

„Historia pewnej książki”

„W postawie artystycznej chodzi o umiejętność
\przeżywania własnego życia”.

Profesor Antoni Kępiński

Chciałabym opowiedzieć Tobie, Szanowny Czytelniku historię pewnej książki, aby to uczynić muszę cofnąć się w czasie około 15 lat. Wówczas bowiem rozpoczął się proces powolnego wychodzenia z psychozy, na którą cierpiałam od 19 roku życia. Odbierałam otoczenie w sposób urojeniowy, mój świat wewnątrz mnie nie zgadzał się z realnym światem, wszystko odbierałam do siebie „k'sobnie” i interpretowałam po swojemu. Jednocześnie miałam omamy słuchowe, słyszałam głosy, których nikt z otoczenia nie słyszał. Na dodatek panicznie bałam się ludzi - wszystko to było przykre, dręczące. Studiowałam polonistykę, jednak choroba nie pozwoliła mi ukończyć studiów. Może się zdarzyć, że kiedy człowiek pragnie się rzucić w nurt życia i zacząć realizować swe marzenia przychodzi choroba duszy, która sprawia, że droga przez życie staje się udręką. Tak było ok. 15 lat temu - czułam się jak w obozie koncentracyjnym, w którym, na dodatek, zamknęłam się z własnej woli. Nienawidziłam siebie, nienawidziłam świata. Buntowałam się przeciw woli Bożej, nie akceptowałam krewnych, przyjaciół, znajomych. Zerwałam wszystkie kontakty ze znajomymi, brałam duże dawki leków, które nie pomagały.

Wypędzona

Ze świata zwykłych ludzi

Osaczona

Własnymi marzeniami

Żyję

Jak we śnie koszmarnym

I tak pragnę się obudzić

I tak pragnę coś ocalić:

Panie, przymnóż mi wiary!

Wówczas kiedy stanęłam na krawędzi życia i śmierci, zdecydowałam się, że muszę coś ze swoim życiem zrobić, coś zmienić. Zaufałam lekarzowi prowadzącemu i zmieniliśmy leki, na lek nowej generacji, który wreszcie zadziałał. Jednocześnie za namową przyjaciółki Mamy, pani Zofii Puchelak, która od lat zaangażowana jest w pomoc rodzinom osób po kryzysie psychicznym, a była wówczas jedną z niewielu ludzi akceptowanych przeze mnie, zaczęłam chodzić na psychoterapię grupową.

Przyniosło to rewelacyjne wręcz rezultaty, gdyż po raz pierwszy spotkałam ludzi, którzy mieli podobne problemy i którzy zaakceptowali mnie, pomogli mi zrozumieć, że to co ze mną się dzieje to choroba psychiczna, z której można wyleczyć się albo przynajmniej mieć remisję.

Zaczęłam znów odczuwać radość, utrzymywać kontakty koleżeńskie i od lat pierwsze przyjaźnie. Terapeuci zauważyli, że mogłabym starać się o przyjęcie do pierwszego wówczas Warsztatu Terapii Zajęciowej dla Osób Dorosłych Chorujących na Schizofrenię przy ul. Miodowej 9.

Warsztat Terapii Zajęciowej polega na rehabilitacji przez pracę w przyjaznym Środowisku, które tworzą uczestnicy i terapeuci zajęciowi, jak i psychologowie, psychoterapeuci, pracownicy socjalni, lekarze stażyści i lekarz psychiatra.

W ośrodku można się uczyć określonych umiejętności i pracować w następujących pracowniach: plastycznej, krawieckiej, stolarskiej, biurowej oraz kuchennej, w zależności od zainteresowań i predyspozycji.

Mnie najbardziej podobała się praca przy komputerze, której nauczyłam się w WTZ od podstaw. Można też powiedzieć, że nauczyłam się pracy i współdziałania w grupie, gdyż wcześniej nigdy nie pracowałam, po przerwaniu studiów od razu przeszłam na rentę. Ukończyłam WTZ- wski kurs pracownika biurowego, obsługi komputera, ksero itp. Chodziłam też na kurs języka francuskiego. Najważniejsza jednak okazała się umiejętność otwarcia się na innych ludzi i porozumienia z nimi. Zaczęłam wspomagać psychicznie współpracowników i otrzymywać taką pomoc wzajemnie. Musiałam zmienić swoje stare z dzieciństwa jeszcze pochodzące uprzedzenia, choćby co do imienia mojej bliskiej koleżanki, które kojarzyłam do tej pory negatywnie, a było takich „drobiazgów” więcej. Nauczyłam się wyszukiwania dobra w innych ludziach i dawania od siebie dobra - „zmieniłam okulary”, przez które odbierałam świat - jak określił to mój lekarz prowadzący, a ja mogę stwierdzić, że także zmieniłam „uszy” i „język”, gdyż słowa także zmieniają naszą rzeczywistość wewnętrzną.

Pomagają w wyzdrowieniu z choroby psychicznej. Także trening polegający na systematycznym powtarzaniu określonych czynności, tak jak napisałam w wierszu pt. „Wyzdrowieć”:

Trzeba przyjąć codzienny mozół
Podjąć z trudem życie - na nowo budować swój świat
Powolutku dzień po dniu wiele razy powtarzać to samo
Nie można siedzieć beczynnie
Żeby wyzdrowieć
Trzeba wyjść Nadziei naprzeciw

Zmieniła się także moja sytuacja w domu, ponieważ przybyła do nas Babcia po śmierci Dziadka. Miała wówczas 84 lata. Opiekowałam się nią na zmianę z Rodzicami przez 8 lat, aż do śmierci.

Można powiedzieć, że pełniłam wobec niej rolę osoby zdrowej, co mnie również mobilizowało do walki o zdrowie.

Z perspektywy widzę, że nie tylko ja jej dawałam opiekę, ale dużo od niej otrzymałam, o wiele więcej niż ona ode mnie. Było to jakby „sprzężenie zwrotne”.

Zaczęłam również udzielać się społecznie w Stowarzyszeniu „Otwórzcie drzwi”. Jest to samorządne, oddolnie powstałe Stowarzyszenie Osób po kryzysie psychicznym, którego celem jest samopomoc wzajemna oraz przeciw-działanie stygmatyzacji osób chorujących psychicznie, walka z dyskryminacją społeczną zwłaszcza na rynku pracy. Organizujemy prelekcje dla studentów medycyny, pracowników socjalnych, opiekunów społecznych, prawników, lekarzy i pielęgniarek. Przerwaliśmy „ciszę w eterze” na temat chorób psychicznych - udzielamy wywiadów w radiu, były programy o naszych Warsztatach Terapii Zajęciowej w różnych stacjach telewizyjnych, artykuły w prasie o schizofrenii ze szczególnym podkreśleniem, że jest to choroba wyleczalna i o wpływie środowiska społecznego, jak również własnej determinacji osoby chorującej w walce z chorobą. Osoby ze Stowarzyszenia występowały w Sejmie jako konsultanci Ustawy o Zdrowiu Psychicznym. Było to bardzo ważne dla nas, a dla mnie osobiście był to przełom w myśleniu o własnej sytuacji - osoby przewlekle chorej, wreszcie poczułam się wartościowym człowiekiem, kimś kto ma pełne prawo do życia i funkcjonowania w społeczeństwie.

Równocześnie trwała we mnie przemiana duchowa. Psychiatra wskazał mi doskonałego, znającego się na problematyce chorób psychicznych spowiednika, który pomógł mi bardzo w powrocie do Boga i do ludzi, co zresztą zawsze idzie ze sobą w parze. Zaangażowałam się w tworzenie grupy religijno - dyskusyjnej, prowadzonej przez ks. dr Jarosława Naliwajko (jezuitę). Czytamy Biblię, dyskutujemy o tym, co jest dla nas ważne, również o sensie choroby i zdrowienia w naszym życiu, modlimy się, przyjaźnimy, obchodzimy imieniny, święta Bożego Narodzenia i Wielkanocy. Każdy może do nas przyjść i wyjść w każdej chwili. „Głód Absolutu” wyzwolił u mnie nową wrażliwość - wrażliwość poetycką. Na początku było poszukiwanie - sensu życia, sensu słowa. Z zadumy nad światem, który mnie otaczał i który był we mnie powstał pierwszy wiersz.

Dziękuję Ci, Boże spadający z deszczem
Za to, że mnie uratowałeś
Znów pragnę żyć
Pragnę zapomnieć:
Złe wspomnienia
Złe urojenia
Złe myśli
Wszystko, co złe wyrzucić z siebie
I śnić siebie czystą
I bez skazy
Jakbym od nowa rozpoczynała życie
- bo tak właśnie jest.

Podarowałam ten pierwszy wiersz Osobie, która pierwsza dała mi nadzieję na zdrowie - mojemu Terapeucie, doktorowi Andrzejowi Cechnickiemu. On również pierwszy zachęcił mnie do przelewania myśli i uczuć na papier. Jakiś czas pisałam „do szuflady”, a właściwie wywie-szałam wiersze na tablicy w pracowni biurowej – koledzy i koleżanki, a także terapeuci czytali i oceniali je „na gorąco”. Były to pierwsze „recenzje”, które dużo mi dały, nauczyły „wsluchiwanie się w serce innych ludzi” i we własne wnętrze. Ciekawa byłam reakcji ze strony szerszego grona słuchaczy. „Akt twórczy wymaga zbliżenia się do otoczenia w sensie dosłownym i emocjonalnym” (prof. Antoni Kępiński). Kiedy czytałam wiersze podczas kolejnego pobytu w Klinice Psychiatrii na ul. Kopernika 21 w Krakowie (jako pacjentka) w 2001r. na tzw. wieczorze starosty (wybrany na dany tydzień starosta organizuje zabawę dla wszystkich) byłam trochę wystraszona wzruszeniem i wrażliwością na moje utwory. Publiczność w kulminacyjnym momencie prozy poetyckiej „Głos w sprawie Nocnych Koszmarów” chciała przerwać czytanie! Tylko dzięki mojej determinacji dotarłam do „szczęśliwego końca”, co wszyscy przyjęli z ulgą. „Misericordias Domini in aeternum cantabo!”
Potem było spotkanie drugiego człowieka, wzajemne poznawanie się, akceptacja i przekonanie, że „nadajemy na wspólnych falach”. Po tylu latach mogę dziś stwierdzić, że jest to przyjaźń. Przyjaźń między Dorotą a mną przetrwała próbę czasu i zaowocowała między innymi pięknymi grafikami Doroty do moich wierszy. Jakiś czas krążyły one (wiersze i grafiki wspólnie) jako kartki, które ślicznie zapakowane, stworzyły pierwszą „ideę” książeczki - pamiętnika. Dorota zaprojektowała tytułową stronę - jakby zeszytu, zgodnie z wyrażoną przeze mnie myślą, że „w brudnopisie mojego życia nie ma jednak liter niepotrzebnych, każda ma swoje znaczenie”.
Najpierw niektóre z wierszy i proza poetycka ukazały się w naszym czasopiśmie „Dla Nas”, które wydają osoby po kryzysie psychicznym. Redakcja miała wówczas siedzibę przy

Oddziale Dziennym przy Placu Sikorskiego 2/8, (obecnie na Czarnowiejskiej). Oddział Dzienny przy Placu Sikorskiego jest właściwie kontynuacją pierwszego Oddziału Dziennego w Krakowie przy ulicy Zwierzynieckiej 15. Tego typu oddziały, które się poprzez te 20 lat rozbudowały w „sieć terapeutyczną” w Krakowie, mają nieco inny charakter. Są bardziej nastawione na pacjentów, którzy opuszczają Szpital Psychiatryczny i są zorientowane na psychoterapię przez „ruch”, co ma zapewne przeciwdziałać depresji popsychotycznej i pomóc w podjęciu dawnych ról społecznych (np. w domu, w szkole, na uczelni, w pracy). To niejednokrotnie rzutuje na całe dalsze życie, gdyż na schizofrenię zapadają w większości ludzie pomiędzy 15 a 35 rokiem życia, którzy są „bardziej podatni na zranienie”, nie radzą sobie ze stresami, współczesnym tempem życia i reagują na nie „buntem” czyli chorobą psychiczną. Z perspektywy lat widzę, że dzięki rozbudowie takich Oddziałów wiele osób wraca do normalnego życia, przerażają mnie więc „zakusy” na ich likwidację, to niedopuszczalne!

Natomiast cieszy mnie powstawanie pierwszych zakładów pracy chronionej, w których pracują (i zdrowieją!) ludzie po kryzysie. Potrzeba ich jak najwięcej, bo to przecież poza społecznymi także i finansowe korzyści dla państwa, co można obliczyć.

Dobrze także, że powstał w Ministerstwie Polityki Społecznej projekt „Wspieranie programów z zakresu funkcjo-nowania i rozwoju sieci oparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi”.

Tomik poezji, o którym opowiadam został dofinansowany właśnie z tego projektu.

Natomiast wydało go Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej w Krakowie, Plac Sikorskiego 2/8.

Zdobycie środków finansowych było bardzo ważne, jednak najważniejsza była współpraca między autorkami a kolegami z Krakowskiej Inicjatywy na Rzecz Gospodarki Społecznej EQUAL: Jackiem i Konradem, którzy najpierw zaakceptowali treść i formę, wsparli psychicznie, a następnie zrobili skład i opracowanie graficzne. Zupełnie samodzielnie, bez ingerencji ze strony terapeutów. EQUAL to laboratorium służące wypracowaniu nowych sposobów zwalczania wszystkich form dyskryminacji i nierówności na rynku pracy. Książka wyszła w nakładzie 250 egzemplarzy i ze satysfakcją mogę napisać, że została „ciepło” przyjęta przez czytelników.

Nakłady pieniężne zwróciły się. Tomik stanowił tzw. „cegiełkę” na rzecz Warsztatu Terapii Zajęciowej przy ul. Miodowej 9. Wynagrodzeniem naszym były egzemplarze autorskie. Zwrot kosztów wydania był ważny, ale dla mnie najważniejsza była reakcja Czytelników, z którymi chciałam podzielić się swoimi przeżyciami i być zrozumiana, a może także pokazać widzenie świata jakby „z innej perspektywy”. Jednym słowem książka była pisana „z potrzeby serca”. Po raz pierwszy tomik został zaprezentowany 16.10.2005r w ramach Ogólnopolskiego Dnia Solidarności z Osobami Chorymi na Schizofrenię „Otwórzcie drzwi”. Była to impreza, która ma społeczeństwu polskiemu przybliżyć problemy takich osób i ich rodzin, przeciwdziałać izolacji, lękowi i poniżaniu ich przez określone grupy społeczne. W ramach Dnia Solidarności odbywają się liczne imprezy - wykłady, spotkania z lekarzami psychiatrami, z psychologami, z członkami Stowarzyszenia Rodzin „Zdrowie psychiczne”, z pracownikami socjalnymi, socjologami, terapeutami. Inaugurację Dnia stanowi uroczyste przejście przez symboliczne „Drzwi” oraz Msza św. w Bazylice Mariackiej w intencji Osób przeżywających kryzys i będących po kryzysie psychicznym, ich rodzin, terapeutów, pielęgnia-rek i wszystkich zaangażowanych w pomoc psychiatryczną i psychologiczną, a także socjalną. Było także przedstawienie Teatru „Psyche”, działającego przy „Sikorskiego”, który prowadzi terapię przez sztukę teatralną, a także poranek poetycki prowadzony przez wybitną polską aktorkę - Annę Dymną „Poezja szalona”.

Zaproszone Warsztaty Terapii Zajęciowej miały kramy z własnymi wyrobami rękodzieła przy ulicy Brackiej. Przy ulicy Brackiej także miałyśmy kramik z naszą książeczką - cegiełką.

Pierwszy kontakt z potencjalnym czytelnikiem nie był zachęcający, jakiś Przechodzień rzuciwszy okiem stwierdził, że tomik „to zapewne literatura z dolnej półki”. Nie załamało mnie to jednak specjalnie, bo nigdy nie pretendowałam do „górnej półki”. Wiele osób zatrzymywało się, przeglądało książeczkę i odchodziło. Byli jednak tacy przechodnie, którzy także kupowali, obdarzając ciepłym słowem. Np. pani psycholog obejrzała tomik, początkowo bez zamiaru kupna, ale trafiła na wiersz, który jak powiedziała „podbił jej serce” i zakupiła książkę. Wśród zainteresowanych była też para znanych literatów, którzy kupili tomik i mile podyskutowali na temat literatury, jej wpływu na psychikę zarówno autora jak i odbiorcy. Dostałam od nich również ich autorskie książki z dedykacjami. Pani Sylwia napisała tak: „Dla pani Joli Janik, która nie tylko odkryła w sobie dziecko, ale także potrafiła się z nim zaprzyjaźnić”.

Trudno o lepszą recenzję, jest w niej coś, co mnie wzruszyło, może trochę prawdy.

„Są w wierszach Joli zmagania z bólem istnienia, zwątpieniem i koszmarem choroby, ale jest też uchwycone piękno chwili i radość poranka. Czasem można wstać o czwartej nad ranem, „kiedy nie trzeba ubierać maski”. Być sobą wbrew przeciwnościom „zimą, kiedy tylko zamieć za oknem i ciemność”. Być sobą wbrew przeciwnościom i przeszkodom. I dawać „koncert wdzięczności za życie Bożej Opatrzności”. Być „więźniem własnej skóry”, ale wzlatywać „wprost do słońca”, widzieć i czuć więcej, pragnąć i rozwijać się.” Tak napisała o moich wierszach we wstępie do książeczki Dorota Wypich, współautorka.

Poezja, a szerzej mówiąc - słowo bowiem nie tylko opisuje rzeczywistość, ale także rzeczywistość kreuje, a idąc dalej tym tropem bez nazwania słowem dany element nie istnieje w rzeczywistości ego („Na początku było Słowo”). Myśl zawarta w słowie wywiera wpływ zarówno na emocje jak i na sumienie, kształtując psychikę Autora i Odbiorcy. Może zmienić nasz świat - jeśli ją zaakceptujemy- w sposób pozytywny bądź destrukcyjny. Wzmacnianie, powtarzanie słów, które budują jest autoterapią, gdyż prowadzi do powstania nowych schematów myślowych, które wypierają dawne „psychotyczne”, przerywają zamknięty do tej pory obieg myśli, tzw. „kręcenie się w kółko”, które w psychozie występuje. Taką autoterapią jest też nasz tomik, choć porusza bardzo trudne tematy, tematy „tabu” mam nadzieję, że „buduje” Czytelnika, wzmacnia „ego” poprzez nazwanie problemu i próbę rozwiązania go- „Wszystko zrozumieć to wszystko przebaczyć”, inaczej mówiąc: przestać oskarżać o psychozę siebie lub bliskich, czy jakiś traumatycznie przeżyty incydent. Zrozumieć, że to wydarzenie nie musi determinować całego życia danej osoby i jej rodziny.

„Postawa „artystyczna” jest postawą wolności, w tym sensie, że szuka się w niej wypowiedzenia tego, co w nas jest najbardziej indywidualne i spontaniczne, a tym samym zrzucenia z siebie uwierających masek i więzów” (prof. Antoni Kępiński).

W mojej opowieści o książce nie mogę nie wspomnieć o pomocy, jakiej mi udzieliła Pani Profesor Jadwiga Kuniczuk, moja ulubiona nauczycielka historii z XV LO im. Marii Skłodowskiej-Curie, którego jestem absolwentką. Zwróciłam się do Niej o pomoc w promocji tomiku na terenie mojej dawnej szkoły i nie zawiodłam się. Na spotkaniu z okazji Dnia Edukacji Narodowej Pani Profesor rozproszyla wśród Grona Pedagogicznego tyle tomików, ile Jej dostarczyłam tzn. 23, a następnie 20 tomików rozproszyla wśród uczniów sama młodzież. Wszystko to zupełnie bezinteresownie. Podziękowaliśmy Pani Profesor pamiątkowym „Aniołem ze Złotym Sercem”, wyrobem uczestników Warsztatu.

Powstało w nas pragnienie bezpośredniego spotkania z Czytelnikami czyli urządzenie wieczorku poetyckiego w Salonie Miodowa 9. Jacek przygotował artystycznie wykonane zaproszenia oraz afisze, które wysłaliśmy do zaprzyjaźnionych ośrodków (ŚDS na Czarnowiejskiej, DPS na Krakowskiej, DPS na Łanowej, ŚDS na ul. Józefa). Obawiałam się trochę, czy w ogóle ktoś przyjdzie.

Wieczorek zorganizowaliśmy sami, choć pod czujnym okiem terapeutów. Miał miejsce 20 października 2005r o godz. 16.30. Trwał ok. 2 godzin. Obecnych było ok. 35 osób. Jacek

powitał publiczność pięknymi słowami opisując ideę powstania książeczki, która ma się przyczynić do nowego spojrzenia na Osoby Chorujące na Schizofrenię jak i inne choroby psychiczne. Następnie przemówiła Dorota, która jest współautorką i dzięki jej grafikom książka jest piękna wizualnie. Chcę Jej jeszcze raz w tym miejscu podziękować za wieloletnią przyjaźń i współpracę. Dziękuję Dorotko! Niech Ci Bóg błogosławi, Tobie i Twoim bliskim! Wiersze czytałyśmy „na zmianę”. Wybierałam raczej pogodne i reprezentatywne dla mojej poezji, które są „dobre jak nieszpory” jak określiła je koleżanka „od serca” i „po piórze” Eualia, w jednej ze swoich fraszek.

Reakcja publiczności przerosła moje oczekiwania, aż wstyd mi o tym pisać, ale były oklaski na stojąco! Dostałyśmy przepiękne kwiaty i złożyłyśmy autografy na kilku tomikach. Pani doktor psychiatra, obecna na spotkaniu, nazajutrz zauważyła, że publiczność cechowała duża kultura i wrażliwość, ja to podobnie odczułam. Na zakończenie był skromny, słodki poczęstunek.

Następny kontakt z czytelnikami miał miejsce na zjeździe ogólnopolskim Organizacji Rodzin Osób Chorujących na choroby psychiczne, które zaprosiło na seminarium krakowskie Stowarzyszenie „Zdrowie psychiczne”. Wieczór autorski w pięknych wnętrzach hotelu „U Pana Cogito”, który jest zakładem pracy chronionej i w którym pracują ludzie „po kryzysie psychicznym”, prowadziła pani prezes Zofia Puchelak. Publiczność okazała się nader wdzięcznym odbiorcą, a nawet współtworzyła spotkanie zadając pytania, wyrażając swoje emocje i przemyślenia na tematy korespondujące z wierszami.

Również bardzo sympatyczne były reakcje ze strony tzw. świata „normy”, a mówiąc dokładniej mojego środowiska społecznego - sąsiadów. Jedna ze znajomych szczególnie ciepło przyjęła tomik, ze wzruszeniem opowiadając o bliskim krewnym, który podobnie jak i ja przeżywa kryzys psychiczny. Okazało się, że porozumienie, przełamanie lodu, bariery między dwoma światami: „zdrowych” i „chorych psychicznie” jest w jakimś stopniu możliwe. To odkrycie było dla mnie zaskoczeniem, choć taka była nasza intencja, aby przybliżyć do siebie te dwa światy, dwie wrażliwości, gdyż „nikt z nas nie jest samotną wyspą”, ale tworzymy archipelagi serc, a jak wierzę: „nasze słowa i uczucia są nieśmiertelne”(A.Kępiński).

Przychodzisz zwykle wieczorem
Zapalasz lampę natchnienia
Wszystko znika
Jesteśmy tylko Ty i ja
Grasz na harfie, która brzmi słodkim zachwytem
Nad światem i Absolutem
Śpiewasz cichutko o wieczności chwili
Muzyko mojej duszy
Poezjo
Nie opuszczaj mnie

Jolanta Janik