

DILEMA O ILUZIJAH

Že dolgo se borim z iluzijami. Delno sem se jih zavedala, vendar balončka nisem zmogla predreti. Na trenutke sem včasih videla jasnejšo sliko, vendar jo je iluzija znova prekrila. Dolgo me je tudi paranoja držala v primežu. Kako premagati strah? Preseči občutek, v katerem plavaš, z zgolj rahlim zavedanjem? Ko sem se želela o tem pogovoriti s prijateljem, je v želji po podpori mojo iluzijo zgolj potrjeval. Razjezila sem se. »Kaj ne vidiš, da se borim z iluzijo in ne morem iz nje, ne podpiraj me v njej!« Želim videti svet in sebe v njem na način, ki me bo podpiral. Ki mi bo prinašal rast, napredek, ne pa da vseskozi capljam na mestu. S svojim primežem tudi druge držim v iluziji. Zaradi česar imam občutek, da sem vseskozi v istem dnevu. Spreminjajo se zgolj letni časi. Vse drugo ostaja isto. Ista razmišljanja. Isto (ne)delovanje. Neodzivanje. Stopicanje na istem mestu. Že leta.

Kako bi opisala iluzijo? Kot lepljiv balonček z izredno močno opno, ki na trenutke deluje jakleno, vendar je voljna pod pritiskom. V tej tvorbi čutim nagnetene zobe in dlako, ki živijo svoje življenje, se upirajo vsem pravilom stvarjenja in neodvisno od tega grizejo vsakogar, ki bi želel osvoboditev. Kot samoniklo življenje, ki nima razuma, vendar svojo voljo. Po letih borbe se sedaj ta topi. Raztaplja. Sprejemanje resničnosti, kakršna je, in hvaležnost za dano delata čudeže.

Nato sem se srečala s prijateljem. V javnosti govori besede, ki jih sama ne bi nikoli. Preveč pritisnejo na moj strah pred posledicami, ki bi jih lahko besede prinesle. Posledicami, ki bi se sprožile v ljudeh, ki živijo v paranoji pred vsem drugačnim. Pa vendar, ali imam pravico reči: »Ne govori tega! Ne veš, kako se bodo drugi ob tem odzvali?«

Kdo drugi? Vsi ljudje? Zgolj posamezniki z močjo in iluzijo o tem, kaj vse jih ogroža? Kdo vse, ki je vsaj malo drugačen, jih lahko ogrozi? Jim razbije milni mehurček, v katerem živijo svoje »varno« življenje. Ki so si ga ustvarili po svojih merilih, čeprav s poseganjem v druge.

Če skušam svojemu življenju dati trdne temelje, preseči iluzije, je morda čas, da presežem tudi strahove, ki me še vedno držijo v pesti. Strahove, da bom prepoznana kot »problematična«, »skrajna«, da me bo kdo znova prepoznal kot osebo, ki bi ga kakor koli lahko ogrozila, zaradi česar bom znova pod plazom pritiskov, šikaniranj in ustrahovanj. Strah, da ne bom ustrezala v odzivnosti, zaradi česar znova ne bom sprejeta.

Ustaviti vsakršno takšno delovanje, še preden me razruši v temeljih. Z besedo »NE!«. Moj prostor. Moj čas. Moj mir. Moja pravila!

Mojca

DELOVNI ZVEZKI ZA OKREVANJE

Na področju duševnega zdravja se je v 90. letih prejšnjega stoletja pojavil koncept okrevanja (angleško »recovery«), ki je odprl nova razumevanja in nove možnosti delovanja tako v »uradni« psihiatriji kot v gibanjih uporabnikov in preživelcev, torej oseb z lastno izkušnjo s psihiatričnimi obravnavami. Koncept (osebne) okrevanja gre naprej od medicinskega, kliničnega razumevanja bolezni in simptomov, vključuje socialne vidike, predvsem pa načine globoko osebne osmišljanja in zastavljanja lastnega življenja, tudi okrevanje od stigme in stranskih učinkov psihiatričnega zdravljenja. Gradivo Svetovne zdravstvene organizacije (Person-centred recovery planning for mental health and well-being self-help tool, 2019) ta koncept razlaga takole: »Tradicionalno ali klinično razumevanje okrevanja je, da se oseba ne obnaša več 'čudno' ali da so 'simptomi', povezani s čustveno stisko, izginili. Vendar za mnoge ljudi okrevanje ne pomeni, da so 'ozdravljeni' ali 'spet normalni'. Gre za to, da pridobijo nadzor nad svojo identiteto in življenjem, da imajo upanje za svoje življenje in da živijo življenje, ki ima zanje smisel – bodisi prek dela, odnosov, vključevanja v skupnost bodisi prek nekaterih od teh ali vseh naštetih dejavnosti. Pri okrevanju ni pomembno, ali uporabljamo storitve ali ne, ali uporabljamo zdravila ali ne. Kar je pomembno v smislu usmerjenosti k okrevanju, je: Ali živimo življenje, ki si ga želimo živeti? Ali dosegamo svoje osebne cilje? Ali imamo prijatelje? Ali smo povezani s skupnostjo? Ali na kakršen koli način prispevamo ali nekaj vračamo skupnosti?« Na osnovi takih razumevanj so začeli razvijati različna izobraževalna ali samopomočna pisna gradiva, namenjena individualni uporabi, še bolj pa uporabi v podpornih skupinah, pogosto vrstniških podpornih skupinah. Taka gradiva se lahko uporabljajo za organizacijo izobraževalnih delavnic ali pa

obsežnejših in dolgotrajnejših podpornih izobraževanj oseb z lastno izkušnjo psihiatrične obravnave. Taka izobraževanja razvijajo v mnogih državah sveta in jih pogosto imenujejo »recovery colleges« (po slovensko bi lahko rekli šole za okrevanje). Taka gradiva so pogosto v obliki delovnih zvezkov, ki vključujejo naloge v obliki ključnih vprašanj, na katera naj bi udeleženci – vsak zase – med izobraževanjem odgovarjali. Te naloge ali vprašanja se nanašajo večinoma na to, katere cilje si človek zastavlja, po katerih korakih jih lahko dosega, kaj ga podpira in kako lahko vzdržuje svoje dobro stanje, kaj so njegovi stresorji in sprožilci težav oz. kako lahko najbolje prebrodi krizne trenutke, kdo in kako mu lahko pomaga v krizi in kako se lahko premakne naprej po krizi. Odgovori na ta vprašanja naj bi predstavljali pot do, ali že kar vsebino, osebnih načrtov okrevanja, ki naj bi jih vsak udeleženec izobraževanja, tudi z vrstniško pomočjo, za sebe sestavil.

V projektu Slišanje glasov smo prevedli dva taka tuja delovna zvezka, in sicer »Od žrtve do zmagovalca_ke« iz leta 1997 (Ron Coleman in Mike Smith) ter »Akcijski načrt za okrevanje« avtorice Mary Ellen Copeland, ravno tako iz leta 1997. Obe gradivi sta nastali v okviru gibanja preživelcev psihiatrije. Nato smo med obiskom na Nizozemskem dobili na vpogled precej obsežnejša gradiva, ki ga tam uporabljajo v izobraževanju vrstniških podpornih delavcev in preživelcev, ter našli že zgoraj omenjeno najnovejše tovrstno gradivo Svetovne zdravstvene organizacije, ki ga v skladu s sedanjim besediščem imenujejo »toolbox« – zbirka orodij. V svojem projektu nameravamo v letu 2023 preizkušati tovrstna tuja gradiva, razviti svoje lastno gradivo in ga praktično preizkusiti.

Bojan Dekleva