

Teja GALE

Zmanjševanje škode pri prenehanju jemanja psihiatričnih zdravil in nova medkulturna razumevanja o psihoični izkušnji in duhovnem prebujenju: poročilo z dvodnevne seminarja v Ljubljani, ki ga je vodil Will Hall, 29. – 30. 11. 2016

Harm reduction to coming off psychiatrics drugs and new intercultural understandings about psychotic experience and spiritual awakening: a report from two-day seminar in Ljubljana, lectured by Will Hall, 29th – 30th November 2016

Zadnji vikend novembra je Ljubljano že tretje leto zapored obiskal svetovno priznan ameriški psihoterapevt Will Hall. Tema letošnjega seminarja se je nanašala na psihiatrična zdravila, med drugim tudi kako poiskati čim več informacij v zvezi z njimi, katere prednosti in slabosti predstavljajo, kdaj se odločiti za njihovo uporabo oz. opuščanje, katere alternative zdravilom poznamo in podobno. Drugi dan pa je pogovor stekel na bolj duhovne tirnice. Duhovna izkušnja in psihoza – kakšna je pravzaprav razlika?

Will Hall je človek z lastno izkušnjo, ki je opustil jemanje psihiatričnih zdravil, in poiskal drugo pot. Kljub temu da so mu zdravniki rekli, da bo moral zdravila jemati celo življenje, je na podlagi lastnega raziskovanja, dela in osebnostne rasti ubral drugačno alternativo. Soustanovitelj Freedom Centra in bivši koordinator projekta Icarus, zdaj priznan psihoterapevt, ki je pomagal mnogim ljudem in je v navdih še številnejšim, ne zagovarja niti stališča strogo proti zdravilom niti stališča strogo za zdravila. Nekaterim so zdravila lahko v veliko pomoč, nekaterim prinesejo začasno izboljšanje, tretjim pač ne pomagajo in lahko stanje celo poslabšajo. Pomembno je, da se posameznik seznani z vsemi možnostmi in na podlagi čim več informacij naredi načrt za lastno okrevanje.

Hall poudarja, da so psihiatrična zdravila še vedno velik tabu, pa naj bodo to antidepresivi, antipsihotiki, stabilizatorji razpoloženja ali pomirjevala in uspavala. O drugih substancah, npr. o alkoholu, kavi ali cigaretah se v družbi veliko lažje pogovarjamo kot o psihiatričnih zdravilih, čeprav nekatera prav tako povzročajo odvisnost ob jemanju in odtegnitvene simptome ob njihovi ukinitvi. Med njimi in med rekreativnimi drogami, kot so alkohol, marihuana, amfetamini, kava itd., ni nobenega zidu, oboje so psihoaktivne snovi. Kljub temu da naj bi zdravila pomagala uravnati kemijsko neravnovesje,

ga istočasno tudi povzročajo. V nekaterih primerih se celo lahko uporabljajo kot droge, med študenti je recimo zelo priljubljen Adderall za povečanje koncentracije in učne motivacije.

Ena od težav pa je tudi v tem, da obstaja veliko informacij in priporočil o tem, kako začeti z zdravlili, malo pa jih je na temo opuščanja. V ozadju se skrivajo farmacevtske korporacije in zdravniki, gre za nekakšno zvezo med tema dvema lobijema (zdravniki se ukvarjajo z boleznimi, farmacevtske družbe pa priskrbijo zdravila zanje). Za njih je koristno, da je informacij o neželenih stranskih učinkih zdravil, povzročanju odvisnosti in, predvsem, nasvetov o njihovem opuščanju, v splošni javnosti čim manj.

Čeprav so zdravila za nekatere koristna, se lahko uporabniki v nekaterih primerih znajdejo v precepu med tem, ali koristni učinki zdravila res odtehtajo neprijetne stranske učinke. Zato Hall za vse tiste, ki se odločijo, da bodo psihiatrična zdravila postopoma opustili, v svoji knjigi *Vodnik za opuščanje uporabe psihiatričnih zdravil v skladu z načeli zmanjševanja škode* opisuje mnoge alternative, ki so posameznikom lahko v pomoč, pri tem pa spodbuja svobodno odločanje.

V nedeljo je bila tema seminarja malce drugačna in sicer je bilo govora o novih medkulturnih razumevanjih psihotične izkušnje in duhovnem prebujenju. V veliko mističnih in duhovnih kulturah velja, da duh nastopi tam, kjer zmanjka besed, vsem religijam je skupno opisovanje duhovnega prebujenja, nekakšnega občutka povezanosti z vsem. Naša duhovnost sega onkraj meja naše sposobnosti komunikacije in duhovna doživetja je dostikrat zelo težko opisati. Večkrat pa problem ni v samih izkušnjah, ampak v našem odnosu do teh izkušenj. Enake izkušnje so po svetu različno interpretirajo, v nekaterih kulturah so slišanje glasov in videnja lahko priznana kot močna duhovna izkušnja, medtem ko pri nas to pomeni psihozo. Veliko ljudi v preteklosti, ki so imeli videnja, je postalo pisateljev, veliko ljudi, ki je slišalo glasove, pesnikov. Hall tudi izpostavi, da je vsak izmed nas že imel halucinacije, recimo to, da včasih slišimo zvonjenje svojega mobilnega telefona, pa nas nihče v bistvu ne kliče. V šali je predlagal, da bi lahko naslednje leto gostil delavnico o tem, kako se da naučiti slišanja glasov. Svoje udeležence bi zaprl v sobo za nekaj dni in jih ne bi pustil spati – gotovo bi vsi začeli slišati glasove.

Obstaja mednarodno gibanje Slišanje glasov, ki deluje tudi v Sloveniji, v katerega so poleg ljudi z lastno izkušnjo vključeni tudi strokovni delavci, in si prizadeva spremeniti razumevanje ljudi o slišanju glasov. Večina teh, ki sliši glasove, nima nobenih težav. To se spremeni, ko posameznik izgubi nadzor nad tem ali se počuti izoliranega od drugih. Veliko slavnih ljudi je slišalo glasove, med njimi so tudi Tesla, Einstein, Ivana Orlean-ska, Freud... Organizacija Slišanje glasov se trudi ozaveščati ljudi o tem, da je to dokaj pogosta izkušnja in da bi morali sebi drugačne bolj sprejemati.

Will Hall je s svojo toplino in sprejemanjem prav vsem udeležencem seminarja dal možnost spregovoriti o sebi, ne da bi ga kdorkoli pri tem obsojal. Čeprav so bile teme marsikdaj težke, sem prepričana, da se je vsak naučil kaj novega in našel nekaj za svojo duhovno rast.

Po koncu seminarja v nedeljo mi je Will Hall prijazno odgovoril na par vprašanj. **S psihiatričnimi zdravili in zdravstvenim sistemom ste imeli izkušnje tudi sami. Bi bili mogoče pripravljeni podeliti par izkušenj za tiste, ki ne poznajo vaše zgodbe?**

Že kot otrok sem imel zelo močne izkušnje in doživetja, kot npr. zelo močen strah. Imel sem videnja, mislil, da me bodo demoni napadli v postelji in slišal agresivne glavo-
sove. Počutil sem se zelo odmaknjenega od drugih. Oba moja starša sta v svojih življenj-
njih doživela travmo in vedno več raziskav kaže na to, da travme ali težave v otroštvu
povečajo verjetnost za psihozo v kasnejšem življenju, veliko bolj kot genetski faktor.
V dvajsetih letih, ko sem se začel osamosvajati, sem zašel v krizo. Izgubil sem službo
in počasi je šlo vse navzdol, dokler nisem doživel psihotične krize. V stanovanje sem
hodil in odhajal skozi okno, da me cimri ne bi videli, saj me je bilo strah, da me bodo
poškodovali. Taval sem po ulicah San Francisca in bil prepričan, da mi nekateri ljudje
pošiljajo misli, da me lahko vidijo in mi hočejo škodovati, zato sem bežal proč. Moj
psihiater me je napotil v psihiatrično bolnišnico, da bi preizkusil nekatera nova zdravila.
Ta izkušnja je bila zame travmatična, bil sem prestrašen, a se nisem upiral in nisem bil
jezen, pa so bili vseeno grobi do mene. V sistem sem prišel z velikimi težavami, a sem
zaradi travm, ki mi jih je povzročil sistem, zabredel v še večje. Ne verjamem, da imajo
vsi slabe izkušnje s psihiatričnimi bolnišnicami, ampak veliko ljudi jih ima. Največ
škode je naredilo to, da so mi rekli, da sem shizofrenik, da ne morem zaupati lastnemu
umu. S tem so postavili velik zid med mano in med mojo samozdravilno sposobnostjo,
saj sem s tem dobil sporočilo, da ne morem zaupati temu, kar je znotraj mene same-
ga. Pomemben del mojega okrevanja je bil proces »od-učenja« informacij, ki sem jih
dobil v bolnišnici, npr. da bom moral do konca življenja jemati zdravila, da se moram
odpovedati svoji karieri ipd. In spoznal sem, da ta sporočila niso resnična, zato sem se
lotil dela in raziskovanja. Sčasoma sem našel vire pomoči v samemu sebi. Menim, da
ne upoštevamo dovolj človeške sposobnosti najti pot ven. Rad imam razne zgodbe o
preživetju, občudujem človeško sposobnost preživetja. Zame je bilo to, ko sem našel
prijatelje med drugimi pacienti, ljudmi, ki mi niso govorili, da sem bolan in mi prigo-
varjali, da nujno potrebujem zdravila. Začel sem verjeti vase, se ukvarjati z raznimi
spiritualnimi praksami, začel sem meditirati in se ukvarjati z jogo, paziti na spanje in na
pravilno prehrano. Nisem se več videl kot bolnega, ampak kot drugačnega. Imam bolj
spiritualen pogled na svet kot drugi, vesolje vidim kot eno veliko povezavo med vsem,
od koder dobivam sporočila, mogoče tudi zato, ker ima moja mama indijanske korenine
in je bila duhovnost vedno prisotna v mojem življenju. To mi je bilo v velik navdih, da
obstajajo druge kulture, ki vse te izkušnje jemljejo drugače.

Kaj natanko vas je pripravilo do tega, da ste prevzeli pobudo? Kaj vas je pripravilo do tega, da ste napisali to knjigo, postali tako aktivni?

Ko sem videl, da imamo v psihiatričnih bolnišnicah uzakonjeno nasilje. To drži za
Slovenijo, za ZDA, za tako rekoč vse razvite države... Duševne bolnike zdravimo, kot
da niso ljudje. Zaradi izkušenj mojega očeta v psihiatričnih bolnišnicah se počutim bolj
osebno vpleten, kot otrok sem moral živeti tudi z njegovo travmo. Že od nekdaj me je
gnala sila sočutja in pomoči drugim. Čutim, da me moji predniki, vodniki in vesolje
podpirajo pri tem, kar počnem. Naredim korak naprej in vidim, kakšen je odziv okolja.
In ko sem začel početi, kar počnem zdaj, je bil odziv izjemen in spoznal sem, da je moje
delovanje potrebno.

Večina zdravnikov tesno sodeluje s farmacevtskimi družbami in zato so pri predpisovanju zdravil včasih pristranski. Se je kateri izmed teh dveh lobijev odzval na vašo knjigo?

Seveda. Obstaja vedno večja mreža zdravnikov, psihiatrov, psihologov, terapevtov, ki se ne strinjajo s tem, da je glavni vzrok za duševne bolezni genetika in se lahko bolezni zdravi le z zdravili. Veliko strokovnjakov se združuje skupaj v upanju, da bodo spremenili sistem. Osebnost nisem proti zdravnikom ali zdravilom, spoznal sem veliko psihiatrov in psihologov, ki se strinjajo z menoj in se borijo proti korupciji, nekateri so prepričani, da se je znanost prodala tistim, ki imajo finančno korist od nje. Veliko ljudi razvija kritično perspektivo do te teme.

Kaj pa farmacevtske korporacije?

Po eni strani jih pravzaprav ne moremo kriviti, saj samo opravljajo svojo službo in ta je, da zaslužijo čim več denarja. Pravila igre so postavljena tako, da privatna podjetja služijo s pomočjo bolezni. Menim, da so ta pravila napačna. Zasebni dobiček ne bi smel biti motivacija za zdravstveno oskrbo ljudi, farmacevtske družbe služijo, ko so ljudje bolni. Zato njim niti ni v korist, da ljudje ozdravijo, temveč da ljudje »obdržijo« svoje bolezni, da jim lahko oni ponujajo zdravila, ki naj bi jih blažila. Enako je s tekstilno industrijo. Trgovci nočejo ponuditi majice, ki bi trajala večno, ponudijo nam majico, ki bo po enem letu razpadla, zato da gremo lahko kupiti novo. Ampak pri oblačilih imamo izbiro, pri zdravstvu pa ne, ker smo prisiljeni slediti najbolj dominantnemu zdravilu (ki je podprto s strani zdravstva ali vlade), ki je trenutno na voljo, veliko drugih alternativ ni.

Mislite, da je ena od težav pomanjkanje časa? Zdravniki so zelo omejeni s časom pri obravnavi posameznega pacienta.

Seveda, to je ena od težav kapitalizma. Lahko bi seveda rekli, da zdravniki varčujejo s časom, ker za vsakega pacienta porabijo le petnajst ali dvajset minut, ampak to jih ne ozdravi. In pacienti se vedno znova vračajo v bolnišnice. Čez deset let se ista oseba še vedno vrača nazaj k istemu zdravniku. Zato bi morali v rešitve vlagati prej, ko se problem pojavi, pa ne bi bilo toliko kroničnih stanj. Ljudje bi se prej vrnili v službe, imeli družino in s tem povrnili družbi, če gledamo z ekonomskega vidika.

Brala sem različne forume o teh temah in zasledila različna mnenja. Nekateri so prepričani, da bi psihiatrični bolniki morali ostati na zdravilih zavoljo varnosti drugih. Kaj menite o tem?

Ne, to izhaja iz strahu in stereotipov. Prvič, raziskave kažejo, da duševni bolniki niso bolj nagnjeni k nasilju. V medijih slišimo veliko odmevnih zgodb, da je nek shizofrenik koga poškodoval ali ubil, ampak v resnici so ljudje z diagnozo bipolarnе motnje, shizofrenije ali psihoze dosti pogostejše sami tarče nasilja. Drugič pa, tudi če ima nekdo v sebi potencial za nasilno vedenje, ali naj jih družba sili k temu, da jemljejo zdravila, da bi preprečili nasilno dejanje, še preden se zgodi? To je totalitaristično. Da ljudi zapiramo v kemično kletko, ker veliko zdravil ima tak učinek, da bi preprečili nasilje, še preden se zgodi, je to popolnoma zgrešeno že iz samega vidika človekovih pravic in svobode. Če podpiramo to idejo, pomeni le, da na podzavestni ravni ljudi z duševnimi boleznimi ne vidimo kot nam enake, kot ljudi.

Kako bi rekli, da se duhovno prebujenje povezuje s psihiatričnimi bolniki?

To je zelo zanimivo. Veliko izkušenj, ki so v mnogih kulturah po svetu opisane kot duhovno prebujenje, kot so npr. slišanje glasov, videnja, telepatija, so pri nas označene kot psihotične. Iste stvari, ki so v nekaterih kulturah videne kot duhovne, se v naši kulturi jemljejo kot bolezen. V drugih kulturah je veliko več sprejemanja tovrstnih izkušenj.

Še zadnje vprašanje. Kaj je bilo za vas posebnega ta vikend, kaj se vam je najbolj vtisnilo v spomin?

Hvala za to vprašanje. Bil se globoko ganjen zaradi ljudi, ki so prišli na seminar z lastno izkušnjo, ki so bili v bolnišnicah, na zdravilih, bili diagnosticirani. Zelo so se me dotaknile njihove duhovne izkušnje, njihove pripovedi in njihovo učenje iz lastnih izkušenj, kako jih nadzorovati in uporabiti. Govorili so o izkušnjah v psihiatričnih bolnišnicah in kako so svoje travme uporabili za učenje drugih. In v tem je prihodnost, v pripovedovanju svojih zgodb, tu se lahko družba spreminja. Moramo spregovoriti o svojih izkušnjah.

Bi mogoče še kaj dodali, kaj sporočili?

Mislim, da morajo psihiatri spoznati, da imajo ogromno moč, s katero lahko ljudem tako pomagajo kot jih tudi prizadenejo s svojo diagnozo, ker lahko vodi v veliko stigmo. Lahko vodi v to, da oseba izgubi zaupanje vase, se počuti izločena iz družbe. Zdravstveni delavci imajo izjemno odgovornost tudi v smislu razumevanja nevarnosti zdravil, zato morajo svojim pacientom nuditi oporo tudi pri njihovem opuščanju. Zdravniki marsikdaj takšne pomoči ne nudijo, zato morajo tu vskočiti psihoterapevti in opozoriti na težave. Cela stroka bi delovala veliko bolj svobodno, če bi tudi sami zdravstveni delavci govorili o svojih težavah, o svojih bolečinah, o svojih lastnih duhovnih izkušnjah. Pripovedovanje o lastnih izkušnjah ne vodi vedno v škodo pacientu ali v občutek ranljivosti terapevta, ampak lahko v določeni meri tudi pomaga. Začeli bi se pogovarjati kot človek s človekom, ne pa kot profesionallec s pacientom. Psihiatri, psihoterapevti, psihologi in vsi, ki se ukvarjajo z duševnim zdravjem, bi morali stopiti skupaj kot aktivistična skupina in sprožiti spremembe v sistemu.
