

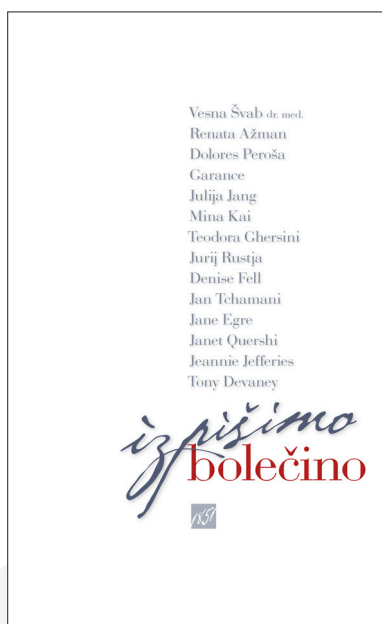


CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

Prva slovenska založba

CELJE - LJUBLJANA

IZPIŠIMO BOLEČINO



Podatki o knjigi

- Naslov: Izpišimo bolečino (antologija)
- Avtorji: Preživali/Survivors
- Prevod iz angleščine: Niki Neubauer
- Cena: 15,00 evrov
- Velikost: 135 mm x 225 mm
- Vezava: Mehka z zaviji
- Število strani: 136
- ISBN: 978-961-278-162-0
- Založnik: Celjska Mohorjeva družba
- Sozaložnik: Ozara Slovenija

Kontakt

Tadeja Petrovčič Jerina, urednica knjige
telefon (01)244.36.64
tpj@celjska-mohorjeva.si

»Preživali«, izpisali bolečino in zaživali

T. i. pripovedi »z druge strani« bodo v pomoč marsikateremu strokovnjaku, da bo lahko učinkoviteje pomagal ljudem iz duševne stiske. Prav tako pa bralcu, ki se je/bo znašel v podobnem, na videz »brezizhodnem« položaju, kažejo »luč na koncu predora«, izpišejo mu edino zanesljivo pot majhnih korakov za izhod iz krize.

Leta 2007 je Renata Ažman pri Celjski Mohorjevi izdala *Depro*. Profesionalna novinarka je med izpisovanjem svoje boleče zgodbe »odkrila« zdravilno moč pisanja. Po tej novoodkriti poti je začela voditi tudi druge. Delavnice terapevtskega pisanja prireja po različnih krajih Slovenije in v angleškem Birminghamu.

V prepričanju, da je tovrstno pisanje »iz prve roke« lahko koristno tako za ljudi, ki se znajdejo v duševni stiski, za njihove bližnje, kot za strokovnjake, ki se jim posvečajo, je za sodelovanje pri knjižnem projektu *Izpišimo bolečino* navdušila udeležence delavnic.

Duševna bolezen ni izbirčna glede starosti, spola, družbenega statusa, narodnostne pripadnosti. Še vedno pa je pogosto povod za stigo. A, kot vsak predsodek, tudi ta odpade, ko se z nekom upamo zblížati, se mu odpreti in sprejeti svojo in njegovo človeškost.

»Preživali« (*Survivors*) nam odstirajo vsak svojo zgodbo, neprijetno zgodbo ranjenosti, svoj način spoprijemanja s težavami, in življenje z boleznijo. Njihov pogum, da so bolečino izpisali — pogosto na najvišji umetniški ravni —, in njihovo vztrajanje na poti majhnih korakov v življenje je preprosto — navdihujoče.

Antologija *Izpišimo bolečino* je zbirka osebnih pripovedi ljudi, ki so se srečali z duševno motnjo, jo obvladali in izkušnjo uporabili za osebno rast in napredovanje.

Pričevanja pogosto govorijo o izkušnjah zlorab, ki so sprožile ali vplivale na nastanek duševne motnje. To sporočilo, ki je običajnim ljudem verjetno povsem logično, je psihiatrični in širše medicinski stroki nujno sporočiti zelo glasno.

Psihoza je lahko način samozaščite, izraz osebne stiske, krivde, protesta, sporočilo drugim in še marsikaj. Ob tem je še vedno bolezen, ki jo je mogoče zdraviti, vendar jo je potrebno tudi razumeti. Pot v svobodo, individualnost in povezanost z drugimi je vedno povsem osebna in razlike so neskončne. Knjiga je pomembna za »streznjenje« stroke, je pričevanje, ki lahko pomaga omejiti neznosno lahkost diagnosticiranja in predpisovanja zdravil ter površnih psihoterapevtskih ukrepov. Ko poskušamo pomagati trpečim, je potrebno razumeti tudi ozadje, zgodbo, ki je vplivala na pojav simptomov.

(iz uvodnika psihiatrinje Vesne Švab)

O avtorjih

Dvanajst zgodb, v katere nas uvedeta spremni besedi psihiatrinje Vesne Švab in Renate Ažman, ki je vodila delavnice terapevtskega pisanja, je napisalo 12 avtorjev: šest Slovencev in šest Angležev. Pogumnih ljudi. Preživelih. Vsi so v nekem obdobju svojega življenja potrebovali psihiatrično pomoč. V prozi in poeziji so izpisali svojo bolečino na delavnicah, ki so v Sloveniji potekale pod okriljem Ozare — Nacionalnega združenja za kakovost življenja, in v Angliji na Centru odličnosti za interdisciplinarno duševno zdravje Univerze Birminghamu. Resnica, naj je še tako boleča, osvobaja. To, da jo izpišemo, tudi.

Odlomek iz knjige

V tej knjigi je veliko zgodb.

Vsak je svojo čuval kot veliko skrivnost, ko pa smo jih dali na mizo, smo ugotovili, da so si vse bolj ali manj podobne. Različni smo si samo mi; ali jih pripovedujemo tragično ali s humorjem, ali smo žrtve ali zmagovalci.

Žrtve zagotovo, zmagovalci pa tudi.

Žrtve bolezni, ki je ozdravljiva samo z ljubeznijo do samega sebe in do drugih.

Žrtve bolezni, ki je huda kot kuga, kužno znamenje ostane za vedno.

Stigma psihiatrične diagnoze nas duši, mori, onemogoča nam normalno življenje.

Pa si nismo sami krivi. Če bi sami izbirali, zagotovo ne bi izbrali te poti.

Ali pač?

Tudi jaz imam svojo zgodbo. Zgodbo o zločinih nad otrokom, zgodbo o zgodbi, ki ni našla svojega mesta nikjer na svetu, naposled pa mi jo je le uspelo spraviti na papir. Dala sem jo v branje strokovnjakom in nekaterim najbližjim. Sprejeli so me, mene in zgodbo, in takrat mi je odleglo za vsa ta leta za nazaj. Izpisala sem zgodbo o psihični, fizični in spolni zlorabi, ki so se mi začele dogajati v zgodnjem otroštvu. Ko sem pisala, sem čutila strašno bolečino, prihajala sem v stik z najstrašnejšimi potlačenimi občutki ponižanja in sramote; incest je šel na papir. »Nisi kriva,« so rekli moji prijatelji, ko so prebrali zgodbo. »Nisem kriva,« sem sklenila tudi jaz, hvalabogu. Po tem sem brez diete in z veseljem shujšala 25 kg, se uredila, polepšala, se sprejela in se začela imeti rada. Vse to zato, ker je moja zgodba našla svoje mesto. Zdaj ni več samo moja in tudi tako zelo grozljivo strašna ni več. Ko bom zmogla, jo objavim. Ko jo skrajšam in uredim. Ko izjočem zadnjo solzo.

Avtorji zgodb in pesmi v tej knjigi so pogumni ljudje.

Ljudje z diagnozami, ljudje na tabletah — krasni ljudje!

Don Miguel Ruiz je zapisal: »Prvi korak k svobodi je zavest o nesvobodi.«

Naše zgodbe so šle na papir, da bi se jih osvobodili in uspelo nam je.

Hura!

(iz uvodnika Renate Ažman)

IZŠLO OB DNEVU DUŠEVNEGA ZDRAVJA 10. 10. 2014