

wracając do SIEBIE: tworzenie sztuki i kryzys psychiczny

SILNE.

Koniec świata

Pierwsza diagnoza – choroba afektywna dwubiegunowa – pozostawiła mnie wstrząśniętą i niedowierzającą. Psycholożka, coach i trenerka biznesu, counsellorka – chora psychicznie? Dlaczego ja? Miałam wszystko... Zaczęłam czytać i uczyć się coraz więcej o chorobie i doszłam do wniosku, że mój przypadek nie jest aż tak poważny, tylko łagodne fazy depresji i hipomanii. Pomyślałam, że nadal mogę funkcjonować, ale muszę być ostrożna. Nie zdecydowałam się na lekarstwa. Po prostu kontynuowałam swoją pracę, swoje hobby, życie, traktując diagnozę jako ciekawą hipotezę. Wreszcie dostałam główną rolę w anglojęzycznym przedstawieniu teatralnym: spełniło się moje marzenie. Kilka tygodni na scenie, każdej nocy, stres, wyzwanie, satysfakcja, świętowanie. Przeszłam spać, zaczęłam pić, imprezować i robić bardzo paskudne rzeczy, tracąc kontakt z rzeczywistością w błyskawicznym tempie. Kilka dni później trafiłam do kliniki psychiatrycznej. Moja pierwsza hospitalizacja. Świat się skończył. Oficjalnie oszalałam.

Sięganie

Choroba psychiczna to bardzo podstępny wróg, ponieważ pozbawia cię wielu rzeczy, które uważałaś za oczywiste. Nie możesz już polegać na swoim rozumie, ponieważ zniekształca on twoje myślenie tworząc byty, których nie ma, jak urojenia i halucynacje, ani na emocjach, ponieważ nagle bez powodu wpadasz w depresję lub manię. Twoja intuicja zniknęła, gdyż choroba może łatwo udawać, że jest samą intuicją. Tracisz zdolność oceny sytuacji i bardzo często tracisz swój organizm, ponieważ leki mają skutki uboczne, a najczęściej jest to przyrost masy ciała, tracisz pracę, ponieważ teraz nie jesteś w stanie poradzić sobie ze stresującymi sytuacjami, a objawy mogą pojawić się w dowolnym momencie – i po prostu cię zdmuchnąć. Czułam się zagubiona, moje dni stały się puste, relacje z innymi ludźmi i światem skurczyły się. Ale była jedna rzecz, która działała za każdym razem, gdy do niej sięgałam. SZTUKA.

Decentracja

Przeszłam być psycholożką, przestałam być coachem i trenerką biznesu, przestałam być counsellorem, zaczęłam tworzyć sztukę. Na początku były kropki, linie i kształty na płótnie lub papierze. Potem tydzień po tygodniu, miesiąc po miesiącu i rok po roku zaczęły rosnać i rozwijać

wsparcia i promocji na taką skalę. Nasz stan jest zbyt labilny i nieprzewidywalny. To było jak marzenie, aby – od bardzo chorej osoby, która w domu rysuje i chowa swoje prace do szuflady – zostać wystawianą artystką, której prace trafiają do kolekcjonerów w Europie. Myślę o tym jak o fazie żniw. Zbieram owoce mojej codziennej praktyki, która jest dla mnie jak oddychanie, a tym bardziej zaskakujące są to zbiory. Ponieważ sztuka nie jest dla mnie pracą, nie jest też hobby czy pasją. Sztuka to ja.

SILNE.

Wracam do siebie

Powoli i nieśmiało zaczęłam myśleć o sobie jako o artystce. Próbo- wałam, przymierzałam tę nową tożsamość jak piękną sukienkę. Mimo to byłam dla siebie – uparcie – przede wszystkim chora psychicznie. I wtedy usłyszałam podcast o zaburzeniach psychicznych (z serii *Uważaj na Głowę*) i zdanie w nim zawarte: jeśli ktoś jest tak przywiązany do swojej diagnozy i choroby, nie ma sposobu, aby go jej pozbawić. I oślniło mnie. Kim jestem? Kim jest moja jaźń? Czy jestem tylko szaloną osobą, czy też artystką z doświadczeniem psychicznego kryzysu? Powoli zaczęłam przesuwając moje centralne pojęcie o sobie w kierunku sztuki. I piszę ten tekst z tego miejsca: ja, pisarka i artystka wizualna, Zuzanna.

Zuzanna Korońska

Pisarka, autorka książki „Ja i inni wariaci” (Edipresse); psycholożka, graficzka, prowadzi bloga www.bipolarlandscape.com. Autorka i narratorka cyklu podcastów łączących światy zdrowia i zaburzeń psychicznych: <https://www.youtube.com/channel/UCeEA-T2v-wvj6NdcGbMTFBLw>

granice feminizmu

Pobyty w szpitalu psychiatrycznym nigdy nie należy do doświadczeń, które chciałoby się powtarzać, a jednak, znalazłam się tam w grudniu po raz ósmy w mojej sześcioletniej karierze chorobowej. Tym razem trafiłam na oddział „nagłych przypadków”. Za każdym razem, gdy myślałam, że już nic mnie nie zdziwi (po „Jezusie” krzyczącym Allah Akhbar i maniakałnym pacjencie w rajstopach i kapeluszu, chodzącym tam i z powrotem pozornie w jakimś celu, ale tak naprawdę bez celu), przyjmowano nową osobę w jeszcze cięższym stanie. Awantury, dziwaczny śmiech bez sensu, krzyki, tańce, płacze – nie było to miejsce oazą spokoju, mimo dwóch przyjacieli, które zawarłam. A potem pojawiła się A. i cały mój feminizm szlag trafił.

Może i w twoim życiu zdarzyło się, że ktoś stał się dla ciebie krzywym zwierciadłem, budząc różne wewnętrzne demony, których istnienia nawet nie podejrzewałaś. Miałaś się za łagodną, wylazła z ciebie agresywna suka, miałaś się za asertywną, a złapałaś się na milczeniu i przyzwoleniu,