

## Nie chcę być „Królem Świata”

Rozmowa z Rafałem Gramatyką o chorobie, zdrowiu i „normalności”

W Polsce na chorobę afektywną dwubiegunową (ChAD) choruje około 350 tysięcy osób. To tak, jakby wszyscy mieszkańcy Bydgoszczy doświadczali zaburzenia polegającego na huśtawce nastrojów. W tej chorobie bywa, że jesteś na szczycie świata, ale potem bardzo boleśnie z niego spadasz.

WYWIAD Anna Giżycka – koordynatorka kampanii #PrawdziwiLudzie

**Jest środek nocy. Jedna z najbardziej uczęszczanych poznańskich knajp. Wchodzę tam z przyjaciółmi, jest mnóstwo ludzi. Próbuje przejść przez salę, koło baru. Chcę dostać się na zewnątrz, na ogródek – tam jest trochę mniej duszno. Udało się. Wyszedłam, zobaczyłam faceta, który stoi na ławce i wygłasza przemówienie, orędzie, stand-up – nie wiem co to właściwie było. Coś powoduje, że zatrzymuję na nim wzrok i trudno mi go oderwać. Ludzie się śmieją i klaszczą, niektóre dziewczyny patrzą oczarowane. Nagle on schodzi bierze kufel piwa, podchodzi do mnie i mówi „A Ty na pewno na imię masz Anna”.**

**To był 2018 rok, wtedy się poznaliśmy, nigdy wcześniej się nie widzieliśmy, nie mieliśmy wspólnych znajomych, a Ty po prostu podszedłeś i z absurdalną pewnością siebie stwierdziłeś, że znasz moje imię.**

Rafał Gramatyka: Tak, pamiętam (śmiech) ta zabawa w dużej mierze mi się sprawdzała. Często odgadywałem. Myślałem sobie: „Ten czy tamten wygląda na...Pawła, Przemka, a Ty wyglądałaś na Annę”.

**Mówi się, że „swoją do swego ciągnie”, ja latami zmagalam się z depresją ale nigdy nie doświadczyłam manii – jak to jest? To uwodzi?**

- Ooo bardzo! Chyba tylko ktoś, kto tego doświadczył, jest w stanie sobie to wyobrazić. To takie uczucie, jakbyś nie miała żadnych wątpliwości. Nie ma dla Ciebie ograniczeń, nie wstydzisz się, nie boisz odrzucenia, porażki, idziesz naprzód – do celu. Nic oprócz

osiągnięcia go nie ma znaczenia. Cele czasem się zmieniają, lub jest ich kilka, kilkanaście na raz, ale Ty ze wszystkim świetnie dajesz sobie radę. Bywa też, że porzucasz cele, bo tracą znaczenie – nawet te niedawno najważniejsze w życiu. Możesz wszystko! Poderwać dziewczynę w knajpie i zostawić ją z kumplem, któremu się podobała – nie ma problemu. Podejść do obcych ludzi i po 5 minutach znajomości kupić dla wszystkich bilety na Sycylię – mówisz, masz. Postanowić, że wyruszysz i wyruszyć w podróż życia przez Hiszpanię mając w kieszeni 1 euro – załatwione.

### **Brzmi świetnie, mogłabym zacząć Ci zazdrościć.**

- Kiedy myślę tylko o tym stanie, sam sobie zazdroszczę (śmiech). Wygląda świetnie, każdy by tak chciał, ale jest jeszcze druga strona tego uwodzająco błyszczącego medalu. Po euforii przychodzi czas na konsekwencje – długi, samotność, smutek, niemoc, bezsilność, rozpacz, wreszcie depresja i myśli samobójcze.

### **Co to znaczy?**

Kiedy byłem nastolatkiem „sprawiałem kłopoty wychowawcze”, ryzykowałem, buntowałem się, czułem się niezrozumiany. Szybko sięgnąłem po używki. Jednocześnie bardzo dobrze radziłem sobie w szkole, więc zdezorientowani rodzice, zrzucali wszystko na karb mojej niepokorności. Ja miotałem się między pragnieniem odczuwania i nieodczuwania. Bardzo często „bunt” przeradzał się w działanie bez jakiegokolwiek refleksji. Skończyłem szkołę, liceum, poszedłem na studia które - o dziwo - również ukończyłem. Nikt nie widział, nie chciał widzieć, że moje zachowanie nie jest standardowe. Byłem tak multi-zadaniowy, że kariera stała przede mną otworem. Na każdym polu osiągałem sukcesy, zawodowym, towarzyskim – byłem „Królem Świata”.

Poznałem moją żonę – na parapetówie u znajomego wszedłem do pokoju i zobaczyłem piękną blondynkę. Spytałem go: „jest wolna”, „tak”. Wszedłem więc do pokoju, przedstawiłem się i powiedziałem: „Będiesz moją żoną”. Była.

Ktoś powie – ojej jak romantycznie. Może tak, ale z romantyzmem nie miało nic wspólnego. Ja chciałem i ja dostałem. Moja żona jest już moją byłą żoną, ale

przyjaźnimy się i bardzo się z tego cieszę, to dla mnie ważne. Przeżyła ze mną moje pierwsze załamanie, kiedy otarłem się o śmierć.

### **Już wtedy wiedziałeś czym jest ChaD?**

Nie miałem zielonego pojęcia. Tam gdzie się wychowałem, od „świrów, wariatów i tych, co mają żółte papiery” należało się trzymać z daleka. Nikomu z moich bliskich nigdy nie przyszło do głowy, żeby iść ze mną na jakąś konsultację do specjalisty. Kiedy wpadłem w głęboki „dołek”, dół, a właściwie depresję - przez 7 miesięcy siedziałem na schodach. Poważnie, dosłownie siedziałem na schodach. Moja żona wychodziła do pracy, ja się zwlekałem, ubierałem. Kiedy już jej nie było, ja docierałem na schody w naszym domu i siadałem. Nie byłem w stanie ruszyć dalej, jakby niewidzialna siła odłączyła mi zasilanie. Widziałem tylko wybrane elementy świata, który mnie otaczał, a który zawęził się do tych pieprzonych schodów prowadzących z kuchni na poddasze. Kiedy zbliżała się godzina powrotu żony, ponownie się zwlekałem i udawałem, że właśnie wróciłem do domu. Zmęczenia nie musiałem udawać. Kiedy skończyły się oszczędności, odłączyli nam prąd, gaz, nie miałem pieniędzy nawet na bułkę. Moment w którym wystraszyłem się najmocniej to ten w którym odkryłem, że nie boję się umrzeć. Zacząłem dzwonić i szukać pomocy, próbowałem umówić się na wizytę u psychiatry. Wszędzie słyszałem za dwa, trzy miesiące. W końcu powiedziałem, że jeśli nie przyjmą mnie jutro, to ja już nie przyjdę, do jutra wytrzymam, ale za 3 dni już mnie tu nie będzie. Zostałem przyjęty. Wyobraź sobie, że jesteś na wizycie u psychiatry i słyszysz diagnozę – choroba afektywna dwubiegunowa. Choroba – rozumiesz? Choroba psychiczna. W tym momencie wszystkie stereotypy, pejoratywne określenia, którymi nasiąkałeś przez całe swoje życie dotyczą CIEBIE. Nie ciotki, sąsiadki czy szkolnego dziwaka. Dotyczą Ciebie.

To cholernie trudne, żeby oduczyć się auto-stygmatyzacji. Myśleć o sobie, jako o kimś, kto żyje z chorobą, ale jest w stanie nauczyć się jej instrukcji obsługi i zarządzania nią. Choroba to nie ja, to tylko jeden z puzzli, który czasem próbuje być interaktywny i przejąć kontrolę nad moim światem, ale ja już wiem jak go zhakować (śmiech).

## **Kto Ci pomógł?**

Po pierwsze specjalista – psychiatra, ustalił farmakoterapię, dzięki której złapałem balans. Teraz, po latach jestem na tyle zorganizowany i znam siebie, że leki biorę tylko wtedy, kiedy czuję, że zbliża się kryzys. Kryzys w tym przypadku oznacza nie tylko obniżenie nastroju i dezaktywację życiową, ale również nadmierną aktywność. To jest jak z yin i yang, za każdą „górkę” płacę „dołkiem”. Staram się obserwować siebie i analizować czy to mój bardzo dobry nastrój, lekka hipomania i czy ten stan się wzmacnia. Tak samo jest z obniżeniem nastroju, jeśli nie wychodzę z pokoju, nie gotuję, nie mam ochoty spotykać się z ludźmi i trwa to dłużej niż dwa tygodnie – wiem, że pora na kontakt z lekarzem.

## **- Jak reagują Twój bliscy?**

Wiesz, to dla nikogo nie jest i nie było łatwe. Dla mnie po usłyszeniu diagnozy najtrudniejsza była rozmowa z rodzicami, którzy kompletnie nie byli w stanie tego przyjąć. Obwiniali siebie, szukali przyczyn. Ja nie panowałem nad własnym życiem i nie byłem w stanie tłumaczyć im o co w tym wszystkim chodzi – sam nie wiedziałem. Pamiętam, że w przypływie bezradności i chęci odcięcia się od tego tematu – przeprosiłem. Przeprosiłem rodziców, za to że nie zachorowałem na raka, bo to by zrozumieli. Nikt nie pyta pacjenta onkologicznego – dlaczego? Bliscy otaczają go troską której potrzebuje. W przypadku chorób psychicznych bywa inaczej, właśnie ze względu na stereotypy które nadal w sobie nosimy. Teraz już moja sytuacja jest stabilna. Mam duży dystans do choroby, ale moi rodzice nadal nie do końca lubią moje żarty na ten temat. To co bardzo mi pomaga, to świadomość, że mam grupę ludzi na których mogę liczyć. Oni znają moją chorobę, wiedzą jak postępować, jakie są „sygnały ostrzegawcze” i to powoduje, że mam poduszkę powietrzną. Nawet jeśli ja się zagapię, to ta poduszka zadziała i nie poobijam się za bardzo. Jedna rzecz jest dla mnie bardzo ważna. Doszedłem do tego sam i to mi pomaga również w życiu zawodowym, które znowu buduję. Nie tłumaczę się z mojej choroby, nie edukuję wszystkich dookoła. Informuję jeśli jest taka potrzeba, jeśli ja ją widzę. Mówię krótko, zwięźle i bez zażenowania. Co ludzie z tym zrobią? To już jest poza mną. Żyjemy w dobie internetu, a ChaD jest jednym z najlepiej opisanych zaburzeń również w

literaturze. Jeśli ktoś ma wątpliwości albo głód wiedzy, to odsyłam do źródeł naukowych i książek. Nie przekonam każdego z osobna, że „nie jestem niebezpiecznym wariatem”, ale wierzę, że takie rozmowy jak nasza, mogą zainspirować do zgłębienia tematu.

**No właśnie, nie przekonujesz indywidualnie, ale angażujesz się w kampanię na rzecz zdrowia psychicznego #PrawdziwiLudzie.**

- Robię to, bo jest dobra (śmiech). Poważnie, widzę w tym sens. Mnie to nie zaszkodzi, a komuś może być jakoś potrzebne, użyteczne. Kiedy rozmawialiśmy o wizji kampanii, kiedyś na kawie snuliśmy plany, o czym i w jaki sposób będziemy mówić. Pamiętam, że już wtedy na samym początku wspólnie uznaliśmy, że trzeba zaproponować ludziom historię ale też konkret. Z takiego myślenia powstały elementy kampanii – ale to już Twoja robota. Dla mnie ważne, że rozmawiamy wprost, bez tabu ale też bez przesadnej ckliwości. Chciałoby się powiedzieć „normalnie” ale chyba lepszym słowem jest „otwarcie”. Dobrze, że jesteśmy otwarci i prawdziwi, nie musimy być koniecznie „normalni”.(śmiech)

Kampania na rzecz zdrowia psychicznego #PrawdziwiLudzie jest realizowana przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Na stronie [www.rops.poznan.pl/zdrowie-psychiczne](http://www.rops.poznan.pl/zdrowie-psychiczne) dostępny jest „Kryzysownik” – bezpłatny informator o dostępnych formach wsparcia, cykl wywiadów pt. „Prawdziwi Ludzie”, oferta webinarów dla rodziców i nauczycieli oraz transmisja z III Forum Zdrowia Psychicznego.