

**Elyn Saks, 2012**

من زنی مبتلا به اسکیزوفرنیای مزمن هستم. من صدها روز را در بیمارستان‌های روانی سپری کرده‌ام. امکان داشت که من سرانجام بیشترِ عمرم را در بخش پستی یک بیمارستان بگذرانم. اما زندگی من اینگونه نشد. در حقیقت من تلاش کرده‌ام که برای نزدیک به سه دهه از بیمارستان‌ها دور بمانم، که احتمالاً با افتخارترین دستاورد من است. این بدان معنا نیست که من از دست و پنجه نرم کردن با مشکلات روانی‌ام رها شده‌ام. بعد از آنکه من از دانشکده حقوق ییل فارغ‌التحصیل شدم و اولین شغل حقوقی‌م را گرفتم، روانکاو من در نیوهون، دکتر وایت، به من خبر داد که تصمیم دارد مطب‌اش را ظرف سه ماه تعطیل کند. چندین سال قبل از اینکه من برای ترک کردن نیوهون برنامه‌ای ریخته باشم. دکتر وایت بینهایت برای من مفید واقع شده بود، و فکر رفتن او بشدت آزارم می‌داد.

بهترین دوست من استیو، متوجه شد که اشکال بزرگی در کار است، و به نیوهون آمد تا با من باشد. بگذارید تا جمله‌ای را از نوشته‌هایم نقل کنم: "من در آپارتمان یک اتاقه‌ام را باز کردم. استیو بعدها به من گفت که با اینکه او همیشه من رو به عنوان یک روان‌پزش دیده بود، هیچ چیز نمی‌توانست او را برای آنچه که آن روز دید آماده کند. برای یک هفته یا بیشتر بود که به ندرت غذا می‌خوردم. من نحیف و لاغر شده بودم و طوری راه می‌رفتم که گویی پاهایم از چوب بود. چهره‌ام مثل یک ماسک به نظر می‌رسید و حس می‌شد. من تمام پرده‌های آپارتمان را کشیده بودم، چنانکه در وسط روز آپارتمان تقریباً در تاریکی مطلق بود، هوا بدبو بود و اتاق به‌هم ریخته. استیو که وکیل و روانشناس است، بسیاری از بیماران با بیماریهای سخت روانی را درمان کرده بود او می‌گوید که تا امروز من بدترین بیماری بودم که دیده است. من گفتم «سلام» و بعد دوباره به کاناپه برگشتم، جایی که در سکوت برای چند دقیقه نشستم. 'ممنونم از آمدنت استیو. دنیای در حال از هم پاشیدن، کلمه، صدا. به ساعت‌ها بگو بایستند. وقتشه. وقت آن رسیده.' استیو با اندوه گفت، 'دکتر وایت از اینجا می‌رود' من ناله کردم، 'دارم به داخل قبر هل داده می‌شوم. وضعیت دشواری است' جاذبه در حال پایین کشیدن من است. من می‌ترسم. به اونها بگو از اینجا بروند.

به عنوان یک خانم جوان، من در سه موقعیت متفاوت برای مدت طولانی‌ای در بیمارستان روانی بودم. دکترها [بیماری] من را اسکیزوفرنیای مزمن تشخیص دادند، و پیش بینی آنها درباره [عاقبت] بیماری من، «خطرناک» بود. که به این معنی است که در بهترین حالت، انتظار می‌رفت که من در پانسیون و تحت مراقبت زندگی کنم، و به عنوان شغل، کارهای پست انجام دهم. خوشبختانه، من نگذاشتم که آن پیش‌بینی درست از آب دربیاید. به جای آن، من یک استاد صاحب کرسی در رشته حقوق، روانشناسی و روانپزشکی در دانشگاه حقوق 'یو اس سی گولد' هستم، من دوستان نزدیک زیادی دارم و همسری دارم که عاشقشم، ویل، که امروز اینجا با ماست.

(تشویق حاضرین) متشکرم. او بدون شک ستاره‌ی نمایش من است.

من مایلیم چگونگی رخ دادن آن را با شما به اشتراک بگذارم و همچنین تجربه‌ی بیمار روانی بودن خود را برای شما تعریف کنم. من به سرعت اضافه می‌کنم که این تجربه‌ی من است، چون هرکسی به روش مخصوص خودش به یک بیمار روانی تبدیل می‌شود.

بیاید با تعریف اسکیزوفرنیا شروع کنیم. اسکیزوفرنیا یک بیماری مغزی است. مشخصه تعریف کننده‌ی آن جنون، یا قطع شدن ارتباط با واقعیت است. هذیان و توهم نشانه‌های این بیماری هستند. هذیان‌ها ثابتند و باورهای غلط که به شواهد پاسخ نمی‌دهند، و توهمات که تجربیات کاذب گیرنده‌های حسی هستند. برای مثال، وقتی که من روان‌پریش هستم معمولاً درگیر این هذیان هستم که با افکارم صدها هزار نفر را کشته‌ام. بعضی وقت‌ها این ایده در مغز من است که قرار است به‌زودی در مغز من انفجارهای اتمی رخ بدهد. گهگاه، من دچار توهم می‌شوم، مثلاً یک‌بار سرم را چرخاندم و یک مرد را که چاقویی بلند کرده بود، دیدم. فرض کنید در حالی که بیدار هستید کابوس ببینید.

اغلب، صحبت کردن و فکر کردن درهم ریخته می‌شود تا حدی که به بی‌معنی‌ای و گسستگی برسد. اختلال تفکر باعث می‌شود واژه‌هایی را کنار هم بگذارید که ممکن است خیلی به هم شبیه باشند ولی بی‌معنی‌اند، و اگر به اندازه کافی بی‌نظم شوند، به آنها «سالاد کلمات» می‌گویند. برخلاف آنچه بیشتر مردم فکر می‌کنند، اسکیزوفرنیا با اختلال شخصیت چندگانه و شکاف شخصیتی تفاوت دارد. ذهن یک بیمار اسکیزوفرنیا شکاف نخورده بلکه خرد شده.

همه‌ی ما یک کارتن خواب دیده‌ایم، ژولیده، احتمالاً دارای سوء تغذیه، که بیرون یک ساختمان ایستاده و درحال زیرلی حرف زدن یا داد و بیداد کردن با خودش است. این فرد احتمالاً دارای یکی از انواع اسکیزوفرنیا است. ولی اسکیزوفرنیا خودش را در دامنه‌ی گسترده‌ای از موقعیت‌های اجتماعی - اقتصادی نشان می‌دهد. افرادی با این بیماری هستند که شغل‌های تخصصی تمام وقت با مسئولیت‌های مهم دارند. سالها پیش من تصمیم گرفتم تا تجربیاتم و شرح سفر شخصی‌ام را بنویسم، و می‌خواهم مقدار بیشتری از آن داستان را امروز با شما در میان بگذارم تا دیدی از درون به شما بدهد.

حادثه‌ای که تعریف می‌کنم در هفته‌ی هفتم اولین ترم تحصیلی از اولین سال تحصیلی من در دانشکده‌ی حقوق ییل اتفاق افتاد. از متن نوشته‌هایم برایتان نقل قول می‌کنم: «دو نفر از همکلاسی‌های من، ریل و وال و من با همدیگر قرار گذاشته بودیم که جمعه شب در کتابخانه‌ی دانشکده حقوق همدیگر را برای یادداشت برداری تکالیف درسی مان ببینیم. ولی اندکی نگذشته بود که من شروع کردم به حرف زدن به نحوی که هیچ معنی‌ای نمی‌داد.

من به آنها اطلاع دادم 'یادداشت‌ها برای عیادت آمده‌اند' آنها گویای نکته‌های دقیقی هستند. نکته‌ها روی سر شما هستند. پت اینها رو می‌گفت. آیا کسی را کشته اید؟' ریل و ول طوری به من نگاه کردند که انگار توی صورتشون یا توی صورت من آب یخ پاشیدن. 'چی داری می‌گی الین؟' آه، می‌دونید که، چیزای معمولی. کی چیه؟ چی کیه، بهشت و جهنم. بیاید به روی پشت‌بام برویم. اونجا مسطحه، امنه. 'ریل و وال به دنبالش من آمدند و پرسیدند که چه بلایی سر من اومده. من گفتم: 'این، من واقعیه' داستانم رو بالای سرم تکان می‌دادم. و بعد، آخر شب جمعه شب، روی سقف دانشکده حقوق ییل، شروع کردم به آواز خواندن و نه

آهسته. 'ای چمنِ درخشنده به فلوریدا بیا. میخواهید برقصیم؟' 'ای چمنِ درخشنده به فلوریدا بیا. میخواهید برقصیم؟' یکیشون پرسید: 'آیا مواد مخدر مصرف کرده‌ای؟ آیا نشئه‌ای؟' 'نشئه؟ من؟ نه اصلاً ممکن نیست از مواد مخدر استفاده کنم. ای چمنِ درخشنده به فلوریدا بیا، آنجا که لیمو هست، آنجا که اهریمن می‌سازند.' یکی از آنها گفت: 'داری منو می‌ترسونی، و ربل و وال به کتابخانه برگشتند. من شان‌هایم را بالا انداختم و به دنبال آنها رفتم.

داخل کتابخانه، من از همکلاسی‌هایم پرسیدم که آیا آنها هم تجربه‌ی بالا و پایین پریدن کلمه‌ها دور پوشه‌هامون را دارند یا نه؟ گفتم: 'فکر کنم یک نفر به پوشه‌های من نفوذ کرده،' 'ما باید لولای پوشه را بپوشانیم. من به مفاصل معتقد نیستم، ولی آنها اعضای بدن شما را به هم متصل می‌کنند.' -- این یک مثال از اختلال تفکر است. -- "در نهایت من به اتاقم در خوابگاه برگشتم، و وقتی به آنجا رسیدم نمی‌توانستم آرام بگیرم. سرم پر بود از سر و صدا، پر از درختان پرتقال و یادداشت‌های حقوقی که نمی‌توانستم بنویسم و کشتارهای دسته‌جمعی‌ای که می‌دانستم بخاطرشان مسئول هستم. در حالیکه روی تختم نشسته بودم، سرم را به جلو و عقب تکان می‌دادم، در حالیکه از ترس و انزوا ناله می‌کردم." این اتفاق به اولین بستری شدن من در آمریکا انجامید. من قبلاً دو بار دیگر در انگلستان بستری شده بودم.

به خواندن نوشته‌ها ادامه می‌دهم: "صبح روز بعد به اتاق استادم رفتم که از او بخواهم زمان تحویل تکالیف درسی من را تمدید کند، و شروع کردم مثل کودکان‌ها به تند و ناشمرده صحبت کردن مثل شب قبل، و در نهایت او من رو به اتاق اورژانس بُرد. وقتی به آنجا رسیدم، کسی که بهش میگم 'دکتر' و همه تیم نالایقش به روی من ریختند، من را در هوا بلند کردند، و به روی یک تخت آهنی کوبیدند بطوری که جلوی چشمم ستاره می‌دیدم. بعد آنها پاها و بازوهای من را با کمربندهای پهن چرمی به آن تخت آهنی بستند. صدایی از دهن من خارج شد که تا قبل از آن نشنیده بودم: نیمی نالیدن، نیمی جیغ کشیدن، کمتر شبیه به صدای انسان و کاملاً ترسناک. سپس آن صدا دوباره بیرون آمد، با نیرویی از جایی درون شکمم و با خراشی که در گلویم می‌انداخت. این اتفاق سبب شد تا من بطور ناخواسته بستری بشوم. یکی از دلایلی که دکترها برای بستری شدن من برخلاف خواست من ارائه دادند این بود که من به شدت ناتوان هستم. برای پشتیبانی از این نظر، آنها روی برگه‌ی من نوشتند که من در انجام تکالیف دانشکده‌ی حقوق ییل ناتوان بوده‌ام. من تعجب کردم که این چه معنی‌ای برای دیگران که در 'نیو هی‌ون' بودند داشت. (خنده حاضرین)

در طول سال بعد من پنج ماه را در بیمارستان روانی سپری کردم. در آن زمان، من حدود ۲۰ ساعت را در مهار مکانیکی گذراندم، بازوها بسته شده، بازوها و پاها بسته شده، بازوها و پاها توسط یک تور بسته شده سفت در سرتاسر سینه‌ام. هرگز به کسی ضربه‌ای نزدم. هرگز به کسی آسیبی نرساندم. من هرگز هیچ تهدید مستقیمی نکردم. اگر تا حالا خودتون در مهار نبوده‌اید ممکن است دید خیلی ملایمی از این تجربه در نظر داشته باشید. اما اصلاً ملایم نیست.

هر هفته در ایالات متحده تخمین زده می‌شود که یک تا سه نفر در این مهارها می‌میرند. به گلوی آنها را فشار می‌آید، استفراغ بالا می‌آورند، آنها خفه می‌شوند، به آنها حمله‌ی قلبی دست می‌دهد. مشخص نیست که آیا این مهارهای مکانیکی باعث حفظ جان‌ها می‌شود یا باعث از بین رفتن آنها. وقتی که داشتم برای نوشتن یادداشت دانشجویی‌ام درباره‌ی مهارهای مکانیکی برای مجله‌ی

حقوق دانشگاه بیل آماده می‌شدم، با یک استاد برجسته‌ی حقوق که روانپزشک هم بود مشورت کردم، و گفتم که مطمئناً او هم با من موافق است که مهارها، خوارکننده، دردناک و ترسناک هستند. او یک نگاه معنا دار به من کرد و گفت «الین، تو واقعا درک نمی‌کنی: اینها بیمار روانی‌اند. اونها با من و تو فرق دارند. اونها این مهارها را مثل ما تجربه نمی‌کنند.» من در آن موقع شجاعت این را نداشتم که به او بگویم نه، ما اونقدرها هم با او متفاوت نیستیم. ما هم به اندازه‌ی او دوست نداریم با کمر بند به تخت بسته شویم و برای ساعت‌ها رها شویم تا رنج بکشیم. در واقع، تا همین اواخر، و من مطمئن هستم هنوز بعضی آن را بعنوان یک نظر قبول دارند که مهارها به بیماران روانی کمک می‌کند که احساس امنیت داشته باشند. من هیچ بیمار روانی‌ای ندیدم که با این نظر موافق باشد. امروز، دوست دارم بگویم که من خیلی طرفدار روانپزشکی هستم و خیلی با زور و فشار مخالفم. من فکر نمی‌کنم که زور و فشار به عنوان درمان موثر باشد و فکر می‌کنم استفاده از زور برای کسی که بیماری هولناکی دارد، کار هولناکی است.

در نهایت، من به لوس آنجلس آمدم که در دانشگاه حقوق کالیفرنیا جنوبی تدریس کنم. سالها من در برابر دارو خوردن مقاومت کردم، و تلاش زیادی کردم برای اینکه هیچ دارویی نخورم. حس می‌کردم که اگر بتوانم بدون دارو پیش بروم، می‌توانم ثابت کنم که، بالاخره، من واقعا از نظر روانی مریض نبودم و آن یک اشتباه هولناک بوده است. شعار من این بود که هرچه دارو کمتر، اشکالات کمتر. روانکاو من در لوس آنجلس، دکتر کاپلان، من رو ترغیب می‌کرد که به خوردن دارو ادامه بدم و به زندگی کردن ادامه بدهم. ولی تصمیم گرفتم که آخرین تلاشم را در کالج برای رها شدن از داروها بکنم. از دست‌نوشته‌هایم نقل قول می‌کنم: "من شروع کردم به کم کردن داروهایم، و بعد از زمان کوتاهی شروع کردم به حس کردن اثرات. بعد از بازگشتن از یک سفر به آکسفورد، به اتاق کاپلان رفتم، مستقیماً به سمت یک گوشه رفتم، چمباتمه زدم، صورتم را پوشاندم و شروع به لرزیدن کردم. در اطراف موجودات اهریمنی‌ای را حس می‌کردم که خنجر به دست و آماده بودند. آنها من رو تکه تکه خواهند کرد یا من رو وادار خواهند کرد ذغال داغ قورت بدهم. کاپلان بعدها توصیف کرد که من 'از درد و رنج به خود می‌پیچیدم.' حتی در این وضعیت که او بیماری من را به درستی به عنوان یک بیماری روانی پیشرفته و شدید توصیف کرده بود، من از خوردن دارو سر باز زدم. ماموریت هنوز تمام نشده است.

بلافاصله بعد از وقتم با دکتر کاپلان، من برای دیدن دکتر ماردر که یک متخصص اسکیزوفرنیا است رفتم او سوابق اثرات جانبی داروهای من را دنبال می‌کرد. او به این اعتقاد داشت که من یک بیماری روانی خفیف داشتم. یکبار در مطب او، من روی مبل نشستم، خم شدم، و شروع کردم به زیر لب حرف زدن. 'انفجار کله‌ها و مردم قاتل. آیا می‌توانم مطب تو را کاملاً بهم بریزم و درب و داغون کنم؟' او گفت: 'اگر فکر می‌کنی که می‌خواهی این کار را بکنی باید از اینجا بروی!' باشه. کوچک. آتش بر یخ. به آنها بگو مرا به قتل نرسانند. به آنها بگو مرا به قتل نرسانند. مگه من چه کار اشتباهی کرده‌ام؟ صدها هزار به همراه افکار، دستور ممانعت. 'الین، آیا حس می‌کنی که برای خودت یا دیگران خطرناک هستی؟ من فکر می‌کنم که باید در بیمارستان بستری بشوی. من می‌توانم برای تو پذیرش سریع بگیرم، و همه این‌ها می‌تونه بی سر و صدا اتفاق بیافته. 'ها، ها، ها. داری به من پیشنهاد می‌کنی که من رو در بیمارستان بستری کنی؟ بیمارستان‌ها بد اند، آنها دیوانه‌اند، آنها اندوهگین‌اند. آدم باید از آنها دوری کند. من خدا هستم، یا قبلا خدا بوده‌ام. در این جای متن نوشته شده، آنجا که گفتم "من خدا هستم، یا قبلا خدا بوده‌ام"، همسر در

حاشیه یادداشت کرده. نوشته، "آیا استعفا دادی یا از کار بیرون کردند؟" (خنده حاضرین) 'من حیات می‌بخشم و من آنرا می‌گیرم. پوزش می‌خواهم، برای اینکه نمی‌دانم چکار می‌کنم.'

در نهایت، در مقابل دوستانم به زمین افتادم، و همه من را متقاعد کردند که داروی بیشتری بخورم. من بیشتر از این نمی‌توانستم حقیقت را انکار کنم، و نمی‌توانستم آن را عوض کنم. دیواری که من، الین، پروفیسور سکس را از زن دیوانه‌ای که سال‌های گذشته بستری شده بود جدا می‌کرد، خراب شد و به آوار تبدیل شد.

همه چیز درباره این بیماری می‌گوید که من نباید در این جایگاه باشم، ولی هستم. و من هستم، من معتقدم دلیل آن سه چیز است: اول، من بهترین معالجه را در اختیار داشتم. چهار-پنج روز در هفته روان درمانی برپایه‌ی روانکاوی برای ده‌ها و بصورت ادامه دار، و بهترین سایکوفارماکولوژی (بررسی اثرات داروها بر ذهن و رفتار). دوم، من دوستان و بستگان نزدیک زیادی دارم که من و بیماری من را می‌شناسند. این رابطه‌ها به زندگی من معنی و عمق داده‌اند، و همچنین مرا کمک کردند زندگی‌ام را با توجه به علائم بیماری‌ام هدایت کنم. سوم، من در فضای کاری بسیار پشتیبانی کننده‌ای در دانشکده‌ی حقوق یواس‌سی کار می‌کنم. آنجا جایی است که نه تنها نیازهای من را برآورده می‌کند بلکه در واقع آنها را می‌پذیرد. همچنین آنجا مکانی است که از نظر ذهنی بسیار انگیزه‌بخش است، و ذهن مرا با مشکلات پیچیده درگیر می‌کند و این بهترین و قوی‌ترین و قابل اطمینان‌ترین دفاع من در مقابل بیماری روانی من است.

حتی با وجود همه‌ی آنها -- بهترین درمان، دوستان و بستگان شگفت‌انگیز و محیط کاری پشتیبان -- من بیماری‌ام را تقریباً تا این اواخر بصورت آشکار به همگان اعلام نکردم، و دلیل آن این بود که لکه‌ی ننگ بیماری روانی آنقدر قدرتمند است که من از اینکه دیگران از آن خبر داشته باشند، احساس امنیت نمی‌کردم. اگر امروز هیچکدام از حرف‌های من را نشنیدید، لطفاً فقط این را بشنوید: «اسکیزوفرنیک‌ها» نداریم. افرادی داریم که اسکیزوفرنیا دارند و ممکن است این افراد همسر شما باشند، ممکن است فرزند شما باشند، ممکن است همسایه شما باشند، ممکن است دوست شما باشند، ممکن است همکار شما باشند.

پس اجازه دهید چند نظر نهایی را با شما در میان بگذارم. لازم است ما نیروی بیشتری برای تحقیق و درمان بیماری روانی اختصاص دهیم. هرچه بتوانیم بهتر این بیماری‌ها را بشناسیم، می‌توانیم درمان‌های بهتری فراهم کنیم، و هرچه بتوانیم درمان‌های بهتری ارائه کنیم بیشتر می‌توانیم از این افراد مراقبت کنیم، و مجبور نیستیم زور به کار ببریم. همچنین، ما باید بیماری روانی را وارد سیستم بزهکاری نکنیم. این یک فاجعه‌ی ملی است که زندان لوس‌آنجلس بزرگترین مرکز روانپزشکی در ایالات متحده است. زندان‌های آمریکا پر است از افرادی که از بیماری‌های روانی سخت و شدید رنج می‌برند، و خیلی از آنها به این دلیل آنجا هستند که هیچوقت تحت درمان کافی قرار نگرفته‌اند. من هم خیلی ساده می‌توانستم از آنجا یا از خیابان‌ها سر در بیاورم. یک پیام هم برای صنعت تولید کننده سرگرمی و مطبوعات: در کل شما کار شگفت‌انگیزی برای مبارزه با ننگ و بدنامی و پیش داوری به گونه‌های مختلف کرده‌اید. خواهش می‌کنم، به ما اجازه بدهید شخصیت‌هایی در فیلم‌های شما ببینیم، در اجراهای شما، در ستون‌های روزنامه و مجلات شما، که از بیماری‌های روانی شدید و مهلک رنج می‌برند. آنها را دلسوزانه به تصویر بکشید، آنها را در عمق و غنای تجربیاتشان به عنوان انسان مجسم کنید نه به عنوان تشخیص بیماری.

جدیداً یکی از دوستان سئوالی از من پرسید: اگر یک قرص وجود داشت که اگر آنرا می‌خوردم بلافاصله مرا خوب می‌کرد، آیا آنرا می‌خوردم؟ به راینر ماریا ریکله‌ی شاعر، روانکاو را [برای معالجه‌ی بیماری روانی‌اش] پیشنهاد کردند. او نپذیرفت و گفت، "شیطان‌های من را از من دور نکنید، چون فرشته‌های من هم خواهند رفت." از طرفی، بیماری روانی من، یک کابوس بیدار کننده است، بطوریکه دیوهای من به قدری ترسناک‌اند که همه فرشته‌های من قبلاً فرار کرده‌اند. آیا من آن قرص را خواهم خورد؟ بدون وقفه این کار را خواهم کرد. هرچند، دوست ندارم طوری به نظر بیایم که دارم حسرت زندگی‌ای را می‌خورم که در آن بیماری روانی نداشتم، و از هیچکس نمی‌خواهم که برایم تاسف بخورد. چیزی که ترجیح می‌دهم بگویم این است که انسانی که همه‌ی ما در آن شریک هستیم خیلی مهم تر از بیماری روانی‌ای است که ممکن است در آن شریک باشیم. چیزی که افرادی از ما با بیماری روانی می‌خواهند چیزی است که هر کسی می‌خواهد: به زبان سیگموند فروید، «کار کنند و دوست بدارند».

متشکرم. (تشویق حاضرین)

(تشویق حاضرین)

متشکرم. متشکرم. شما محبت دارید. (تشویق حاضرین)

متشکرم. (تشویق حاضرین)