Anja Žerjav[1]

Procesno delo s skrajnimi in spremenjenimi stanji zavesti: Poročilo o seminarju z Willom Hallom na SFU Ljubljana, 29. junija 2025

Process work with extreme and altered states of consciousness: Report about seminar with Will Hall at SFU Ljubljana, 29 June 2025

"Ni nujno, da je norost samo popoln zlom. Lahko je tudi preboj. Je potencialna osvoboditev in prenova, pa tudi zasužnjenost in eksistencialna smrt."
Ronald D. Laing

29. junija 2025 je Društvo Slišanje glasov v sodelovanju z Mrežo za več izbir v duševnem zdravju v prostorih Univerze Sigmunda Freuda Dunaj – podružnica Ljubljana organiziralo enodnevni seminar z naslovom *Procesno delo s skrajnimi in spremenjenimi stanji zavesti,* ki ga je vodil Will Hall, ameriški prvoosebni strokovnjak in človek z izkušnjami psihiatričnih obravnav, svetovalec, pisatelj, organizator skupnostnih programov ter aktivist na področju duševnega zdravja (slika 1). Hall je kot terapevt procesno usmerjene šole psihologije znan po svojem inovativnem delu na področju pomoči in podpore osebam, ki so prejeli katero izmed diagnoz psihotičnega spektra. Udeleženci seminarja smo se seznanili z nekaterimi osnovnimi predpostavkami in tehnikami pristopa ter soustvarili prostor, v katerem je bilo mogoče prisluhniti mnogoterim glasovom. V nadaljevanju prispevka povzemam nekatere ključne teme, ki so v takšni ali drugačni obliki vzniknile tekom našega srečanja.

1 Anja Žerjav, dipl. soc. pedagoginja, Društvo Slišanje glasov, anja99.zerjav@gmail.com

Slika 1
Na seminarju *Procesno delo s skrajnimi in spremenjenimi stanji zavesti* 29. junija 2025 na ljubljanski podružnici Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani. Od leve: Dina Tyler, Will Hall, Miran Možina, Mojca Nahtigal, Juš Škraban in Oana Iusco.



Procesno usmerjena psihologija izvira iz sedemdesetih let 20. stoletja. Njen začetnik, Arnold Mindell, sicer psihoanalitik smeri analitične psihologije, je svoj psihoterapevtski pristop razvil na podlagi svoje fascinacije s sanjami ter pridruženimi telesnimi procesi, aktivno imaginacijo in potenciali fenomenološkega raziskovanja prvoosebnih izkušenj, za katere znanost po njegovem mnenju ni izkazovala zadostnega interesa. Procesno delo tako lahko razumemo kot amalgam teoretičnih izhodišč, predpostavk in tehnik različnih pristopov, denimo nekaterih idej geštalt terapije, analitične psihologije, sistemske in družinske terapije, telesno orientiranega dela, metode psihodrame in odprtega dialoga.

Osrčje procesno usmerjene psihologije tvori ideja procesa kot dinamičnega toka izkustev, čustev, sanj, fantazij, telesnih simptomov, medosebnih odnosov in konfliktov, ki v kontekstu časa z medsebojnim prepletanjem oblikujejo smiseln vzorec posameznikove doživljajske pokrajine. Raziskovanje tako imenovanega »osebnega mita« radovednega raziskovalca vodi na skrivnostno pot individuacije oziroma osebnega razvoja, vloga facilitatorja oziroma terapevta procesnega dela pa je zavzemanje odprte humanistične drže, utemeljene v podpori posamezniku ali skupini pri ozaveščanju oziroma razvijanju občutljivosti za lastne, vseskozi prisotne zdravilne dispozicije.

Izraz »spremenjeno stanje zavesti« označuje posebne doživljajske pozicije, v katerih ljudje realnost izkušamo na od ustaljenega nekoliko drugačen način. Medtem ko smo tekom svojega življenja najverjetneje vsi že izkusili vsaj kakšno obliko spremenjenega stanja zavesti (v sanjah ali med krmarjenjem dneva po

neprespani noči, v trenutkih intenzivne žalosti, med napornim treningom, v zamaknjenosti globoke kontemplacije, na krilih brbotajoče zaljubljenosti ali med prakticiranjem meditativnih praks), pa pojem »skrajna stanja« v procesnem delu označuje še posebej intenzivne izkušnje spremenjenega doživljanja oziroma »drugačne resničnosti«, za katere različni ljudje uporabljajo različne izraze, med njimi: psihoza, zunajtelesne izkušnje, evforična manija, mistično razodetje idr. Tako v spremenjenih kot v skrajnih stanjih zavesti lahko izkušamo fenomene, kot so spremenjeno doživljanje časa ali prostora, močna čustva, nenavadne senzacije, občutke enosti s svetom, vseobsegajoče ljubezni in razširjene identitete. Vendar pa lahko posameznik v spremenjenem stanju zavesti običajno še vedno bolj ali manj nemoteno izpolnjuje zahteve vsakdanjega življenja, medtem ko je izkušnja skrajnega stanja za izkušajočega pogosto tako intenzivna, radikalno drugačna in včasih tudi destabilizirajoča, da je njegov stik z vsakdanjo, konsenzualno resničnostjo začasno znatno zmanjšan. Lahko bi torej rekli, da je vsako skrajno stanje zavesti tudi spremenjeno stanje zavesti, ni pa vsako spremenjeno stanje zavesti tudi skrajno.

Ne glede na značilnosti posameznikove doživljajske situacije procesno delo zagovarja idejo, da se je potrebno ljudem pridružiti tam, kjer se v danem trenutku nahajajo (telesno, čustveno, simbolno, fantazijsko), vstopiti v njihov svet in si dovoliti »sanjati« skupaj z njimi. Vsako stanje predstavlja način manifestiranja procesa, ki v sebi nosi potencial za osebno rast. Slednje se zdi še posebej pomembno pri delu z osebami z izkušnjo skrajnega stanja zavesti, saj takšne situacije v našem kulturnem okolju vzbudijo nemalo tesnobe in s tem potrebo po takojšnjem nadzoru, zdravljenju oziroma umiritvi. Vsaka kultura ima namreč določene senčne vidike, neprijetne, boleče, čustveno močno obremenjene kolektivne vsebine in tabuje, ki zaradi nelagodja težijo k potlačitvi. V skrajnih, kontrakulturnih in marginaliziranih izkušnjah bi tako nemara lahko prepoznali poskus soočenja družbe z lastnim reprimiranim gradivom, način kompenzacije za manko subjektivnega smisla in občutka odtujenosti od narave ter skupnosti, ki ju je s seboj prinesel proces »odčaranja sveta« kot posledice razvoja znanosti in tehnologije ob razmeroma nekritičnem slavljenju dosežkov razuma v moderni družbi. Ali je v svetu, prepredenem z ekološkimi krizami neslutenih razsežnosti, konflikti in geopolitično nestabilnostjo, številnimi ekonomskimi tveganji in upadanjem zaupanja v demokracijo ob vsesplošnem večanju neenakosti, položaj posameznika, ki v sebi prepozna naslednjega mesijo, resnično tako nenavaden in iracionalen? Zdi se, da ga svet danes vsekakor potrebuje. Za revitalizacijo demokratične skupnosti so pomembne vse izkušnje, vsa stanja, vsi glasovi in najrazličnejše perspektive, četudi se nam sprva ne zdijo razumljive.

Svetovalec oziroma terapevt procesnega dela posameznike, ki izkušajo spremenjena ali skrajna stanja zavesti, podpira na poti raziskovanja, vzpostavljanja odnosa do doživetega in doseganja izkušnje telesne in duševne integracije. Ob tem izhaja iz predpostavke, da so skrajne izkušnje pomenske oziroma smiselne, da so nepogrešljiv del naše kreativnosti in porajajoče se zavesti, a se pri tem izogiba njihovi romantizaciji, saj slednja dobremu namenu navkljub zgolj povečuje izolacijo. Skupaj s posameznikom raziskuje poti, po katerih bi lahko svoja novo pridobljena znanja uskladil s kontekstom vsakdanjega življenja brez nekritičnega posvajanja sporočil različnih zunanjih avtoritet. Predstavlja torej nekakšen most med dvema svetovoma, ki ljudi z izkušnjo spremenjenih in skrajnih stanj zavesti podpira na poti osmišljanja svoje izkušnje, doseganja avtonomnosti, prakticiranja samozagovorništva in aktivnega vključevanja ter spreminjanja pogojev družbenega življenja. Pri tem v svetove fantazij in sanj drugih vstopa s hvaležnostjo, vedoč, da družno potapljanje v marginalizirano izkušnjo drugega bogati tudi njegov notranji svet.

V iskanju ravnovesja med osebno odgovornostjo in iskanjem pomoči

Hall v svojem priročniku z naslovom *Vodnik za opuščanje uporabe psihiatričnih zdravil* v skladu z načeli zmanjševanja škode zapiše:

> "Vsakdo kdaj potrebuje oporo: vsak izmed nas ima dele življenja, kjer se počuti nemočnega. Vsi se moramo naučiti, kako uravnoteževati med osebno odgovornostjo in tem, da prosimo za pomoč. Ni vam treba kriviti svojih možganov, da si dovolite nekaj sočutja." (Hall, 2016)

Izjava mi pred očmi nemudoma naslika podobo samovoljnih, tiranskih možganov, ki s pomočjo raznoraznih biokemičnih reakcij in električnih signalov z našimi telesi upravljajo kot z nemočnimi marionetami, slika biološkega determinizma par excellence. Tovrstna pozicija posameznika, ki ji nameni nekoliko več razmisleka, kaj hitro posesa v centrifugalno ruminiranje o absolutni nemoči in brezsmiselnosti življenja v svetu rigoroznih, vnaprej določenih zakonov. Ni težko razumeti, zakaj bi takšne in podobne miselne akrobacije v nas vzbujale občutke tesnobe – verjetno pri nekaterih bolj in pri drugih manj, kar je že samo po sebi zanimivo, a tokrat ne bom dlakocepila –, saj v sebi nosijo predpostavko o neobstoju svobodne volje, zanimivo pa je, da nam podobno vrtoglavico vzbuja tudi misel popolne, neomejene svobode.

Takšna svoboda bivanja s seboj neizbežno prinaša idejo popolne odgovornosti za vsa svoja dejanja, stanja in razpoloženja, vse brez izgovora, to pa je nadvse kočljiva situacija, o kateri so številni eksistencialistični misleci prelili že kar nekaj črnila. Tudi če vprašanju odgovornosti v preteklosti nismo posvečali kaj dosti razmisleka, nam njegova pomembnost postane razvidna brž, ko se prvič

udeležimo kakšnega neproduktivnega timskega sestanka – tovrstna srečanja se pogosto prelevijo v neskončna razglabljanja o tem, kdo naj bi bil pristojen za kaj, odgovornost pa se pri tem počasi razteza po prostoru, dokler se v celoti ne razprši.

Morda sta za nas obe poziciji; popolna svoboda ali njeno popolno pomanjkanje; tako težko prebavljivi, ker sta svoji morebitni prepričljivosti in razlagalni moči navkljub tako nepoboljšljivo oddaljeni od našega dejanskega izkustva življenja – včasih v zvezi s svojim položajem čutimo več svobode in si v zvezi z njim pripisujemo večjo odgovornost, v drugih situacijah pa se počutimo ujete znotraj meja raznoraznih variabel, na primer svojih bioloških ali psiholoških danosti, zgodovinskega trenutka, raznih družbenih procesov ...

Zdi se, da ne glede na to, katero interpretacijo izberemo, vedno izgubimo nekaj ključnega, in bolj kot se človek poglablja v iskanje odgovora, bolj se ta izmika. Večja zvestoba našim prepričanjem pomeni manjšo občutljivost za prepoznavanje tistih sporočil, ki se ne skladajo z našo zaokroženo podobo sveta.

Raziskovanje hipoteze o kemičnem neravnovesju kot vzroku tako imenovanih duševnih motenj nas popelje na razburljivo popotovanje po neverjetno zapletenem omrežju nevronskih povezav in kompleksnih interakcij med nevrotransmiterji ter receptorji, ključnih udeležencev prenašanja sporočil med živčnimi celicami, kar nam lahko pomaga poglobiti svoje razumevanje vloge telesa pri obravnavi pojavov, ki jih povezujemo s sicer nadvse neopredeljivim pridevnikom »duševno«.

Po drugi strani pa tovrstne raziskave ne dajejo jasnih odgovorov na vprašanja o vzrokih v ozadju stanj, pogosto imenovanih »duševne motnje«, in tudi ne enoznačnih odgovorov na to, kako naj bi ta stanja prepoznali ali obravnavali. Za na videz homogeno skupino posameznikov, ki si deli diagnozo iste duševne bolezni, se lahko izkaže, da je z vidika možganske kemijske strukture zelo raznolika, prav tako pa je mogoče tudi, da dve osebi s podobno kemijsko sestavo možganov ne delita tudi iste diagnoze. Še zanimivejše so situacije, v katerih subjektivna pričevanja ljudi o doživljanju ne sovpadajo z gradivom, ki ga proizvajajo razne metode možganskega slikanja.

Podobne zadrege pri poskusih pripisovanja enoznačnih vzročnih povezav med duševno motnjo in njenimi domnevnimi biološkimi korelati dodatno osvetljujejo tudi ugotovitve epigenetskih raziskav, ki izpostavljajo nezanemarljivo vlogo okolja in njegovega vpliva na izraz ter delovanje genov. Danes vemo, da naše izkušnje spreminjajo možgansko strukturo in da so naši možgani sposobni vseživljenjskega učenja, enaktivni pristop k duševnosti pa poudarja, da osnovna naloga organizma ni preslikavanje sveta takšnega, kakršen je v resnici, temveč bolj proizvajanje takšne podobe stvarnosti, ki maksimizira njegove možnosti preživetja.

Biološke raziskave pomembno dopolnjujejo naše razumevanje psiholoških pojavov, hkrati pa lahko pretirano navdušenje nad enodimenzionalnimi pojasnitvami – ki, kot sem nakazala, še zdaleč niso notranje konsistentne – rezultira v površnih zaključkih in odpira vrata za množico etično vprašljivih praks na področju duševnega zdravja.

Obravnava težav s pomočjo psihoaktivnih psihiatričnih učinkovin se znotraj biomedicinskega interpretativnega okvira lahko zazdi kot edina možna rešitev, četudi je njena učinkovitost med uporabniki zelo različna in čeprav obstaja na področju duševnega zdravja še veliko drugih oblik pomoči, ki se raztezajo na kontinuumu od različnih oblik skupnostne podpore do bolj usmerjenih psihosocialnih oblik pomoči, denimo svetovanja in vključenosti v psihoterapevtsko obravnavo. Človekova duševnost je kompleksen konglomerat različnih dimenzij, in četudi ne moremo zanikati, da se vsak občutek in vsaka misel porodita znotraj biološkega ogrodja, slednji še ne ponuja nobenega prepričljivega enodimenzionalnega vzročno-posledičnega modela.

Biološki redukcionizem, ko je prignan do skrajnosti, ustvarja pogoje za različne nevarne sodbe o domnevni biološki večvrednosti določenega dela populacije, njegovo nasprotje, popolno zanikanje telesnih vidikov naših izkušenj, pa ima za rezultat nekakšen inkapsuliran, od življenja ločen idealizem. Psihiatrična medikamentozna terapija nekaterim posameznikom pomaga obvladovati simptomatiko in jim tako omogoča, da v svoje življenje vnesejo druge pomembne spremembe, nekaterim pa tovrstna oblika pomoči sploh ne pomaga ali pa s svojimi stranskimi učinki njihove težave zgolj še poglablja.

Določenemu delu populacije dodelitev psihiatrične diagnoze prinese občutek olajšanja in mu ponuja razlagalni okvir, preko katerega lahko nekoliko osmisli svoje trpljenje, po drugi strani pa je kakršno koli diagnosticiranje hkrati tudi etiketiranje in lahko kot tako resno ogrozi posameznikove možnosti enakovrednega vključevanja v družbeno življenje. Ne moremo prezreti dobičkonosnih interesov v ozadju farmacevtske industrije in pomembno je, da smo kritični do oglaševalske industrije in zavajajočega, pretirano optimističnega prikazovanja dometa zmožnosti psihiatričnih učinkovin ob hkratnem minimaliziranju razsežnosti potencialnih stranskih učinkov.

Po drugi strani pa moramo biti pozorni, da se v svoji kritični distanci ne zapletemo v samookrožne zarote, ki ponovno niso nič drugega kot zgolj grobe poenostavitve. Poklici pomoči so nepogrešljiv preventivni in kurativni element skrbi za duševno zdravje v modernem svetu, hkrati pa se, še posebej v njihovi institucionalni obliki, znotraj njih vršijo zapleteni mehanizmi discipliniranja in nadzora, ki stiske svojih uporabnikov le še poglabljajo. Če si na tem mestu izposodim verz priljubljene sarajevske glasbene skupine Dubioza kolektiv: "Žvaka čisti zube, al' izvaljuje plombe."

Zdi se, da nam v tej zmedi različnih med seboj bolj ali manj kompatibilnih razlagalnih modelov ne preostane nič drugega, kot da sami poiščemo tiste interpretacije, ki jih lahko kar najbolje povežemo s svojo izkušnjo, ali pa oblikujemo nove, ob tem pa poskušamo ostati kolikor se da odprti za potenciale vključevanja novih perspektiv. Hall v zvezi z navigiranjem kompleksnosti našega kulturnega okolja navaja tri načela, ki morajo biti izpolnjena, da je slednje sploh mogoče: izbira, informacije in dostopnost.

Načelo izbire pomeni možnost samoodločbe, pravico do avtentičnega načina definiranja lastnih izkušenj in do samostojne izbire oblike pomoči. Načelo informacij strokovne službe na področju duševnega zdravja zavezuje k transparentnemu in točnemu informiranju o naravi psihiatričnih diagnoz, možnostih, omejitvah in tveganjih medikamentozne terapije ter njenih potencialnih alternativah. Zadnje načelo, načelo dostopnosti, pa opozarja na potrebo po vzpostavitvi kakovostnega in dostopnega sistema javnih terapevtskih in drugih storitev v sferi pomoči. O možnosti izbire lahko namreč govorimo le v primeru, ko so omenjene storitve posameznikom, ki iščejo pomoč, tudi dejansko dostopne.

Viri

Hall, W. (2016). *Vodnik za opuščanje uporabe psihiatričnih zdravil v skladu z načeli zmanjševanja škode.* Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice, Šent - Slovensko združenje za duševno zdravje, Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda, Mesto znanja - Društvo za izobraževanje in svetovanje; Zavod moja pot - Zavod za psihoterapijo in svetovanje.