**RÓWNOWAGA  
I PEŁNIA**

**EMOCJONALNE  
ZACHOWANIE**

**WYZDROWIENIE  
Z CHOROBY**  
(DZIĘKI PRACY WŁASNEJ  
I ROLI SPOŁECZNEJ)

**ZDROWIENIE  
EMOCJONALNE**

Z tego pieszczotliwie ciepłego oceanu macicy naszej matki zostaliśmy brutalnie obudzeni - samotni w oślepiającym blasku chłodu suchej zewnętrzności.

Przez większą część naszego życia próbujemy ponownie doświadczyć szczęśliwego stanu rozkoszy głębokiej harmonii jaźni. Poszukujemy błogości w różnej formie. Nade wszystko poszukujemy jej w relacjach z innymi i z sobą samym, w naszej sztuce, zabawie oraz pracy. W relacjach z innymi nie szczędzimy starań, by zbliżyć się do tych, którzy przywołują wspomnienia dotyku macicznej (ziemskiej) macicy. Próbujemy zapewnić podobne warunki nowonarodzonemu dziecku, doświadczając tym samym trochę tamtej rozkoszy. Gaworzemy z nim, kołyszemy je rytmicznie. Harmonijna gra świateł i kolorów podoba mu się. Ale nie możemy zabierać go wszędzie. Potrzebuje ono spaceru, pływania i rozmowy do czasu, gdy będzie podróżowało do światów odmiennych od naszych. Wróci, prosząc o pomoc w kłopotach, ale przez większość czasu będzie opierało się na swej własnej wewnętrznej sile.

Wszyscy mamy potrzebę wyjścia z domu naszych rodziców i stworzenia własnego gniazda. Potrzebujemy wiary w naszą możliwość uczynienia tego. **Potrzebujemy wiary w siebie samych.** Potrzebujemy w naszej drodze innych, którzy uwierzyliby w nas i nasz potencjał tworzenia własnego życia. Potrzebujemy innych, którzy nie byłiby dla nas zagrożeniem, gdyż tworzyliby swoje własne, pełne życie. Wszyscy potrzebujemy wreszcie własnego ukojenia, *gaworzenia*, własnego pulsu.

Ale przecież życie jest pełne strat, konfliktów i dramatycznych przeżyć. Mogą one prowadzić do różnego stopnia emocjonalnych udręk. Wszyscy stajemy więc przed wyzwaniem, jak **zintegrować się** po stracie lub konflikcie i wrócić do wielkiej pełni jaźni.

Można to osiągnąć dzięki wsparciu społecznemu, powielanym strategiom lub innym metodom. Nazywamy ten proces uzdrawianiem emocjonalnym (zob. prawą dolną część diagramu).

Straty (wstrząsy) niektórych ludzi mogą być większe, a ich własne możliwości bardziej ograniczone. Zamiast zdrowieć ludzie ci mogą wejść w stan poważnego emocjonalnego kryzysu. Najważniejszą sprawą dla tych ludzi pozostaje zaakceptowanie swej społecznej roli. Mogą oni potrzebować przebycia stanu **poważnego emocjonalnego kryzysu**, by doświadczyć własnej odnowy, o której dr John Weir Perry pisze w publikacji *The Far Side of Madness (Druga strona szaleństwa)*. Może to być stan **społecznego wycofania**. Ich troski stają się bardziej osobiste. Jeśli świat społeczny, kulturalny, ekonomiczny i psychiczny jest w stanie ich zaakceptować, przechodzą proces głębokiej reintegracji. Ich zborne myśli powrócą, by dzielić z nami realność. Mogą wtedy znowu wypełniać swe społeczne role. Ich osobiste emocje uspokajają się i mogą wstąpić na drogę procesu uzdrowienia, jaki wszyscy przechodzimy. Natomiast, jeśli nie mają dostatecznego wewnętrznego, czy też zewnętrznego wsparcia i nie potrafią dalej utrzymać swojej znaczącej roli społecznej, zostaną obsadzeni w innej roli i otrzymają status chorego psychicznie. W tej roli nie będą postrzegani już jako ważny i znaczący członek

społeczności. Staną się inwalidami (czyli *nieważnymi, nieznaczącymi*).

Ludzie ci, z etykietą choroby psychicznej muszą przezwyciężyć cały nowy system dyskryminacji oraz inne problemy. Tracą prawa. Mogą utracić swą własność, prawo opieki nad dziećmi, prywatność. Zostają odsunięci od tradycyjnego systemu prawa i umieszczeni w systemie extra-prawa psychiatrii. Najważniejszym zadaniem chorego w wychodzeniu z choroby psychicznej jest powrót do roli społecznej i tożsamości, która będzie uznana jako znacząca przez niego samego i ludzi z jego otoczenia. Taką funkcję może spełniać otrzymanie pracy, bycie wolontariuszem lub studentem. Może to również oznaczać powrót do pełni praw. Proces ten w USA od 1990 r. został przyspieszony dzięki **Prawu Niepełnosprawnych (*Disabilities Act*)**. Twój powrót do pełni zdrowia często zależy od znalezienia kogoś, kto by w ciebie uwierzył. Ten typ relacji może pomóc w powrocie do marzeń.

Ludzie, którzy wyzdrowieli z choroby psychicznej, często w to nie wierzą. Moja znajoma opowiadała, że gdy miała dwadzieścia kilka lat, rozpoznano u niej schizofrenię. Nie była w szpitalu od dziesięciu lat, nie przyjmowała też od wielu lat leków, aktywnie uczestnicząc w życiu wspólnoty dzięki pracy w pełnym wymiarze godzin. Gdy stwierdziliśmy, że jest zdrowa, nie zgodziła się z tą diagnozą. Powiedziała, że nie wyzdrowiała, bo wciąż przeżywa stany wybuchów gniewu. Jednak stany te nie były na tyle intensywne, by straciła pracę lub poszła do szpitala. Powiedzieliśmy jej, że wpadanie w takie stany jest normalną rzeczą w życiu większości ludzi. Niestety, **stygmatyzacja społeczna** oraz identyfikowanie się samego człowieka z chorobą psychiczną jest niekiedy tak głębokie, że wszyscy interpretują normalne wahania emocji jako symptomy trwania choroby.

Ludzie, którzy wyzdrowieli z choroby psychicznej, wciąż przechodzą proces emocjonalnego zdrowienia, jak każdy z nas.