

Szanowne Panie, szanowni Panowie, drodzy przyjaciele!

Tematem naszej grupy roboczej jest: strata i zdrowie psychiczne. Zadaniem referatu wstępnego jest dostarczenie haseł grupom dyskusyjnym, nakreślenie myśli dających początek dyskusji. Chciałbym powiedzieć, dlaczego w tytule naszej grupy roboczej zostało wybrane pojęcie zdrowia psychicznego zamiast choroby psychicznej, a następnie wyjaśnić pojęcie straty w jego ogólnym znaczeniu, jak również w znaczeniu psychiatrycznym. Ale przed tym chciałbym, jako przykład wprowadzający, opowiedzieć moją własną niemiecko-polską historię. Aktualne wydarzenia pokazują, że jesteśmy dokładnie w środkowym etapie opanowywania naszej przeszłości. Tak jak istnieje tylko wina indywidualna, tak opanowywanie łączy się z indywidualnym poznaniem, osobistymi stosunkami, dzieleniem się smutkiem i przyznaniem się do wstydu i winy tam, gdzie one się pojawiają. Oceniana dobrze przyjaźń niemiecko-francuska polega o wiele bardziej na niekończących się osobistych kontaktach międzyludzkich niż na układach i zamiarach. Dotyczy to tak samo stosunków niemiecko-żydowskich. Osobisty gest Willy'ego Brandta podczas złożenia wieńca w Warszawie z pewnością o wiele bardziej przyczynił się do rozwoju niemiecko-polskich stosunków niż liczne polityczne rozmowy, może nawet o wiele bardziej niż materialne odszkodowania.

W 1790r. moi przodkowie, poprzez ślub, przybyli do Craazen, dziś Krasne. Jest to mała wieś kilka kilometrów na wschód od Odry i ok. 40 km na południe od Szczecina. Tam prowadzili gospodarstwo rolne o powierzchni 1000 ha, z czego dobrze żyli, w przeciwieństwie do mieszkańców wsi żyjących w skromnych warunkach. Podczas żniw regularnie przychodzili polscy pracownicy sezonowi. Craazen leżało w Neumark, w Brandenburgii i tym samym należało do Prus. Tam znajdowałem się, prawie czternastolatek, kiedy katastrofa w 1945 osiągnęła punkt kulminacyjny. Mój ojciec poległ w Norwegii w 1944 r., a żałoba mojej matki przebiegała w cieniu strachu przed zbliżającym się frontem i pogłoskami o strasznych czynach rosyjskich żołnierzy. Na szczęście w ostatnich dniach stycznia zjawił się brat mojego ojca, który w jakiś sposób uciekł z frontu. Jego próby ucieczki na zachód z rodziną i większą częścią mieszkańców wsi zostały udaremnione przez "Gauleitung". Kiedy wojska opancerzone Armii czerwonej jechały przez park i wieś, rodzina znalazła schronienie w zimnej piwnicy. Wykorzystując czas między przejściem wojsk opancerzonych i pieszą armią udało się zorganizować zaprzęg konny, dotrzeć do Odry, przepłynąć się przez nią i dotrzeć do Berlina. Moja babka wzbraniała się iść z nami: "nie opuszcza się ojczyzny". Wprowadziła się do jakiejś rodziny we wsi i nikt nie wydał jej rosyjskim żołnierzom, którzy pytali o miejsce pobytu właścicieli gospodarstwa. Kiedy kilka tygodni później ustanowiono we wsi polską administrację, i kiedy burmistrzem został, pracujący przez wiele lat w Craazen, przewodniczący polskich robotników sezonowych, nie nastąpiło to, czego oczekiwano; również on milczał i chronił babkę. Mogła ona w końcu dwa lata później wrócić do Niemiec w ramach wypędzenia ludności niemieckiej.

Nigdy nie słyszałem mojej babki narzekającej w sensie rewanżu. Wiele opowiadała o swoim życiu w Craazen, ale nigdy aż do śmierci, nie narzekała na marne warunki życia po ucieczce, jak to ona mawiała. Wiele mówiła o swoich dwojgu poległych dzieciach i wymazała z pamięci wszystkie przemyślenia o przyczynach katastrofy. Moja matka oddała się aktywnemu życiu, aby zapewnić byt mnie, jedynakowi. Nigdy więcej nie chciała wrócić do Craazen, ale nie z powodu żalu po utracie przeszłości, lecz z wściekłości na Craazen jako

miejsca jej nieszczęśliwych wspomnień. Dopiero po tym, jak mnie już wychowała i się usamodzielniałem, co najpierw odebrała jako największą stratę jej życia, zapadła na ciężką depresję. Kiedy już z niej wyszła, udało jej się zobaczyć swój los z innej perspektywy. Stała się człowiekiem politycznym, podziwiała Willy'ego Brandta i w ładny sposób mogła mówić o smutku, winie i wstydzie.

Craazen zmieniło się w Krasne w Polsce. Dziesiątki lat później, po wielkich przemianach, do mojego kuzyna przybył burmistrz Krasnego, przyniósł mu porcelanową figurkę jego matki i poprosił go o pomoc w emigracji do Kanady; mieszkał u niego przez jakiś czas, aż do czasu wyjazdu.

Kilka lat temu postanowiłem z moją rodziną odwiedzić Krasne. Wędrowaliśmy przez zrujnowany dom i urządziliśmy piknik na dużym podwórzu. Próby nawiązania kontaktu z mieszkańcami wsi początkowo się nie powiodły. W końcu zaprowadzono mnie do starszej kobiety mówiącej płynnie po niemiecku. Przeprowadziliśmy krótką rozmowę przed jej drzwiami. Była nianią w naszym domu, znała mnie, nie chciała o tym ze mną rozmawiać. W końcu mruknęła: "to był trudny czas, czego pan tu chce?" i zapadła w milczenie; w milczeniu pożegnaliśmy się. Jej pytanie było ważne. Czego tam chciałem? Oczywiście nie powrotu i materialnych żądań, ale też nie nostalgicznych marzeń. Chciałem pewnie poznać jakąś część moich korzeni, doświadczyć krajobrazu i kultury. Chciałem też zapewne porozmawiać z tamtejszymi ludźmi, z którymi miałem coś wspólnego, a mianowicie Krasne. Chciałem z nimi porozmawiać o smutku, winie i wstydzie, ale też o nadziei i wspólnych sprawach. Co oni myślą o swojej przeszłości w Polsce wschodniej, dzisiejszej Ukrainie? Jak uporali się ze stratą? Mam nadzieję, że jeszcze mi się to uda.

Co w tym kontekście oznacza strata? Związek pomiędzy stratą i psychiczną chorobą zbadano tylko powierzchownie. Według starych badań von Bonn'a - i od tego czasu ciągle powtarzanych - wiemy, że ryzyko zachorowania na depresję w wieku dorosłym znacząco rośnie, jeśli ktoś jako dziecko stracił jednego z rodziców. Z badań Life Event wiemy, że w przedpolu psychicznych zachorowań były wydarzenia powiązane często ze stratą. Badania migracji pokazują na licznych przykładach, że psychiczne zaburzenia mogą często występować w czasowym związku z emigracją, jak również w późniejszej dopasowywaniu się. Równocześnie badania pokazują, może nawet na liczniejszych przykładach, że migranci żyją zdrowiej niż populacja przodków i gości. To są okoliczności migracji, które są potencjalnie wywołującymi chorobę, a nie straty związane z migracją. Georg Brown mógł prawie w 100% przewidzieć w swoich klasycznych badaniach w londyńskiej dzielnicy Islington, że kobiety samotnie wychowujące dzieci, w wieku 30-40 lat, bezrobotne i żyjące z pomocy społecznej, zapadną na depresję. Brown udowodnił, że to nie fakt utraty partnera czy statusu lecz krytyczna sytuacja i usprawiedliwione uczucie niemocy i braku perspektyw były czynnikami wywołującymi i utrzymującymi depresję. Tak też było z moją matką. Decydujące wydarzenia i przeżycie straty wywołały u niej najbardziej aktywną fazę życia. Miała też to duże szczęście, że okoliczności życiowe pozwoliły jej być aktywną. Dopiero kiedy po moim nieodwołalnym odejściu jej jednostronnie skoncentrowane na mnie zadanie życiowe straciło na znaczeniu, dostrzegła brak sensu i perspektyw w życiu i zapadła na depresję. Kiedy tak, milcząc, stałem w Krasnem obok tej starej kobiety, dopadło mnie nagle poczucie winy i zadałem sobie pytanie, czy ona też przypadkiem nie znalazła się w okolicznościach zmuszających ją do aktywnego życia. Jeśli nie, to wydawało mi się niesprawiedliwe, że my jako sprawcy mieliśmy lepsze warunki uporania się z tym niż ona jako ofiara.

Powinniśmy się w naszej dyskusji zastanowić, co oznacza strata i uporządkować to według stopnia ważności. Nie chodzi tu głównie o stratę materialną domu, własności czy dochodów; one są jeszcze najbardziej do zastąpienia. Utrata więzi społecznych, bliższych i dalszych, ma

już większe znaczenie. Ale je też można odbudować. Trudniejsza do zastąpienia jest utrata kultury i języka, czyli czegoś, w czym się człowiek porusza, oraz idąca za tym utrata lekkości i oczywistości życia. Tylko nielicznym udaje się zostać kosmopolitą, czego przykładem jest mój od młodości ulubiony autor Teodor Korzeniowski, czyli Joseph Conrad. Doszedł on do wniosku, że "obraz życia malowany jest wszędzie z taką samą wiernością do szczegółów i takimi samymi odcieniami farb"; nawet jeśli skłonni jesteśmy dostrzegać początkowo tylko grube kontury oraz jaskrawe i pozbawione niuansów kolory. Ciężko doświadcza się straty rodziców, partnera, dzieci, przyjaciół. Tak samo, lub może nawet bardziej ciężko jest przeboleć utratę godności. Na zawsze bez odpowiedzi pozostanie pytanie, jakie bezradnie zadaje sobie wielu ludzi, o czym wiem od moich pacjentów: "co mogło się zdarzyć, ale się nie zdarzyło".

Na koniec kilka myśli do dyskusji na temat pojęcia zdrowie psychiczne. To pojęcie o szerokiej międzynarodowej sławie jest dla nas, Niemców, nowe. Za bardzo zajmowaliśmy się w psychiatrii chorym, a zdrowiu nie poświęcali uwagi. Psychiatria transkulturalna, jako dziedzina psychiatrii, w szczególny sposób zajmowała się wpływem kultury i migracji na rozwój chorób psychicznych. W niezliczonych badaniach migracja w swoich różnorodnych formach przedstawiana jest jako czynnik ryzyka zachorowań na choroby psychiczne, a co za tym idzie opatrzone raczej złą konotacją. Przez to własna i obca kultura przeceniana jest jako coś własnego. Dlatego łatwo nie dostrzegamy, że nasza kultura jest wynikiem mieszanki niezliczonych kultur na skutek niezliczonych ruchów migracyjnych. Dlatego migracja jest kształtującym czynnikiem naszego świata. Nie migracja jest ryzykiem zachorowania, lecz raczej okolicznością, w jakich ona się odbywa.

Jeśli mówimy tylko o psychiatrii i psychicznych zachorowaniach, nie dostrzegamy, że należy uporać się ze stratami, że czynniki resiliencji przyczyniają się do ich opanowania i że też jeszcze obecnie musimy działać prewencyjnie wobec opanowania tych strat.