

Joachim Schnackenberg

Mastriški intervju – srečanja in izkušnje pri delu z glasovi¹

*The Maastricht interview – encounters and experiences
from the work with voices*

Uvod

Naj se za začetek predstavim. Ime mi je Joachim Schnackenberg, rodim se na nemškem podeželju in odraščal kot pravi podeželski deček. Lahko bi bil kmet, vendar se je moje življenje zasukalo drugače. Trenutno delam kot socialni delavec v Londonu in hkrati kot vodja usposabljanja za podporno delo z glasovi v Hannoveru v Nemčiji.

»Vedno poskusi razumeti drugega, raje kot da skušaš biti sam razumljen«. To je moto brata Rogerja iz Taizéja, ki je temelj mojega življenjskega nazora, saj me je oblikoval v odraščanju in me spremlja še danes.

Pred desetimi leti sem začel delati na področju psihiatrije, ker sem menil, da bom tako lahko bolje spoznal življenje. Slednje se je izkazalo za resničnejše, kot sem si prvotno predstavljal. Za psihiatrijo sem se odločil, ker sem si želel naučiti, kako s preprostimi sredstvi pomagati ljudem prebroditi težke trenutke. Želel sem biti sposoben spremljati ljudi skozi njihove izkušnje. In tako sem se odločil postati medicinski tehnik na psihiatriji. Študiral sem psihiatrično zdravstveno nego v Bristolu in kasneje socialno delo v Hannoveru.

V tem govoru se bom osredotočil na štiri točke. Najprej bom govoril o svojem prvem srečanju s pristopom slišanja glasov in kaj je to zame pomenilo na praktični ravni. Zatem bom reflektiral svoj lastni razvoj, ki mi ga je omogočil ta pristop. Orisal bom tudi nekaj praktičnih primerov. Nato bom govoril o znanju, ki sem

¹ To je predavanje v prevodu Rene Vremec, ki ga je imel Joachim Schnackenberg 19. oktobra 2007 na konferenci »Regarding or Disregarding Voices« v Berlinu. Konferenco je pripravila organizacija »Netzwerk Stimmenhören«, mreža za slišanje glasov v Nemčiji. Naslov izvirnika je The Maastricht Interview – Encounters and Experiences from the Work with Voices in je dostopen na https://www.efc-institut.de/fileadmin/media/download/Talk_in_Berlin__1_.pdf

ga pridobil od ljudi, ki slišijo glasove. Zaključil bom z refleksijo tega, kar sem se naučil od glasov samih.

Srečanje s pristopom slišanja glasov

Za ta način podpore sem slišal spomladi leta 2000 na predavanju Lucy Johnstone, avtorice knjige *Uporabniki in zlorabljevalci psihiatrije: kritičen pogled na psihiatrično prakso (Users and Abusers of Psychiatry: A Critical Look at Psychiatric Practice)*. Seznanila nas je z delavnico »Delo z glasovi«, ki sta jo vodila Ron Coleman in Mike Smith.² Te enodnevne delavnice sem se naposled 8. junija 2000 tudi udeležil. Kar sem se tam naučil, me je »vrglo na rit«. Dva človeka z diagnozo shizofrenije sta govorila o svojih izkušnjah in dejansko je vse, kar sta govorila, imelo veliko smisla.

Dejstvo, da je imelo smisel, sploh ni bilo samoumevno. Skozi moje celotno šolanje psihiatrične zdravstvene nege je bilo temeljnega pomena, da se naučim razumeti, zakaj ljudje postanejo depresivni, tesnobni, odvisni ipd. To ni bilo zelo zapleteno. Shizofrenija pa je bila labirint, v katerem se je človek ob poskusu razumevanja vzrokov vedno znova izgubil. Zdelo se je, da ni mogoče popolnoma razumeti, zakaj pride do shizofrenije. Veljala je za brezupen primer, za neozdravljivo bolezen. Vse, kar mi je kot strokovnjaku pri delu z ljudmi z diagnozo shizofrenije preostalo, je bilo poučevanje ljudi o tem, kako naj skrbijo zase, da se »bolezen« ne bi ponovno pojavila. Ljudi naj bi naučil, da naj od življenja ne pričakujejo preveč. Kolegi so me opozarjali, naj se ne ukvarjam pregloboko z izkušnjami pacientov (blodnjami in halucinacijami), saj naj bi to še poslabšalo stanje. Tekom šolanja so me naučili, da sta jemati psihiatrična zdravila in zamotiti se s čim drugim edina načina spoprijemanja s temi izkušnjami. Slednje se mi ni zdelo pretirano navdihujoče. Ker sem moral ljudem posredovati brezup, sem se ob misli, da je shizofrenija kronična, neozdravljiva in izčrpavajoča bolezen, tudi sam počutil vse bolj brezupno.

Vse to se je spremenilo 8. junija 2000. Kar sta govorila Ron in Mike, je imelo smisel. Začel sem razumeti, kaj bi lahko izkušnja slišanja glasov v resnici bila. Poslušanje zgodbe Rona Colemana o okrevanju od diagnosticiranih motenj shizofrenije in bipolarni motnje mi je dalo upanje in navdih. Jasno se spominjam,

da sem uvidel, da sem se na tej enodnevni delavnici naučil več kot v treh letih šolanja iz zdravstvene nege.

Začel sem uporabljati pristop, predstavljen na delavnicah in rezultati so me presenetili. Zdelo se je kakor čarovnija. Vendar je bila v resnici zgolj uporaba zdrave pameti in pripravljenost razumeti osebo, razumeti njen svet in pogledati z njene perspektive. Slednje je vse spremenilo. Lahko sem pomagal osebi pri spoprijemanju z glasovi in to celo neodvisno od učinka zdravil.

Moja prva služba psihiatričnega medicinskega tehnika je bila v bolnišnici v Gloucestru. V njej je imela stroka zdravstvene nege kar precej vpliva, tam pa je živel in delal tudi Ron Coleman. Knjiga *Osmišljanje glasov (Making Sense of Voices)* profesorja Mariusa Romma in dr. Sandre Escher, ki opisuje sistematičen pristop pri delu s slišalci glasov, predlaga zelo strukturiran pristop z uporabo mastriškega intervjuja.³ Ron Coleman in glavni psiholog v bolnici sta mi ponudila supervizijo za ta pristop in ponudbo sem sprejel, čeprav mojemu vodji to ni bilo najbolj po godu in je bilo veliko sodelavcev skeptičnih. Edini problem je bil, da je pristop deloval. Meni in slišalcem glasov je vedno znova omogočil, da smo se skupaj soočali z njihovimi težavami.

Razvoj – rast – nekaj praktičnih primerov

Ko sem prvič delal na ta način, sem si pomagal s prej omenjenim delovnim zvezkom »Delo z glasovi«, ki sta ga napisala Ron Coleman in Mike Smith. Zatem sem začel uporabljati format mastriškega intervjuja, ki omogoča poglobljeno razumevanje izkušenj z glasovi in njihov vpliv na posameznikovo vsakdanje življenje.

Tekom intervjuja prehajamo od povsem splošnega k vedno bolj specifičnemu razumevanju posameznikovih izkušenj. Hkrati ponuja možnosti za iskanje povezav med glasovi in nerešenimi konflikti, dogodki, travmami, odnosi in čustvi. Intervju navadno dokončamo v treh srečanjih. Temu sledi poročilo o intervjuju, ki povzame informacije iz pogovora. To strnjeno poročilo daje možnost, da podporni oseba in slišalec glasov (intervjuvar in intervjuvanec) oblikujeta hipotezo oziroma konstrukt, ki naj bi odgovoril na dve vprašanji:

1. Koga predstavljajo glasovi?

² Ronov in Mikov delovni zvezek z istim naslovom je objavljen tudi v slovenščini na: <https://www.sliisanjeglasov.si/Delovni%20zvezek%20-%20Delo%20z%20glasovi%20II.pdf>

³ Mastriški intervju oz. v angleščini »the Maastricht interview«. Več o njem smo v slovenščini napisali v knjigi Bojana Dekleve in Juša Škrabana *Svet, ki se sliši*.

2. Katere probleme predstavljajo glasovi?

Čeprav se sliši zapleteno, v resnici ni. Vsekakor je nujno potreben čas in praksa, da postaneš suveren. Poleg tega pa v resnici potrebuješ le kanček odnosa, ki ga je zagovarjal ameriški psiholog Carl Rogers – empatijo, toplino, brezpogojno sprejemanje in pristnost. Takšna naravnost se je pri opravljanju intervjuja izkazala za zelo dobrodošlo.

Prvi primer

19-letnega fanta so imeli za psihotičnega, saj je po soseski tekal nag. Ob sprejemu v psihiatrično bolnišnico pa sploh ni deloval psihotično. Zanimal je, da sliši glasove. Trdil je, da se počuti v redu in skoraj bi ga odpustili. Vmes sem bil teden dni odsoten. Ob vrnitvi so mi povedali, da je fant popolnoma znorel, da so mu morali injicirati zdravila, da se je umiril, in da bi ga skoraj premestili na enoto za intenzivno terapijo.

Ko sem prišel k njemu, je bil v svoji sobi. Pozdravil sem ga. Zdel se je popolnoma spremenjen. Njegov pogled je bil drugačen – njegove oči so zrle v praznino, zdelo se je, kakor da je v svojem svetu, ne meneč se za realnost okrog sebe. Začela sva se pogovarjati. Povedal mi je, da je bil v stiku z vesoljci in s celotnim vesoljem. Običajno bi takšen pogovor zaključil s hipotezo, da je bolan in blodnjav. Tokrat pa sem želel preizkusiti svoje novo pridobljeno znanje, ki mi ga je posredoval Ron Coleman. Začel sem ga spraševati o njegovih povezavah z vesoljem in njegovih izkušnjah z NLP-ji prek sistematičnega pristopa mastriškega intervjuja. Tako sem izvedel, da ima glasove, vendar je bilo pomembno, da sem se z njim pogovarjal na način, ki je bil zanj takrat smiseln. Tako sva govorila o NLP-jih, vesoljcih in njihovem vplivu nanj. Skupaj sva postopoma sestavila sliko natančnega obsega njegovih izkušenj. Izkazalo se je, da ima dva do tri prevladujoče negativne glasove. Ker sem se usposobil za pogovor z glasovi, sem to tudi storil. Znašel sem se v pogovoru z enim od glasov, ki je bil zanj precej poguben. Ko sem govoril z glasom, se je fantov obraz popolnoma spremenil, spremenil pa se je tudi glas, s katerim sem se pogovarjal. Moram priznati, da sem bil sprva prestrašen, vendar sem vztrajal. Nadaljevala sva z delom, dokončala razgovor in oblikovala poročilo o intervjuju. Skristalizirali so se nekateri problemi v odnosu do njegovega očeta in njegovega dedka. Toda med razgovorom so glasovi začeli izginjati – in to že pred običajnimi 4 do 6 tedni, ki so potrebni, ko posameznik jemlje antipsihotična zdravila.

Nato sva začela izmenjavati ideje o tem, kaj bi lahko glasovi predstavljali v okviru njegovega življenja. Na tej stopnji ni več slišal glasov, torej ni bil več psihotičen in v nasprotju s tem, kar je govoril in namigoval tekom psihoze, je sedaj čutil, da je bilo to stanje posledica konzumiranja prevelikih količin magičnih gob in duševnih težav. To razlago sem moral sprejeti, saj pristop povsem upravičeno nakazuje, da na koncu sledimo razlagi osebe z lastno izkušnjo. Ker: kdo pa sem jaz, da bi mislil, da bolje od človeka z lastno izkušnjo vem, kaj se dogaja z njim?

Drugi primer

Bil sem v vlogi t. i. »ključnega delavca« za žensko v zgodnjih štiridesetih letih. Trdila je, da sliši glasove, vendar ji moji sodelavci niso verjeli, saj ni kazala tipičnih znakov psihoze. Spomnil sem se, da sem se naučil, da glasovi niso nujno prisotni le med psihotičnim doživljanjem, temveč tudi pri drugih duševnih stanjih.

Tako sem začel delati z njo. Najhujši od njenih glasov je bil glas, ki jo je neprestano ustraševal in govoril stvari kakor: »Prišel sem, da dokončam, kar sem začel pred dvanajstimi leti.« Gospa ni vedela, na kaj se glas nanaša. Le bežno se je spomnila, da se je glas včasih pojavil približno dvanajst let pred tem. Kaj se je zgodilo pred dvanajstimi leti? Bila je poslana in skoraj zadavljena. Nikoli ni z nikomer govorila o tem. Njena družina ji je po incidentu kupila pullover, ki ji je zakril vrat, da nihče ne bi videl sledov davljenja. Družina se je bala sramote, ki bi sledila razkritju in jo je prosila, da o dogodku molči. O tem ni govorila približno dvanajst let. Med intervjujem sva spoznala tudi en pozitiven glas. Ugotovila sva, da pripada babici, ki ji je v otroštvu vedno pomagala. Začel sem jo podpirati, kako naj uporabi babičin glas proti negativnemu glasju. Ko sva po intervjuju oblikovala poročilo, je lažje raziskovala, od kod prihajajo glasovi in je bila pripravljena slišati, da je negativni glas pripadal njenemu posiljevalcu. Osmišljanje glasov jo je pomirilo. Ponudilo ji je zagotovilo, da ni nora – glasovi so ji le sporočali, da mora predelati izkušnjo posilstva.

Tudi partnerja smo uspeli pomiriti, saj je ugotovil, da njegova partnerka ni nora, temveč je doživela težke stvari, ki jih mora predelati. Normalizacija glasov mu je pomagala do priznanja, da je tudi sam še vedno slišal in videl svojo nedavno umrlo babico. Vse to je omogočilo, da sta si lahko izmenjala svoje izkušnje in gospa je bila odpuščena iz psihiatrične bolnišnice.

Tretji primer

Delal sem z mladim fantom, starim približno 28 let. Zadnje leto in pol je bil stalno psihotičen in zato nameščen na zaprtem oddelku psihiatrične bolnišnice. Nobeno konvencionalno zdravljenje ni učinkovalo.

Ko sem ga spoznal in prvič govoril z njim, je komaj sestavil nekaj stavkov. Navadno je bil zmožen izdaviati zgolj nekaj kratkih besed, nebesed in neologizmov. Tudi njegovo vedenje je bil skrajno moteno. Njegovo mišljenje in govor sta bila nepovezana in težko ju je bilo osmisлити.

Na podlagi tega, kar sem se naučil od Rona Colemana in Mika Smitha, sem se spomnil, da moram delati »s tem, kar imam«. Sklepal sem, da je razlog za njegovo nepovezano pripovedovanje dejstvo, da morda sliši več glasov hkrati.

Moje začetno sodelovanje z njim je bilo osredotočeno na to, da skušam razumeti besede in sporočila, ki mi jih skuša posredovati; torej, da ga skušam razumeti. Vprašal sem ga, kaj pravijo glasovi. Skušal sem izveči njegove temeljne teme. Ena je bila Tina Turner, potem bendi in pevci, tudi seks je bil pomembna tema. Vsakozi sem uporabljal vprašanja mastriškega intervjuja na neformalen način. Vse to sem počel zato, da bi se lahko na strukturiran način ukvarjala z njegovimi izkušnjami.

Kmalu je bilo jasno, zakaj je bil tako psihotičen. Imel je približno 12 dominantnih glasov, ki so z njim govorili večino dneva (eden izmed njih je bil glas Tine Turner), veliko se jih je oglašalo ob istem času. Počasi sva preučila vsakega od njih. Naučil sem ga nekaj temeljnih načinov spoprijemanja z glasovi. Postajal je vedno bolj miren, dokler sploh ni bil več psihotičen. Glasovi so se stišali in boljše jih je bil sposoben nadzorovati.

Temu naj bi sledilo oblikovanje konstrukta. V svojem entuziazmu sem na tej točki storil napako. Kot sem že omenil, je bila ena osrednjih tem njegovega psihotičnega doživljanja spolnost. Natančneje, omenil je, da je možno, da ga je njegov stric spolno zlorabljal. Strokovna ekipa bolnišnice se je strinjala glede te možnosti. S svojim stricem je bil še vedno v rednih stikih in k njemu naj bi se po odpustu tudi preselil. Ko sem ga ponovno vprašal o spolni zlorabi, pa jo je zanikal. Preveč sem pritisnil nanj in o tem ni več hotel govoriti. Potem sem odšel na dopust. Ko sem se po tednu dni vrnil, mi je sodelavec takoj povedal, da je fant ponovno postal psihotičen naslednjo noč, ko sem odšel. Tokrat je bil zdrs v psihozo posledica njegove zavestne odločitve, kar je kasneje tudi odkrito priznal, da je bila namreč zanj resnica pretežka.

Ta primer nam pokaže, da lahko glasovi služijo kot obrambno varovalni mehanizem pred neprijetno ali neznosno resnico. Poleg tega vidimo, da lahko

intervju opravimo tudi z akutno psihotičnimi uporabniki. Najpomembnejši pa je nauk, da je ključno ljudem zagotoviti občutek varnosti, preden jih soočamo z neprijetnimi resnicami.

Kaj lahko zaključim na podlagi predstavljenih primerov?

1. Tudi ko ljudje dobijo diagnozo »shizofrenija« (kot v prvem in tretjem primeru) ali »osebnostna motnja« (kot v drugem primeru), je možno konstruktivno delo z njimi in njihovimi izkušnjami, čeprav prevladuje strokovno mnenje, da v takšnih primerih to ni mogoče ali ni produktivno.
2. Vseh problemov ne moremo rešiti z intervjujem, a si z njim lahko pomagamo priti do konstruktivnega pogleda na probleme v posameznikovem življenju. To je v nasprotju z običajno miselnostjo v psihiatriji. Konvencionalna psihiatrija navadno ne ponudi nikakršne rešitve in povzroča odvisnost od psihiatričnih storitev. To temelji na prepričanju, da rešitev ni možna, saj se soočamo s kronično, neozdravljivo boleznijo.
3. Morda najpomembnejše pa je, da intervju slišalcu glasov omogoča, da osmisli svoje izkušnje v kontekstu svojega življenja – da se zagleda kot človek in ne kot psihiatrična kategorija.
4. Moje izkušnje prav tako kažejo, da osmišljanje glasov in vzpostavljanje nadzora nad njimi vpliva na druge simptome določene diagnoze. Z osmišljanjem »blodenj« in glasov marsikdaj postane jasno, da so te izkušnje v kontekstu posameznikovega življenja smiselne. Človek se navadno ne vidi več kot psihotičnega, ko enkrat vzpostavi več nadzora nad temi izkušnjami. Pri tem se popolnoma strinjam z Ronom Colemanom, ki trdi, da je posameznikov odziv na glasove (in ne določena duševna motnja) tista, ki oblikuje »klinično sliko« določene psihiatrične diagnoze, pa naj bo to shizofrenija, bipolarna motnja, disociativne motnje, depresija ipd.

Kaj sem se naučil od slišalcev glasov?

Ključna stvar, ki sem se jo naučil od slišalcev glasov, je, da si želijo biti slišani in ob tem biti sprejeti kot normalni in ne nori. V tej želji se seveda ne razlikujejo od drugih ljudi, s katerimi sem delal niti od kogarkoli, ki ga poznam, niti od mene.

Ugotovil sem tudi, da v procesu ni pomembna moja, temveč predvsem njihova resničnost. Čeprav se lahko kaj naučijo tudi od mojega pogleda na svet, jim je to lahko v pomoč le, v kolikor gre za izmenjavo idej med enakovrednimi. Vsekakor lahko kot strokovnjak – kot se to pogosto počne na psihiatriji – prepričam ljudi, da trpijo za določeno duševno motnjo.

Začetna točka pri delu z ljudmi ni moja, temveč njihova resničnost. Predvsem je pomembno, da spoznamo in skušamo razumeti njihovo resničnost. To lahko npr. pomeni, da začnem spoznavati svet duhov, kot ga doživlja neka oseba. Ob tem nima smisla, da se s to osebo pregovarjam, ali duhovi obstajajo ali ne, saj kako pa lahko vem, da ne obstajajo. Jaz nisem ta oseba in nimam njene izkušnje. In ali je v resnici to sploh pomembno? Moja resničnost je moja resničnost in čeprav morda obstaja objektivna resničnost ali resnica, smo si med seboj tako različni in posledično na različne načine zaznavamo iste stvari, da nihče v resnici ne more trditi, da pozna celo resnico. Vedno lahko poznamo le del resnice.

Namen podpornega dela, ki sem ga predstavil, je osmišljanje glasov, ne pa argumentiranje našega osebnega stališča o izkušnjah slišalca glasov. Ko se posameznik počuti sprejetega, ljubljenega in cenjenega, si kljub svojim posebnostim upa opustiti stare poti, se osvoboditi in se posledično samodejno spremeniti. Ni mu več potrebno uporabljati starih obrambno varovalnih mehanizmov, da bi se zaščitil pred bolečino, saj jih ne potrebuje več. Na žalost mi verjetno ni potrebno dodatno utemeljevati, da tako v psihiatriji kot v družinskem krogu in v družbi nasploh velikokrat počnemo ravno obratno.

Kaj sem se naučil od glasov?

Najpomembnejše, kar sem se naučil, je, da glasovi vselej nosijo pomen. Potrebno je bilo le pozorneje poslušati, si podrobneje ogledati situacijo in sporočilo je bilo tam. Glasovi nosijo pomembno sporočilo za človeka, ki jih sliši. Kakorkoli neprijetno že, je bilo navadno ob podrobnejšem preučevanju jasno, kateri problemi so bili v ozadju glasov in so preko glasov človeku sporočali, da se mora soočiti z njim. Včasih je sporočilo izjemno preprosto – na primer da glasovi opogumljajo človeka, da bolje izrazi svoje občutke in deluje v skladu s samim seboj. Učenje načinov spoprijemanja z glasovi je eno slišalko glasov praktično prisililo, da se je slednjega naučila, saj drugače ne bi mogla živeti z glasovi. Sedaj svoje življenje živi popolnoma normalno.

Poleg tega so me glasovi naučili, da nisem tako aroganten, da bi vnaprej sklepal, da so znak duševnih težav. Samo če in ko sem jih vzel resno in jih skušal

razumeti, so mi glasovi dovolili, da sem vzpostavil produktiven odnos z njimi – včasih so celo izginili sami od sebe. Navadno so glasovi postali vse manj intenzivni in omejujoči proti koncu intervjuja. Čemu? Mislim, da je za to pripravna razlaga, ki drži tudi v svetu onkraj slišanja glasov. Če s kom govorimo o svojih problemih, se slednji zmanjšajo že zaradi tega, ker smo jih z nekom delili. Če nekoga resno upoštevam, ga spoštujem, ga skušam spoznati, se ta do mene vede bolj pozitivno in dojemljivo. Če se neham boriti proti problemu, problem navadno izgine, oziroma se samodejno zmanjša – ali pa jasneje vidim, kaj lahko naredim glede nastale situacije in to dejansko naredim. Ko spoštujem, cenim in skušam razumeti sočloveka, hkrati pa mu nudim popolno svobodo biti to, kar je, posameznik dobi priložnost, da je, kakršen je in se sprejme, namesto da se še naprej bori proti sebi. Sprememba je navadno avtomatična posledica. Sprememba se lahko zgodi in se zgodi, ko nam je dovoljeno biti, kakršni smo – ko nas nihče ne skuša spremeniti, ampak nas sprejme. Ko smo zmožni sebe uzreti takšne, kot v resnici smo, jasneje vidimo, kje so potrebne spremembe.

To je precej običajen uvid. Vendar ali ga upoštevamo v psihiatriji ali v družbi nasploh? Ne, navadno rečemo nekako takole: »tvoja izkušnja je drugačna od moje, ne razumem je, ogroža me tvoja drugačnost, zato moraš svoje izkušnje, nazore in prepričanja prilagoditi, tako da se bodo ujemali z mojim svetovnim nazorom in splošnim družbenim pogledom na realnost Ne morem sprejeti najinih razlik, saj verjamem, da sem lahko ljubljen, sprejet in spoštovan le, v kolikor me družba in drugi potrjujejo. Na določen način moram razmišljati in se vesti, saj se nisem nikoli naučil, da sem v redu kljub vsem svojim mislim, željam, težavam, oviram, nenavadnim in težavnim izkušnjam. Nisem se naučil v celoti sprejemati in ljubiti samega sebe. Zato tudi ne zmorem sprejeti tebe, ker si tako drugačen. Ko te zato vprašam po tvojih posebnostih, tega ne naredim iz resničnega zanimanja. To delam zato, ker ne zmorem vztrajati v teh razlikah med nama, ki me ogrožajo.«

Ah, boste rekli, »jaz sem vendar strokovnjak na področju duševnega zdravja. Zato vem, da so glasovi znak duševne bolezni.« Vendar ali res veste? Ali tako mislite zgolj zato, ker so se vsi strinjali, da so to znaki duševne bolezni? Predobro vemo, da je normalnost družbeno konstruiran koncept. Izkušnje slišanja glasov in odzivi nanje so zelo odvisni od družbe in kulture, v kateri živimo.

Ali ste že kdaj pomislili, da kot strokovnjaki duševnega zdravja zgolj izbiramo lažjo pot, ko verjamemo, da vemo, kaj je duševna bolezen? Ali s tem ne govorimo enako, kot govori cela družba – tvoja različnost je preveč zame, ogroža me, in ker me je strah soočenja z resničnim pomenom lastne ogroženosti, soočenja s tem, kar to govori o meni, bom raje rekel, da je to, kar naju loči, tvoja bolezen. Ali ste že pomislili, da s tem načinom dela podlegamo družbeno uveljavljenim predsodkom?

S tem, ko posamezniku nalepimo diagnozo, ga na nek način oropamo človeškosti, saj omejimo njegov potencial in možne življenjske scenarije s tem, da ga enačimo z njegovo diagnozo. S tem omejimo njegovo zmožnost za rast, ali za soočanje s svetom v popolni svobodi biti to, kar je. Tako sebi kot njemu odvzamemo možnost čudovitega srečanja.

Zakaj mastriški intervju deluje? Deluje, ker nudi strukturiran okvir, s pomočjo katerega imam lastne predsodke pod nadzorom in posledično skušam aktivneje razumeti posameznika iz njegovega zornega kota, namesto da bi mu vsiljeval lastnega. Dejansko je to edini način, na katerega lahko pogovor deluje. In deluje. Spodbuja pozitivni napredek ravno zaradi tega, ker delamo v smeri potrjevanja in sprejemanja posameznikove drugačnosti. Istočasno omogoča človeku normalizacijo lastnih doživetij, spodbuja samorazumevanje in samosprejemanje v svoji celostnosti. Temelji namreč na predpostavki, da glasovi niso znak norosti, temveč duševnega zdravja. Tu niso zato, ker bi radi človeku škodovali, temveč pomagali – mu nekaj sporočili. Od kod pridejo glasovi? Kdo ve. To ostaja skrivnost. Vendar to ni ključno vprašanje – temeljno vprašanje je, ali sprejemem ta dar. Sem za to hvaležen in skušam iz svojih izkušenj izvleči najboljše? Ali pa se proti temu borim, ne sprejemam svojih izkušenj kot dela učne poti in končam depresiven, psihotičen, z uničenimi medosebnimi odnosi?

To je vprašanje, ki ga zastavljajo glasovi vsem, slišalcem glasov, njihovim bližnjim in strokovnjakom po poklicu. Ali rečemo življenju in hkrati vsemu, kar nam je namenjeno, da – in pri tem vedno gledamo na to, kaj je za nas podporno in kaj ne? Ali pa rečemo življenju ne in izberemo tiste stvari in ideje, ki ustrezajo našemu razmišljanju o tem, kako bi življenje moralo biti ali ne in se potemtakem omejimo pri raziskovanju bogate raznolikosti življenja?

Zaključek

Psihoza ni le težava posameznika pri soočanju z resničnostjo okoli njih. Je tudi težava drugih ljudi, da bi razumeli resničnost človeka s temi izkušnjami. Če človeku pozorno prisluhnemo, ugotovimo, da ima tisto, kar govori, veliko smisla.

Najmočnejša in najpomembnejša izkušnja mojega življenja je, da sem bil ljubljen, sprejet in razumljen. Slednje je zame osvobajajoče in navdihujoče. Obsojanje povzroča utesnjenost, strah, nervozo, ozkoglednost.

Ko sem pred sedmimi leti prišel na delavnico, sem spoznal ljudi, ki so vzbujali upanje. Kako jim je uspelo? Ker so premogli sprejemanje, notranjo svobodo, človeškost in razumevanje. Več ni potrebno.