

## Żeby „ono” już do nas nie mówiło

**Czy człowiek musi upaść nisko, by mógł wzbic się wysoko? Na jakim poziomie są edukacja i literatura psychologiczna w Polsce? Z Agnieszką Jucewicz – dziennikarką i autorką książek o zdrowiu psychicznym rozmawia Malika Tomkiel.**

**Malika Tomkiel:** Przyjmijmy, że gabinet pana psychologa znajduje się na trzecim piętrze. Jak według Ciebie mogłaby wyglądać edukacja i pomoc psychologiczna w szkołach? Czy można coś zrobić, by kryzys psychiczny nie dotyczył tak wielu młodych osób?

**Agnieszka Jucewicz:** Myślę, że wiele osób stara się zaradzić temu, jak tylko potrafi. Robią to i rodzice, i nauczyciele, i właśnie szkolni psycholodzy i pedagodzy, pedagożki. Problem w tym, że brakuje systemowego wsparcia i koordynacji tych wysiłków. Ludzie często robią to w pojedynkę, trochę po omacku. System wygląda tak, że tego psychologa na trzecim piętrze może w ogóle nie być w szkole, albo w poniedziałki jest on w jednej szkole, we wtorek w drugiej, w czwartek w trzeciej – ciągle w biegu, nie mając na nic czasu.

**Jak ułatwić więc to „wchodzenie” po schodkach do specjalisty?**

To czego bardzo nam brakuje to profilaktyka. Nauka o tym, jak dbać o własne zdrowie psychiczne, ale też jak wspierać się nawzajem. Jak rozmawiać z tymi, którym jest źle. Jesteśmy systemem naczyń połączonych, ale żyjemy w świecie, który stara się nas przekonać, że tak nie jest – że każdy zależy wyłącznie od siebie i własnych starań. To po prostu nieprawda.

**Dokładnie! Jest we mnie silne poczucie, że wciąż zbyt mało mówi się ludziom wstępującym w dorosłość na temat połączenia ich emocji z ciałem. Jako doświadczona pisarka zauważyłaś wśród swoich rozmówców moment, w którym powiedzieli „stop” i postanowili zawalczyć o swoje zdrowie?**

W ogóle mało się mówi o emocjach. O tym, jak je rozpoznawać, nazwać, ale też jak wyrażać w konstruktywny sposób, nie raniąc innych, ale też siebie. A o tym, że jesteśmy i umysłem, i ciałem mówi się jeszcze mniej. Stąd taki wysyp



foto. Lukasz Sokół

zaburzeń psychosomatycznych. Kogoś bez przerwy boli głowa albo ma problemy z żołądkiem, czy z kręgosłupem, i nie wie, że podłoże tego bólu może być zupełnie inne niż czysto fizyczne. Zarówno rozmówcy mojej najnowszej książki pt. *Czasem czuję mocniej. Rozmowy o wychodzeniu z kryzysu psychicznego*, jak i *Domu w butelce. Rozmowy z dorosłymi dziećmi alkoholików*, którą napisałyśmy wspólnie z Magdaleną Kicińską, powiedziały „stop” w podobnym momencie, kiedy albo już ich umysł nie dawał rady funkcjonować tak jak dotychczas, albo

ich ciało zaprotestowało. Mieli do wyboru – żyć dalej w ogromnym cierpieniu albo podjąć walkę o zdrowie. O życie, tak naprawdę.

**Tematem tego numeru pisma „Epea” jest bycie na różnych wysokościach. Brylowanie, wspinaczka i spadanie. Czy radykalne kroki „ku wyzdrowieniu” podejmuje się będąc w rozsypce?**

Będąc w totalnej rozsypce raczej chyba rzadko. Można podjąć decyzję – chcę jeszcze zawalczyć o siebie, wydobyć się z tego kryzysu. Jednak na radykalne kroki, czy nawet małe kroki, trzeba mieć choć odrobinę siły. Trochę się „odkarmić”, podleczyć, potem można ruszyć w drogę. Ale chcę zaznaczyć, że kryzysy, to spadanie, o którym mówisz jest wpisane w zdrowienie. Zdrowienie to nie jest tylko pięcie się „wyżej”, to są potknięcia, a czasem zupełny upadek. To normalne. Jak się o tym wie, może ciut łatwiej jest zdrowieć i nie być takim surowym dla siebie. Jesteśmy ludźmi, „porażka”, upadek są ludzkie.

**Jaką rolę odgrywa tu literatura?**

Dla wielu moich bohaterów – ogromną. Wielu z nich mówi, że książki, głównie powieści ich nieraz ratowały. Pozwalały im przeglądać się w historiach, w bohaterach, zrozumieć coś lepiej. Obcować z doświadczeniem, którego nie znają, które jest im obce, ale które w ten sposób mogli poznać. Literatura ma leczniczą moc.

**Jako pisarka podejmujesz się głównie tematyki związanej ze zdrowiem psychicznym, psychiatrią. Dlaczego?**

Mogłabym powiedzieć, że to przypadek, że coś mnie

zaczęło w pewnym momencie ciągnąć w tę stronę i nie wiem co. Ale poważnie, mam za sobą doświadczenie wychowania w rodzinie alkoholowej oraz niejeden kryzys psychiczny, ale jestem tu nadal, żyję. A do tego lubię życie i kocham ludzi. Wzruszają mnie. I bardzo mnie przejmują, kiedy cierpią, dlatego swoją pracą staram się przywracać im wiarę i nadzieję, że pomoc jest możliwa, że dzięki sobie nawzajem, lepszemu zrozumieniu siebie, ale też innych, jesteśmy w stanie żyć lepiej. I na przykład nie przekazywać swoich traum dalej, kolejnym pokoleniom.



Agnieszka Jucewicz, *Czasem czuję mocniej. Rozmowy o wychodzeniu z kryzysu psychicznego*, Znak Literanova, 2022

**Powiedziałaś, że przywracasz im wiarę swoją pracą – literaturą. Jako twórcy poruszający tematy społeczne bardzo często robimy to, by pomagać.**

Ciągle dostaję od kogoś wiadomość, że jakaś rozmowa, którą przeprowadziłam albo książka pozwoliła tej osobie coś lepiej zrozumieć, sięgnąć po pomoc, naprawić jakąś relację czy wyjść z takiej, która niszczyła. I to jest najlepsza zapłata, jaką można dostać za swoją pracę.

**Jak dużo miejsca na współczesnym rynku książki jest więc dla literatury tzw. psychologicznej? Wydaje mi się, że coraz więcej.**

Miejsca jest nieskończenie dużo, bo poza książką papierową mamy też e-booki, do tego wiele

osób wydaje książki własnym sumptem. To, co mnie trochę martwi to to, że siłą rzeczy, im więcej czegoś, tym mniejsza jest jakość. I tak jak zła powieść nikomu krzywdy nie robi, tak książka z gatunku „pop-psychologii”, która rozsiewa nieprawdziwe informacje już tę krzywdę zrobić może. Zdrowie psychiczne to bardzo delikatna materia, tak samo zresztą jak zdrowie fizyczne, dlatego uważajmy na to co czytamy, po jakich autorów sięgamy.

**Wspinamy się ku górze, rozwijamy się, a zaraz później**





**przechodzimy przez kryzys. Mamy świadomość tego, że upadek może czekać każdego z nas?**

Tak jak mówiłam wcześniej, niektórzy z nas są świadomi, wiele osób nie. Myślę, że wiele wciąż postrzega ciało jako coś odrębnego od umysłu. Wiele z nas też wciąż wierzy w szybkie leczenie pt. weź tabletkę, przejdzie ci. Na marginesie, to nie przypadek, że taką popularnością cieszą się u nas lekarstwa dostępne bez recepty. Jesteśmy w stanie wziąć niemal wszystko, żeby to ciało wyciszyć i żeby ono już do nas nie „mówiło”, a nie zastanawiamy się, co ważnego chce nam powiedzieć. No i nie sądzę, żebyśmy mieli świadomość, że upadek czeka każdego z nas ... Według najnowszych badań EZOP II, co czwarta osoba w Polsce doświadczyła, doświadcza, doświadczy jakiegoś kryzysu psychicznego, ale tylko 16% sięgnie po pomoc. Nie tylko dlatego, że tak trudno się dostać do specjalisty, również dlatego, że ludzie wciąż się wstydzą i boją się stygmatyzacji z tym związanej.

**Temat stygmatyzacji jest tak obszerny, że mogłybyśmy długo o tym dyskutować. Ciekawi mnie jednak, jak mocno Twoje książki są... Twoje? Widzisz siebie w swoich bohaterach i bohaterkach?**

Zawsze. Widzę się nie tylko w osobach w kryzysie, czy po kryzysie psychicznym. Widzę się też w swoich rozmówczyńiach i rozmówcach z książki o dorastaniu w rodzinie alkoholowej. Ale widzę się też w pisarzach, pisarkach, z którymi rozmawiam. W psychiatrach, psychoterapeutach, psychologach. Generalnie widzę się w ludziach, z którymi się spotykam. Czuję się częścią wspólnoty rodzaju ludzkiego.

**A w innych książkach? Czy masz w swojej głowie pozycje, które byłyby dla czytelnika dobrym wstępem do komunikacji ze sobą i swoimi emocjami? Mi przychodzi do głowy Alexander Lowen i jego *Głos ciała*.**

Jest bardzo wiele takich książek. Uwielbiam książki amerykańskiego terapeuty Irvina Yaloma, ale też Viktora Frankla. Myślę, że dobrym wstępem do lepszego rozumienia emocji może być moja książka – rozmowy ze specjalistami od zdrowia psychicznego pt. *Czując. Rozmowy o emocjach* z pięknymi ilustracjami Arobała.

**To ciekawe, że wspomniałaś właśnie o Franklu, bo jestem świeżo po lekturze jego książki i szczerze polecam. Kiedy czujesz, że jesteś najniżej?**

Kiedy mam nawrót objawów zaburzeń lękowych. I jestem cała w lęku. Wtedy czuję się najniżej, bo wtedy wydaje mi się, że to się już nigdy nie skończy. Wysoko – kiedy dni po prostu płyną, mam poczucie sensu tego, co robię.

**A najwyżej?**

Chyba wtedy, kiedy czuję, że na wszystko w odpowiednich proporcjach mam czas i uwagę – na pracę, na ważne relacje, na przyjemność, na pobycie ze sobą, odpoczynek. To są bardzo cenne momenty, niestety bardzo rzadkie.

## AGNIESZKA JUCEWICZ

– dziennikarka związana z „Gazetą Wyborczą”, znana z pogłębionych wywiadów z polskimi i zagranicznymi psychologami, psychoterapeutami i psychiatrami. Autorka i współautorka książek o tematyce psychologicznej, m.in. *Kochaj wystarczająco dobrze* (z Grzegorzem Sroczyńskim), *Czując. Rozmowy o emocjach*, *Dom w butelce. Rozmowy z dorosłymi dziećmi alkoholików* (z Magdaleną Kicińską) oraz nowej *Czasem czuję mocniej. Rozmowy o wychodzeniu z kryzysu psychicznego*.