

# Słowo gorsze od policzka

Data publikacji: 3.10.2016 11:00

Od kilku miesięcy Cieszyńskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego "WIĘŹ" realizuje projekt 'Słowa na granicy zmian'. Skierowany jest on do osób w trakcie i po kryzysach psychicznych.

**Odbiorcami projektu są osoby zdrowiejące z terenu powiatu cieszyńskiego. Wśród nich dużą część stanowią takie, które korzystają z pomocy Stowarzyszenia i prowadzonego przez nie Dziennego Ośrodka Wsparcia w Cieszynie. Grupą do której chcemy dotrzeć jest również młodzież w wieku licealnym i wszyscy, którym na sercu leży los osób po kryzysach psychicznych. Z Marią Kozakowską autorką i koordynatorką projektu 'Słowa na Granicy Zmian' rozmawiał Jan Bacza**

## ***Realizowany projekt uzyskał wsparcie Narodowego Centrum Kultury.***

To jednostka, która promuje język polski. W ramach projektu 'Ojczysty – dodaj do ulubionych' wystartowaliśmy z propozycją naszego przedsięwzięcia. Ideą była zmiana myślenie o języku w relacji do osób z zaburzeniami psychicznymi. Projekt ruszył w marcu, intensywnie działać będziemy do listopada.

## ***Czyli dwa ostatnie miesiące przed wami.***

Ale intensywne miesiące. Realizujemy bowiem z uczestnikami projektu słuchowisko, oglądać można również wystawę destygmatyzacyjną na Zamku Cieszyn. Serdecznie zachęcam do współtworzenia ekspozycji „Kiedy (z)raniona tożsamość spotyka sztukę” – to wyjątkowa okazja, by poznać jak manifestuje się piętno w języku, ale też jak świat odbierają osoby po kryzysach psychicznych. Zdrowiejący wraz ze studentami Wydziału Artystycznego Uniwersytetu Śląskiego i licealistami są twórcami wszystkich eksponatów. Każdy kto przyjdzie do Bastei może posłuchać jak brzmi depresja, poznać wagę słów i przejrzeć się w zwierciadle diagnoz. Wiele jest eksponatów do dotykania, otwierania – tak by odwiedzający mógł maksymalnie zbliżyć się do osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Słuchowisko, wystawa i happening, który ją poprzedzał to wydarzenia artystyczne, wcześniej działaliśmy też edukacyjnie. Na tym polu próbowaliśmy poszerzyć świadomość dotyczącą osób po kryzysach psychicznych.

## ***Czyli osoby nie chore a w kryzysie.***

Choroba jest stanem, który kojarzy się nam z anginą czy grypą. Sytuacja zdrowia psychicznego jest bardzo dynamiczna i ulega wielu zmianom. Chodzi o to, żeby tę dynamikę podkreślić.

## ***Rozpoczęliście wczesną wiosną. Jak wyglądały poszczególne działania.***

Pierwszym były warsztaty z licealistami. Było to podstawowe działanie. Bez edukacji nie możemy mówić o poszerzaniu świadomości. Osoby, które wchodzi w dorosłe życie mają też przed sobą bardzo trudne wybory. To moment, w którym decydują kim będą w przyszłości, być może część z nich zostanie właśnie psychologami, psychiatrami. Ważne było dla nas, żebyśmy zaszczepili w nich soczewkę etyki, godności, by mogli patrzeć przez nią na osoby po kryzysach psychicznych. W tym celu mieliśmy warsztaty z ekspertami przez doświadczenie. Czyli z osobami, które pokonały kryzys psychiczny bądź zmagają się z nim wciąż.

## ***Czyli takie spotkanie face to face.***

Niezwykle istotne było dla nas to, żeby doświadczenie kontaktu było bezpośrednie. Zaprośmy Krystiana Głuszko, który jest niezwykle sympatycznym i młodym człowiekiem, ukazującym, że można łamać wszelkie trudności. Bardzo

długo był nietrafnie diagnozowany, po wielu latach zmagania ze służbą zdrowia i dużym cierpieniem wewnętrznym, okazało się, że ma Zespół Aspergera. Jak sam mówi o sobie ma 'urodę autystyczną'. To też, jak on sam określał swoje zaburzenie, było kanwą na której rozpostarliśmy nasze rozważania. Na tym spotkaniu były setki osób. To była kulminacja warsztatów edukacyjnych. Równolegle prowadziliśmy warsztaty dla osób po kryzysach psychicznych. Próbowaliśmy stworzyć z nimi wiersze, które będą powiązane z miejscem w którym żyją – czyli z Cieszynem. Żyją się z przestrzenią tego miasta. Chodziło nam o to, by pokazać przynależność, żeby pokazać, że są osoby w naszym otoczeniu, że mijamy je na ulicy i często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że przeżywają kryzys.

### ***To wszystko jest skryte w naszym umyśle.***

Stereotypy związane z osobami chorującymi psychicznie są dosyć nietypowe. Na pierwszy rzut oka choroby nie widać, ujawnia się ona dopiero w relacji. Podobnie jest z językiem. Poznajemy drugą osobę, kiedy zaczynamy z nią rozmawiać. Cała kwestia stereotypów, które są w naszych głowach jest dla nas takim przeniesieniem - tak jak cienka jest granica i niewidzialna między zdrowiem a chorobą, tak samo jest z uprzedzeniami. Stereotypów nie widać przecież w naszych głowach, ujawniają się jednak dopiero w relacji. W przypadku osób z zaburzeniami psychicznymi, ujawniają się one największym dystansem spośród wszystkich niepełnosprawności. Jak wynika z badań, 40% osób z diagnozą schizofrenii, po tym jak ujawnili na co chorują, spotkali się z obojętnością, zwiększonym dystansem, lękiem otoczenia. Z tym próbujemy walczyć. Mam głębokie przeświadczenie, że my nie jesteśmy złym społeczeństwem. Tylko nie wiemy jak rozmawiać, nie wiemy co powiedzieć, kiedy dowiadujemy się, że bliska nam osoba ma taką diagnozę psychiatryczną. Temu też służyła nasza wystawa na rynku, 'Słowa - krajobraz emocji' pokazywała czego unikać, jakie frazy są szkodliwe i źle wpływają na osoby w kryzysie. Najważniejsza jest obecność i zapewnianie o tym, że jest się blisko i dostępnym. Ale z drugiej strony nie chodzi o narzucanie się, nakłanianie do długich rozmów i wynurzeń. Osoba w kryzysie często nie potrafi sobie poradzić z podstawowymi czynnościami.

### ***Być obok tej drugiej osoby, ale na taką odległość, by jej to nie przeszkadzało.***

Taka nienachalna obecność. Często nawet proste komunikaty, pisanie krótkich wiadomości sms, które przypominają o naszej obecności, ale w takiej częstotliwości, żeby nie narażała na zbyt trudne przeżycia emocjonalne.

### ***Cały projekt koncentruje się wokół słów, były spotkania z młodzieżą, rozmowy z osobami w kryzysie. Wystawa, która przenosiła słowa w formę prac artystycznych. Przed wami kolejne słowa - tym razem w postaci słuchowiska.***

Słuchowisko dlatego, że osoby po kryzysach psychicznych bardzo rzadko wypowiadają się we własnej sprawie. Często głos zabierają psychiatry, psychologowie, a rzadko ci, którzy są najbardziej tym doświadczeni. Wiąże się to też ze stereotypem bierności takiej osoby, że jest leniwa i nie ma ochoty się wypowiadać. Jest zupełnie odwrotnie. Stereotypy, które pokutują w społeczeństwie sprawiają, że osoba dokonuje samostygmatyzacji. Ona czuje, że to co myśli jest niewarte wypowiedziania na zewnątrz. My próbujemy to myślenie zmienić. Chcemy wydobyć z nich głos, który jednak nie będzie agresywnym protestem. Przygotowujemy adaptację zapomnianego dramatu Karola Irzykowskiego 'Zwycięstwo'. To komedia triumfalna, która ma optymistyczną wymowę. Opiera się na rozgrywce szachowej i walce dnia z nocą. Osoby po kryzysach wcielają się w rozmaite role, które są często bardzo dalekie od ich codziennego funkcjonowania, ich codziennego emploi. Ważnym dla nas było, by ten głos wybrzmiał, dlatego w Kinie Piast odbędzie się prezentacja słuchowiska z wizualizacją. Jesteśmy właśnie na etapie przygotowania do nagrania. Nim jednak ono, dla wszystkich, którzy chcą poznać nasze działania przygotowaliśmy wystawę, którą oglądać do 6.10 można w Bastei na Wzgórzu Zamkowym. To doskonała okazja, by zobaczyć jak stereotypy wpływają na odbiór zdrowiejących. Mam nadzieję, że udało się nam zacząć konstruować sztukę, która rodzi zrozumienie.

### ***Wspominała pani o odsuwaniu od osób w kryzysie. Czy wynika to z naszego braku wiedzy, może strachu jak się mamy w danej sytuacji zachować.***

Wsparcie słowem jest niezwykle ważne. Osoby w kryzysie bardzo często boją się cokolwiek powiedzieć, boją się wyjawiać to, co przeżywają. Bez zachęty do kontaktu ze światem realnym, będą coraz bardziej popadać w schorowany świat urojeń.

### ***Boją się ośmieszenia, wytykania palcem.***

Dokładnie. Myślę, że nie ma silnego lobbingu, grupy, która byłaby chętna aby mówić otwarcie jakie są potrzeby takich osób. To jest właśnie siła piętna. Mamy ruchy niepełnosprawnych bohaterów jak Jan Mela, który ma niepełnosprawność ruchową. Jest ona w naszym społeczeństwie dużo bardziej akceptowalna. Niepełnosprawność psychiczna pojawia się w języku szczególnie, mamy mnóstwo obraźliwych słów, które są związane z kondycją psychiczną. Świr, psychol, czubek, to są określenia, które spotykamy w prasie, mediach. To bardzo trudne, że osoby po kryzysach, które również czytają gazetę, oglądają telewizję, czują się niezwykle tym dotknięte. Nasz język dąży do ekonomizacji, w prostych słowach chcemy dosadnie opisać jakieś doświadczenie. Podam przykład, kiedy młodzież licealna przeprowadzała kwerendę biblioteczną, - wyszukiwali w prasie i internecie informacje związane ze słowem schizofrenia, to mnóstwo było odniesień politycznych. Okazało się, że słowo 'schizofreniczny' pojawiało się w każdej opcji politycznej. To dojmujący brak rzetelności w recenzowaniu sytuacji społecznej. Schizofrenia jest diagnozą bardzo częstą w psychiatrii. Osoby nią dotknięte czują wielki dyskomfort czytając takie wypowiedzi. Często jest tak, że my używamy tych słów z takim pobłażaniem, mówimy do kogoś - ty wariacie, ty kretynie. Te dawne diagnozy psychiatryczne mają taką tendencję, że szybko wchodzą do obiegu społecznego jako wulgaryzmy.

### ***Tak jak słowo debil, odnosiło się dawniej do osoby z zespołem Downa.***

Tak, to pojęcie z łaciny, odnosi się do osób z niepełnosprawnością intelektualną. Debil, kretyn, idiota, to są te, które są powiązane z ilorazem inteligencji. Historia tych wyrazów jest ciekawa, bo na przykład czubek, odnosi się do zakonników, którzy nosili habity z czubkami i opiekowali się osobami właśnie z zaburzeniami psychicznymi. Niemniej dzisiaj używamy go jako wyrazu pogardy dla kogoś. Należy o tym pamiętać, że w momencie kiedy uderzamy kogoś złym słowem, pogardliwym, to raniemy go o wiele bardziej, niż gdybyśmy fizycznie wymierzili mu policzek. To jest odwracanie się plecami, które mocno wpływa na osoby o szczególnej wrażliwości, a osoby po kryzysie taką wrażliwość posiadają.

### ***Dziękuję za rozmowę.***

***Pisaliśmy:***

***[Nie mówił – napisał książkę](#)***