

BAVBAV GLASOV

V času od 5. do 7. novembra 2016 smo se udeležili 7. svetovnega kongresa slišanja glasov (World congress of Hearing voices). Kako izbrati »pomembno« ali »najpomembnejše« sporočilo s tako zanimivega kongresa? Morda s stavkom Willa Halla, slišalca glasov in terapevta: »Ko govorim z ljudmi o duševnem zdravju, mi govorijo o življenju.« Morda se komu lahko zazdi navadna floskula, vendar dobi izjemno težo in pomen, če jo beremo v kontekstu alternativnih pristopov k psihozi, kot jih razvijajo mnogi, med drugim tudi mednarodna mreža Intervoice, ki je organizirala omenjeni kongres. Očitno bom nadaljeval s citati, ki so name naredili še poseben vtis. »Psihatrija potrebuje okrevanje (recovery).« Ali pa: »Šizofrenija je halucinacija psihatrije.« Človeku s ponotranjeno potrebo po vzdrževanju srednje linije, meje dobrega okusa, bi se ti vzkliki zdeli pretirani. Pretirane pa so lahko zgolj posplošene sodbe o stvari, ki je ne poznaš. Na kongresu pa ni šlo za to, prej je šlo za deljenje teorije in prakse, predvsem tistih z lastno izkušnjo slišanja glasov. In ravno vračanje k človeški izkušnji je v mojem razumevanju najpomembnejši poudarek t. i. »alternativnih pristopov k psihozi«, kot jih razvijajo v omenjeni mednarodni mreži slišanja glasov. Zakaj pa si zaslužijo naziv *alternativni*? Alternativni glede na kaj? Glede na psihatrijo, kot jo poznamo na globalnem Severu. Glede na taisto psihatrijo, ki jo je kolonialni projekt vsilil tudi v okolja, ki jim ta pristop ni bil nikoli domač. Ta glasove večinoma razume kot znak bolezni, slednje pa enači s »stvarjo«, objektom, ki ga določajo predvsem zakoni biologije. Ta pristop večinoma ne pusti veliko prostora za poskuse razumevanja *vsebine glasov*, v svoji najradikalnejši obliki pa ga ta vsebina niti ne zanima, saj gre za »halucinacije«, torej »nerealne« vsebine, ki se jih slišalcem glasov psihatrija skuša pomagati znebiti s psihofarmakološko terapijo. Pa psihatriji uspeva? Pogosto prav sami slišalci glasov pravijo, da so jim zdravila v najboljšem primeru pomagala zmanjšati intenzivnost glasov, vendar ti pogosto ostanejo prisotni. Psihatrični pristop mednarodna mreža Hearing voices že od leta 1997 postavlja pod vprašaj oz. gradi »alternativo« v prav vsaki od zgoraj opisanih točk. Kot pri vsakem drugem družbenem pojavu tudi pri slišanju glasov obstaja kopica pogledov in razumevanj. Zato je bila še posebej zanimiva predstavitev indijske iniciative Transforming Community for Inclusion, ki gradi alternativo psihatričnemu pristopu v skladu z lokalnimi znanji, poudarja pa pomen prehrane, družbene podpore in podobnega pri okrevanju po psihosocialni stiski. Omenjeni pristop ima veliko skupnega s pristopom Intervoicea – oba glasove želita razumeti izven okvirjev biološkega vidika, ki ga nadomeščata predvsem z družbenim in psihološkim. In če zamenjamo psihatrični zorni kot za psihosocialnega, je težko govoriti o »duševnih boleznih«, zato je treba iskati drugačne izraze. Ustaljeni izraz »slišanje glasov« je zgolj eden izmed možnih. V razumevanju psihosocialne stiske »alternativa« spodbuja ljudi z izkušnjo slišanja glasov, da sami definirajo, s čim in na kakšen način se spopadajo s stisko ter kakšen pomen pripisujejo tej izkušnji. Neprijetnih psihotičnih izkušenj »alternativa« ne razumeva kot stiske, ki nujno vznikne v posamezniku/ci in jih ne razume niti kot primarni problem. Če povzamemo Willa Halla: pravi problem sta izolacija in (družben) nemoč osebe s psihotično izkušnjo in ne psihoza sama po sebi. Podobno s tem so tudi glasovi sami videti, čeprav neprijetni, tečni in morasti, kot vir rešitve in ne kot problem. Kako pa je »halucinacija«, pa še neprijetna po vrhu, lahko vir rešitve? Če jo razumemo kot *pomensko izkušnjo*, lahko njen pomen iščemo v življenjski zgodbi slišalca/ke v stiski. Da nadaljujem z navajanjem misli z delavnic kongresa: »Glasovi so normalen odgovor na

nenormalne življenjske okoliščine.« Kot take jih je treba poslušati, saj nekaj pomenijo, nas o nečem nagovarjajo. In če tradicionalna psihatrija vidi komunikacijo z glasovi kot del znakov bolezni, jo »alternativa« vidi kot pot do boljšega razumevanja glasov. Če psihatrija »patologizira« izkušnjo slišanja glasov, torej jo razume kot bolezen, jo »alternativa« »biografizira«, torej postavlja v okvir življenjske zgodbe osebe.

Ko berem zgornje vrstice, vidim, da lahko zgledajo kot kako akademsko razpravljanje. Vendar pa spoznanja s kongresa tako navdušeno povzemam zato, ker predstavljajo znanje, do katerega so prišli večinoma ljudje z lastno izkušnjo slišanja glasov (ki je jaz sicer nimam). Ta drugačen pogled na glasove jim je pomagal osmisliti, kar se je dogajalo z njimi. Obstajajo ljudje, ki se lahko pogovarjajo z glasovi, jih nadzorujejo in jim namenijo zgolj toliko časa na dan, kot se jim zdi potrebno. Prav sprememba odnosa do glasov je po izkušnjah mnogih glavni dejavnik pozitivne spremembe. Obstajajo ljudje, ki jim glasovi pomagajo in jih vzpodbujajo. Obstajajo ljudje, ki slišijo glasove, pa nimajo izkušnje hospitalizacije ali kakršne koli druge klinične izkušnje zaradi njih.

Na kongresu je bilo mnogo ljudi z lastno izkušnjo, tako imenovanih strokovnjakov iz izkušenj. Bodisi so zasedali govorniški oder ali izvajali delavnice bodisi so po predstavitvah drugih vstajali in po mikrofону z vsemi v dvorani delili svojo izkušnjo. Hvala jim za to, saj so vsem prisotnim dali močen vtis, da je veliko takih, ki so svoje glasove vključili kot del sebe v svoja življenja, ki z njimi funkcionirajo, nemalokdo tudi brez terapije z zdravili. Ali kot je rekla neimenovana slišalka glasov: »Rekli so mi, da sem izjema, ker sem preživela psihatrijo. Zdi pa se mi, da nas je takih veliko in da torej nismo izjeme. Izjeme so strokovnjaki, ki zmorejo poslušati.« Kljub temu da na splošno, po izkušnjah samih slišalcev s psihatrično zgodovino, to drži, je vseeno prijetno presenetilo število psihiatrov in drugih profesionalnih strokovnjakov na področju duševnega zdravja. Ko sem v pogovoru neko špansko psihiatrinjo, udeleženko delavnic, vprašal, kaj si misli o njih, ni nehala poudarjati, da se je naučila veliko. Morda to pomeni, da je psihatrija na poti do »okrevanja«? Kakor koli, kompleksen in hkrati pogost družbeni pojav, kot so glasovi, si zasluži več zornih kotov in več načinov pristopanja k njim kot zgolj psihiatrični način. Odpirati varne prostore, kjer lahko ljudje s podobno izkušnjo te tudi delijo, si medsebojno pomagajo in se predvsem poslušajo, se zdi torej več kot potrebno. In ti prostori naj bodo odprti za ljudi z najrazličnejšimi razumevanji svojih glasov in naj vztrajajo na sprejemanju teh razumevanj in vsebine glasov kot pravih in resničnih za ljudi, ki jih imajo.

V družbi, ki daje prednost tekmovalnosti, znanstvenim dejstvom, individualnosti in ki vse bolj opreza za odstopanju od družbenih norm, je treba graditi prostore, ki dajejo prednost raznolikosti, v njej vidijo potencial za spremembe, poudarjajo združevanje in opozarjajo na izključevalnost sveta, kjer vladajo strogo ločene kategorije normalnega in nenormalnega. Ali kot pravi krilatice projekta Icarus, enega izmed »alternativnih« pristopov v duševnem zdravju: »Kaj pomeni biti nor v svetu, ki je očitno nor?«

Naj na koncu bralce obvestim, da v Ljubljani od septembra dalje deluje prva slovenska podporna skupina za ljudi, ki slišijo glasove. Vse s tako izkušnjo, kakor tudi vaše podporne osebe in zaveznike vabimo, da se pridružite tej skupini. Sestajamo se na 14 dni, več informacij o vsem tem pa lahko dobite na naslovu slišanjeglasov@gmail.com.

Juš Škraban