

Roksana Kociolek

Instytut Terapii i Edukacji Społecznej – Stowarzyszenie,
Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne

Mistrz słowa i smak pastylki na depresję. Recenzja książki Tomasza Jastruna „Osobisty przewodnik po depresji”, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2016

Master of words and taste of pill for depression. Book review of Thomas Jastrun „Personal Guide to Depression”, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2016

Czekałam na tę książkę nieco ponad rok. Intuicyjnie, a może życzeniowo wiedziałam, że powstanie. Tak jak intuicyjnie zaproponowałam zaproszenie Tomasza Jastruna na konferencję „O depresji wśród dobrych słów” zorganizowanej 23 lutego 2015r. w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich. Było to spotkanie niezwykle, dlatego nie mogę o nim nie wspomnieć pisząc o książce.

Od dawna uważam, że słowa osób z doświadczeniem kryzysu zdrowia psychicznego znaczą więcej niż ICD-10... Opowieść Tomasza Jastruna o swoim osobistym doświadczeniu depresji podczas wspomnianej konferencji potwierdziła po raz kolejny, że bezpośrednie spotkania z osobami doświadczonymi są najskuteczniejszą metodą edukacji o zdrowiu psychicznym człowieka. Unikatowość takich spotkań polega na tym, że każde doświadczenie kryzysu jest indywidualne, bardzo osobiste, „jak linie papilarne”. Zdarza się również, że są całkiem podobne i bliskie innemu zdrowiejącemu... Takie spotkania przybliżają osobom niedoświadczonym kryzysem zdrowia psychicznego zagadnienia choroby, zdrowienia, ponownego otwierania się na Innych, pozwalają na pełniejsze zrozumienie, przełamują stereotypy. Jak mówił wówczas Tomasz Jastrun nie ma możliwości całkowitego zrozumienia depresji, a jedyną szansą na to jest „samemu zachorować”. Dzięki książce to specyficzne spotkanie z autorem i jego doświadczeniem staje się równie cenną formą edukacji. Słowa osób z doświadczeniem nie trafiają zbyt często do naukowych czasopism, ale na szczęście zdarza się, że trafiają na półki księgarń. Tym samym książka staje się unikatową bazą do tworzenia zajęć z elementami biblioterapii. Doceniając trud osoby, która słowem podjęła się próby opisanego swojego doświadczenia możemy wsłuchać się w jej opowieść i zmienić swoje stereotypowe wyobrażenia o chorobie, pomóc zgodnie z jej oczekiwaniami, by codzienność z chorobą

była łatwiejsza... Może jeszcze nie każdy wie, że słów „weź się w garść” czy pytania „dlaczego jesteś taki smutny?” nie powinniśmy używać wobec osób chorujących na depresję. Tomasz Jastrun powiedział, że „depresja jest jak odcisk palca – niby podobny, a każdy inny”, i to co wyróżnia jego najnowszą książkę jest fakt, że pisze w niej o kilku innych „odciskach” – pewne stany depresji obrazuje nie tylko anegdotami ze swojego doświadczenia, ale też innych ludzi – znanych i mniej znanych, ukazując tym samym różnorodność doświadczenia, a czasem znajdując punkty wspólne. **„Ach, śmiech... To trochę jak smak lodów z dzieciństwa. Pamiętam dobrze. Anna”**. Poddaje również refleksji chorobę dwubiegunową swojej matki, dając czytelnikowi wyjątkową lekcję zrozumienia tej choroby.

Tomasz Jastrun mówi wprost, że jego formą walki z depresją było pisanie „to, że piszę uratowało mi życie”. Podjął próbę opisanego swoich stanów, uważając, że jest to konieczne mimo, iż skala cierpienia podczas depresji jest bardzo trudna do opisanego (nawet przez pisarza). Jak tłumaczył – nie da się opisać wiarygodnie doświadczenia wojny, jeśli nie było się na froncie lub doświadczenia obozu zagłady jeśli nie było się więźniem. **„Cierpienie łatwiej znieść, kiedy je opiszesz, nadając mu w ten sposób jakiś sens. Być może to uratowało mi życie”**.

„Osobisty przewodnik po depresji” Tomasza Jastruna to przewodnik dla wielu ludzi, którym jego doświadczenie jest bardzo bliskie i dla tych wszystkich, którym to doświadczenie jest zupełnie nieznane. Któż z nas wie, ale tak naprawdę, że życie składa się z chwil... **„Do tej pory nie wiedziałem, że czas tak dosłownie składa się z chwil. Teraz nie mogłem ich przeoczyć, każda bolała”**.

Tomasz Jastrun miał taką refleksję, że w przyszłości być może będzie możliwe stworzenie „pastylki na depresję”, którą teoretycznie można by dawkować więźniom – na przykład zamiast 20 lat więzienia – rok ciężkiej depresji. Teoretycznie, bowiem była by to prawdziwa tortura dla takiego więźnia. Po przeczytaniu książki zastanawiam się jak mogłaby taka pastylka smakować: jak nieskończona byłaby liczba jej składników: uczuć, zdarzeń, myśli, zachowań. Przewodnik Tomasza Jastruna opisuje wiele z tych składników – warto je poznać, by zrozumieć na czym miałyby polegać stworzenie przez nas wspólnego społecznego antidotum na depresję.