Wiara w wyzdrowienie z choroby psychicznej jest podstawą powrotu do zdrowia

Daniel Fisher, M.D., Ph.D.

W ostatnim artykule podkreślałem rolę zasadniczego czynnika w powrocie do zdrowia, jakim jest istnienie ludzi, którzy wierzyliby w ciebie. Wskazywałem, że tacy ludzie potwierdzając twoją najgłębszą jaźń, wyrażają zaufanie w twoje możliwości. Wierzą po prostu w twoje wyzdrowienie.

O istocie tej wiary przypomniał mi list jaki ostatnio otrzymałem. Kobieta, która go napisała powiązała swe osobiste doświadczenia z moim wcześniejszym artykułem "Wyzdrowienie jest realne".

Przeczytała w nim o wątpliwościach jakie na temat mojego wyzdrowienia miał pewien profesor psychologii i była zadziwiona podobieństwem do jej własnego doświadczenia w tej materii. Napisała: "Cierpiałam na poważną chorobę psychiczną między dwudziestym piątym a trzydziestym - którymś rokiem życia (teraz mam 53 lata). Potem, z boską pomocą, byłam w stanie wydostać się z tego osłabiającego stanu i powrócić do pełni zdrowia. Kilka lat temu miałam okazję pracować w pewnej agencji zdrowia psychicznego jako sekretarka Dyrektora Naczelnego. Na swe nieszczęście nie zdawałam sobie zrazu sprawy, że jego świadomość była podobna do tej jaką opisywał Pan w swoim artykule: potrzebował mnie by zaprzeczać, że kiedykolwiek byłam psychicznie chora lub przeciwnie, wracał do relacji "lekarz - pacjent". Ostatecznie jego stygmatyzujące zachowanie przeważyło i byłam zmuszona przerwać pracę."

Przysłała nam również swój list jaki wydrukowano w miejscowej prasie opisujący całe wydarzenie:

"Kiedy pracowałam wiele lat jako sekretarka w służbie zdrowia psychicznego zaobserwowałam, jak wielu pracowników nie wierzy w wyzdrowienie. Dzielili oni wszystkich na "chorych" i na tych "w porządku", umieszczając siebie w grupie tych ... "w porządku".

"Ich ocena własnego stanu psychicznego bazowała raczej na porównaniu z chorymi, niż na wiedzy o sobie samych. Prowadziło to pacjentów na niepewny grunt i czyniło więcej złego niż dobrego, osłabiając raczej niż wzmacniając możliwość potencjalnego wyzdrowienia.

"Praca w tej dziedzinie jest bardzo złożona i odpowiedzialna. Wymaga świadomych, dających poczucie bezpieczeństwa pracowników, którzy uznają, że pełny powrót do zdrowia jest możliwy".

Ona sama wyzdrowiała z choroby psychicznej, a potem gdy pracowała w agencji zdrowia psychicznego jej wyzdrowieniu zaprzeczono. Przekonanie, zgodnie z którym, gdy ktoś zachorował psychicznie zawsze będzie chory, nie tylko podważa możliwość emocjonalnego uleczenia, ale również uniemożliwia powrót do społeczeństwa w roli pełnoprawnego członka. Potencjalnie wyklucza to powrót do pracy oraz nawiązywanie długoterminowych relacji osobistych, które są podstawą zdrowia. Przekonanie o możliwości wyzdrowienia z choroby psychicznej jako ważnego aspektu w doświadczeniu uzdrawiania jest dobrze udokumentowane. Ten związek został na nowo podkreślony przez dr. Herbert'a Benson'a w książce pt: "Timeless Healing".

Podobny punkt widzenia na temat wiary we własne możliwości uzdrowienia można znaleźć w książce Deepak'a Chopra pt: "Quantum Healing" (str.189), gdzie omawia on Medycynę Ajurwedyczną: Ajurweda jest... systemem leczenia złudzeń, odzierającym chorobę z jej przekonywujących cech i pozwalającym zdrowej rzeczywistości zająć ich miejsce. Nazwa Ajurweda ma korzenie w Sanskrycie. Ajus - czyli życie i Weda - co oznacza wiedzę lub naukę. Dosłowne znaczenie to "wiedza życia".

Spędziłem wiele czasu rozmawiając z ludźmi, próbując odwieść ich od przekonania o swej chorobie. W Ajurwedzie jest to pierwszy, najważniejszy krok do uzdrowienia. Tak długo jak pacjent jest przywiązany do swych symptomów, tak długo zatrzymany jest w rzeczywistości, gdzie bycie chorym jest najważniejszym faktem.

Przyczyna, dla której medytacja jest tak ważna w Ajurwedzie, polega na tym, że prowadzi ona umysł do wolnej strefy nie dotkniętej chorobą. Póki nie wiesz, że takie miejsce istnieje twoja choroba będzie wydawała się całkowicie obezwładniająca. Jest to podstawowe złudzenie, z którym musimy się uporać".

Chociaż zachodnia medycyna zaczyna uznawać centralną rolę pozytywnych przekonań w procesie leczenia chorób somatycznych, niepokojącym pozostaje fakt, że psychiatria nie dostrzega mądrości w takim podejściu do chorób psychicznych. Pomimo wagi osobistych świadectw ludzi uzdrowionych oraz studiów epidemiologicznych dowodzących, że ludzie chorzy mogą powrócić do odgrywania ważnych ról społecznych i wyzdrowieć całkowicie po chorobie psychicznej, środowisko służby zdrowia (w szczególności) utrzymuje przekonanie, że choroba psychiczna jest uwarunkowaniem stałym.

Im więcej nas, którzy wyzdrowieliśmy po chorobie psychicznej opowie swe historie, tym więcej prawdy zastąpi fałszywe przekonanie. Zapraszamy, napiszcie do nas o doświadczeniach pełnego uzdrowienia z choroby psychicznej, własnego lub kogoś kogo znacie.

Jak zaznaczyłem w innym artykule na naszej stronie, przez całkowite uzdrowienie rozumiemy powrót do znaczących ról społecznych, dawanie sobie rady ze stresami życia codziennego i fakt, że nasze otoczenie nie uważa nas za chorych.

Tłumaczenie Paweł S. Tomaszewski ze strony:

www.power2u.org