



# SHARED VOICE<sup>1</sup>

## DWUGŁOS<sup>1</sup>

Correspondence to/  
Adres do korespondencji:

Andrzej Cechnicki  
e-mail: [acechnicki@interia.pl](mailto:acechnicki@interia.pl)

Submitted/Otrzymano: 26.09.2017  
Accepted/Przyjęto do druku: 18.12.2017

Andrzej Cechnicki<sup>1</sup>, Dorota Dużyk-Wypich<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Community Psychiatry, *Collegium Medicum*, Jagiellonian University, Cracow, Poland

<sup>2</sup>Editorial team of "Dla Nas", Academy of Leaders, Cracow, Poland

<sup>1</sup>*Zakład Psychiatrii Środowiskowej, Collegium Medicum, Uniwersytet Jagielloński, Kraków, Polska*

<sup>2</sup>*Redakcja „Dla Nas”, Akademia Liderów, Kraków, Polska*

*Life is not a play, as it might seem,  
but since we are invited – we should dance.*

Brett Butler

*Życie to może nie zabawa, jak mogłoby się wydawać,  
ale skoro już zostaliśmy zaproszeni – wypada tańczyć.*

Brett Butler

Yes, we need to dance... People who faced mental crisis encounter some problems when it comes to dance. We are simply scared that we can't dance. We are afraid of dancing in public during a great party called life. We undergo the therapy and slowly move forward. First clumsily, bumping and faltering, then in a little more courageous way, though carefully and a little stiffly. Over the time, dance may be more and more pleasant. We sway, whirl across the stage and improvise, being happy about that. Eventually, we invite others to dance and live life to the fullest.

So, we invited people from associations that unite people suffering from mental illness in Poland and this is how the Academy of Leaders was established. Its name might be intimidating, but it emphasises the importance of activities for the benefit of sufferers. We meet each other and try to do something together to share our joy from dance with others, or at least give them hope that they can participate in dance. Now we would like to invite those who are outside our country. Meet us and read our stories. Perhaps you will find some resemblance to your experiences or it will be something completely different.

We published a book about our struggle. More than one book. We show our faces, even though they still did not release from stereotypes about the mentally ill. We faced difficult problems during treatment, including the terrifying state of certain mental hospitals and in-

<sup>1</sup> We publish this shared voice to show that the autonomous voice of persons who faced mental crisis gains in significance and that the willingness to listen to it increases (editor's note).

Tak, trzeba tańczyć... Ludzie, którzy doświadczyli kryzysu psychicznego, mają z tym tańcem problemy. Po prostu boimy się, że nie umiemy tańczyć. Lękamy się zatańczyć publicznie, na wielkim balu, jakim jest życie. Przechodzimy terapię i powolutku ruszamy, najpierw niezdarne, potykając się i płacząc, potem trochę odważnie, ale ostrożnie, nieco sztywno, z czasem bywa, że tańiec zaczyna się nam podobać i kołysujemy się, wirujemy, improwizując i czerpiąc z tego radość. A wreszcie zapraszamy do tańca inne osoby i żyjemy pełnią życia.

I tak zaprosiliśmy ludzi ze stowarzyszeń osób doświadczonych chorobą psychiczną w Polsce i powstała Akademia Liderów, o nazwie może nieco onieśmielającej, ale podkreślającej wagę działania na rzecz chorujących. Poznajemy się i próbujemy zrobić coś razem, żeby wszystkich zarazić radością tańca, a przynajmniej dać nadzieję, że potrafią i mogą w nim uczestniczyć. Teraz zapraszamy tych spoza granic naszego kraju. Zapoznajcie się z nami, przeczytajcie nasze historie, może znajdziecie w nich jakieś fragmenty Waszych przeżyć, a może coś zupełnie innego.

Wydałiśmy książkę o naszych zmaganiach, już niejedną, pokazujemy swoje twarze, choć ciągle jeszcze pokutują krzywdzące stereotypy o chorujących psychicznie. Potykaliśmy się o trudne etapy w leczeniu, horror niektórych szpitali psychiatrycznych, nieodpowiednią terapię.

<sup>1</sup> Ten dwugłos publikujemy, by pokazać, jak rośnie i nabiera znaczenia autonomiczny głos osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. I jak nabiera wartości gotowość do jego słuchania (red.).

appropriate therapy. However, we met highly dedicated therapists, right people in the right place, because psychiatry means people. They struggle with those who decide about treatment, and strive to obtain better conditions. This is why the First Mental Health Congress was held in Warsaw – health, as we call it, because it is health, not disease, that we want to reach. We know that healing is feasible, all you need is good advice.

Actually, I could see the therapists dancing softly on therapeutic camps, literally. We organized evening dance parties and it was so nice to see how much fun doctors and nurses have. I was charmed with joyful gambols of a certain doctor and I desired to do what he did. At the very beginning, I was sure it's not possible, that I'm not able to do that. This is only for therapists who have no complexes... Years have passed... and actually I dance joyfully, "with appetite for life", as my psychologist said.

So let's dance together, the therapists and the "experienced". Dear therapists, don't be afraid of coming into closer contact with us. We need this closeness though we are not going to overwhelm you. We know what "close distance" means – this is how therapists, who work with us boldly, call it. The experienced, don't be afraid, you can dance!

And dear doctor from the camp, now I can invite you to dance... obviously keeping "close distance"...

*Dorota Dużyk-Wypich,*  
Editorial team of "Dla Nas", Academy of Leaders, Cracow

Ale wszyscy spotkaliśmy na swojej drodze terapeutów oddanych sprawie, właściwych ludzi na właściwym miejscu. Bo psychiatria to ludzie, którzy ją tworzą. Borykają się z systemem decydującym o leczeniu i walczą o lepsze warunki. Właśnie po to odbył się w Warszawie Pierwszy Kongres Zdrowia Psychicznego – zdrowia, a nie choroby, bo do tego dążymy. Wiemy, że można wyzdrowieć, potrzeba tylko – albo aż – dobrego prowadzenia.

Lekkość w tańcu – dosłownie – podziwiałam u terapeutów na obozach terapeutycznych. Organizowaliśmy tam wieczorki taneczne i było cudownie patrzeć, jak bawią się lekarze czy pielęgniarki. Zauroczyły mnie radosne płąsy pewnego lekarza i zapragnęłam bawić się tak jak on. Z początku myślałam, że to niemożliwe, że nie jestem do tego zdolna. To potrafią tylko nieskrępowani kompleksami terapeuci... Minęły lata... i tańczę z radością, mam „apetyt na życie”, jak mówi moja psycholog.

Zatańczmy więc razem, terapeuci i „doświadczeni”. Terapeuci, nie bójcie się bliższych kontaktów z nami, potrzebujemy tej bliskości, ale nie będziemy Was nią obciążać. Wiemy, co to jest „bliski dystans” – jak mawiają współpracujący z nami bez lęku terapeuci. Doświadczeni, nie obawiajcie się, potraficie tańczyć!

Panie doktorze z obozu, teraz mogę już Pana zaprosić do tańca... oczywiście zachowując „bliski dystans”...

*Dorota Dużyk-Wypich,*  
Redakcja „Dla Nas”, Akademia Liderów, Kraków



Pierwszy Kongres Zdrowia Psychicznego. Warszawa, Pałac Kultury i Nauki  
08.05.2017 r.

*Every conversation presupposes a common language,  
or better, creates a common language.*

Hans-Georg Gadamer

„Dla Nas” [“For us”] is a unique magazine on the Polish market. This is the forum which brings patients, professionals and families together in our Editorial Office for 15 years. It supports all endeavours of Polish psychiatry to keep a humanistic character of this field. It records each Forum of Environmental Psychiatry and returns to key issues related to healing and recovery. It reports results of the National Program of Mental Health Protection and Mental Health Congress, in order to oppose denouncement and exclusion. It is also the member of the Cogito Academy of Leaders involving experts by experience. This is the Ex-In movement referred to as the Cogito Experts (Ex-Co) in Poland. The name was taken from the place which is the symbol and residence of the social company “U Pana Cogito” [At Mr. Cogito’s] in Cracow. “Dla Nas” depicts the inner world and publishes expertises for policy makers. It presents opinions of experts by experience and professionals on a number of issues, such as how psychosis is experienced, how to give meaning to psychotic experiences as well as what shapes good relations and builds community to provide support and chance for healing and work. It stresses the importance of the warmth in family home as well as in our relations, also those which exceed beyond the therapy. It calls for building a good community on the grounds of environmental psychiatry. It teaches professionals about the new role of patients who become educators and educate themselves to become healing assistants. It demonstrates how to heal, live and work in a local community. Dorota Wypich-Dużyk, the long-time Editor, the Cogito expert and member of the Academy of Leaders, invites everyone to dance, doing it in a manner that best expresses the concept of our magazine.

*Andrzej Cechnicki*

Department of Community Psychiatry,  
*Collegium Medicum*, Jagiellonian University, Cracow

*Każdy dialog zakłada istnienie wspólnego języka,  
albo jeszcze lepiej: dialog formuje wspólny język.*

Hans-Georg Gadamer

„Dla Nas” to wyjątkowe czasopismo na polskim rynku. Forum łączące pacjentów, profesjonalistów i rodziny od 15 lat we wspólnej Redakcji. Towarzyszy wszystkim staraniom polskiej psychiatrii o jej humanistyczne oblicze. Rejestruje każde Forum Psychiatrii Środowiskowej, ciągle wraca do kluczowych tematów związanych ze zdrowieniem i umacnianiem. Sprawozdaje wytrwale Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego i Kongres Zdrowia Psychicznego. Przeciwwstawia się piętnu i wykluczeniu. Jest organem Akademii Liderów COGITO, środowiska ekspertów przez doświadczenie, ruchu Ex-In, który w Polsce określa się jako Eksperci Cogito (Ex-Co) od miejsca, które jest symbolem i siedzibą ruchu, czyli firmy społecznej „U Pana Cogito” w Krakowie. „Dla Nas” rejestruje świat wewnętrzny i publikuje ekspertyzy dla decydentów. Prezentuje opinie ekspertów przez doświadczenie i profesjonalistów o doświadczeniu psychozy, o nadawaniu sensu przeżyciom psychotycznym, o tym, co kształtuje dobre relacje i wspólnotę dającą oparcie, szansę na zdrowienie i pracę. Uczy, jak ważne jest ciepło w rodzinie i w naszych nie tylko terapeutycznych relacjach. Nawołuje do budowania dobrej wspólnoty w oparciu o psychiatrię środowiskową. Uczy środowiska profesjonalne o nowej roli osób chorujących, które stają się edukatorami i same edukują się, aby zostać asystentami zdrowienia. Podpowiada, jak leczyć się, mieszkać, pracować i żyć w lokalnej wspólnocie. Dorota Wypich-Dużyk, wieloletni redaktor, ekspert Cogito i członek Akademii Liderów, zaprasza wszystkich do tańca i czyni to na sposób, który najlepiej wyraża filozofię naszego pisma.

*Andrzej Cechnicki*

Zakład Psychiatrii Środowiskowej, CM UJ, Kraków