

## Tanja Lamovec

### RAZDVOJENE DUŠE IN STRTA SRCA

Navajeni smo, da živimo v dveh svetovih; eden je notranji, drugi zunanji. To se nam zdi samoumevno, kajti pozabili smo, da ni bilo vedno tako. Nekoč, ko še nismo poznali besed, je bil svet en sam. V njem so bili samo občutki, slike, zvoki ...

Danes živimo večinoma v zunanjem svetu, notranjega se komaj zavedamo. Zapustili smo ga in ga proglasili za neresničnega. Kultura pravi, da je resnično tisto, česar se lahko dotaknemo, zgrabimo, kar lahko potrošimo. Zožen in obubožan notranji svet proizvaja zunanji svet, v katerem zaman iščemo smisla.

Vedenje je funkcija doživljanja, pravi Ronald Laing. Delujemo v skladu s tem, kot vidimo stvari. Če je naše doživljanje uničeno, smo izgubili sami sebe, smo oropani svoje človeškosti. Če smo uničili lastno doživljanje, bomo dušili, zanižali, invalidirali doživljanje drugih. To stanje označujemo kot »normalno«. Družba visoko vrednoti »normalne« ljudi. »Normalni« ljudje so v zadnjih petdesetih letih pobili več kot sto milijonov drugih »normalnih« ljudi.

Nekateri ljudje v takem svetu nočejo živeti. Instinktivno poiščejo pot, ki jih vodi nazaj v prvobitno enovitost. Brez smerokazov se podajo v svet, ki je prav toliko notranji, kot je zunanji, zato pa se zdi mnogo bolj resničen in poln pomenov.

Gospa shizofrenija,  
Ti si moja prava mati,  
Tvoje prsi so polne sladkega zastrupljenega mleka,  
Obupno sesam, da si rešim življenje.  
Ne morem živeti brez tebe.  
Če te zapustim le za trenutek,  
Boš uničila svet okoli mene.  
Če se te oklenem, bo tvoj strup vdrl v moje telo.  
Vseповsod si.

Borila sem se proti tebi,  
Te prosila, poskušala barantati, flirtati s teboj,  
Poskušala sem biti tvoja prijateljica  
In vendar se je uresničila moja največja groza:  
Postala sem ti.

Dala sem ti svoje oči in ušesa  
In potem si me zasužnjila,  
Dopustila sem, da me vkleneš v verige,  
Ti pa si ostala svobodna.

Pesem je napisalo mlado dekle, ko so jo pripeljali v bolnišnico. Če je telesna bolečina premočna, izgubimo zavest. Če je duševna bolečina premočna, izgubimo razum. Vsaki razdvojeni duši pripada tudi strto srce. O tem psihiatrija molči. Za strta srca nima zdravil. Zdravil za strta srca ni najti znotraj zidov. Strta srca želijo, da jim prisluhnemo, jim ponudimo roko in jih popeljemo v svet, ki bo znal ceniti njihovo drugačnost. Strta srca potrebujejo enakovredno mesto v svetu. Namesto tega pa jim navadno ponudimo, kot pravi Laing:

*Take this pill  
to help you not to shout  
it takes away the life  
you're better off without.*

(Vzemi to tableto / ki pomaga, da ne vpiješ / odvzame ti življenje / brez njega ti bo bolje.)

Tablete zmanjšajo nemir, upočasnijo tok mišljenja, udušijo čustva, z njimi pa tudi pobude za dejavnost in voljo do življenja. Potem se človek prilagodi in vda v usodo. Ne trdim, da so tablete povsem odveč. V krizi nedvomno prinesejo olajšanje, kljub številnim neprijetnim stranskim učinkom. Trdim le, da ne morejo biti in nikoli

ne bodo celovit in zadosten odgovor na stiske strtih src in duš.

»Shizofrenija« je nalepka, ki jo nekateri ljudje dajejo drugim, pravi Laing. Oseba, ki je označena kot shizofrenik in hospitalizirana, je degradirana in nima več polnega človeškega in pravnega statusa kot odgovorna oseba. Nič več ji ni dovoljeno, da sama opredeljuje sebe, da ohrani svojo lastnino. Ne more odločati, s kom se bo srečevala in kaj bo delala. Njen čas ni več njen in ne more izbirati prostora, v katerem želi prebivati. Podvržena je ritualu degradacije, v katerem so ji skupaj z obleko odvzete vse človeške pravice in dostojanstvo. Kot človeško bitje je v naši družbi razvrednotena bolj popolno in bolj radikalno kot kdor koli drug. Nekateri osebe, ki so preživele psihiatrično izkušnjo, so takole opisale svoj status:

- »duševni bolnik« je stigmatiziran, patroniziran, psihiatriziran
- življenje »duševnega bolnika« nadzorujejo vsi razen njega samega
- neprestano ga opazujejo psihiater, prijatelji, družina, potem pa dobi diagnozo, da je paranoiden
- »duševni bolnik« živi s stalno grožnjo, da ga zaprejo, kadar koli, zaradi skoraj katerega koli razloga
- »duševni bolnik« mora jemati zdravila, ki ga poneumljajo, mu mrtvičijo čute, povzročajo, da se opoteka in dela grimase, nato pa mora jemati še več zdravil, da zmanjša stranske učinke
- »duševni bolnik« je nepomemben
- »duševni bolnik« se te oznake nikoli ne znebi, pove pa malo o tem, kaj je, in še manj, kdo je
- »duševni bolnik« se mora delati veselega, kadar je žalosten, in mirnega, kadar je besen
- in tako postane nič (*no thing*) v ne-svetu (*no-world*) in ga ni.

Ko se popotnik vrne v zunanji svet, ga bo našel za vedno spremenjenega. Zaznamovan je z drugačnostjo, drugorazrednostjo, manjvrednostjo, sramoto. Nalepka, ki ji olupševalno rečejo diagnoza, je v resnici obsodba na životarjenje na robu družbe. Namesto da bi mu ljudje čestitali za uspešen povratek in ponudili oporo v prvih korakih novega življenja, ga izločijo. Za to je včasih dovolj že ena sama kriza.

Še vedno so družbe, kjer popotnike ob povratku prijazno sprejmejo in jim ponudijo vlogo, kakršno so imeli prej. To so dežele, ki smo jih včasih imenovali nerazvite. Tam precejšen del popotnikov zopet najde svoje mesto. V »razvitih«

deželah pa povratniki iz drugega sveta večinoma postanejo »odvečni ljudje«. Na svetu je iz leta v leto več odvečnih ljudi. Odveč so otroci, na katere bi moral kdo paziti, odveč so stari ljudje, ki jih odlagamo v »domove počitka«, še posebno odveč pa so tisti, ki so na kakršen koli način »drugačni« – v telesnem ali psihičnem smislu. Zanje so »razvite« dežele izumile zavode, totalne institucije, v katerih je že po definiciji dopustno, da kršijo temeljne človekove in državljske pravice. Vsi ti ljudje nimajo več pravice razpolagati s seboj. Pa to še niso vsi »odvečni« ljudje. Zelo odveč so tudi umirajoči, ki jih v bolnišnicah radi odpeljejo v kako odročno sobo in obdajo z zavesami, da jim jih ne bi bilo treba gledati. Vemo tudi, kako so odveč tudi naši lastni otroci, ki zaman poskušajo najti zaposlitev.

Ljudje, ki trenutno še niso odveč, o vsem tem nimajo časa razmišljati. Ko bodo končno imeli čas, jih nihče več ne bo poslušal, ker bodo tedaj tudi sami že odveč.

Normalno je o tem ne razmišljati. Prekriti se z pregrinjalom samoprevarne in verjeti reklamam, ki obljublajo srečo v obliki najnovejšega modela avtomobila, sesalnika, praška za pranje. Le v posebnih trenutkih, ko se mu svet izkaže kot neizrekljivo krut, bo normalen človek zaslutil, da je pod pregrinjalom še nekaj. Potem ga svet znova premami in pregrinjalo se spusti. Do naslednjega življenjskega udarca.

Nekaterim ljudem samoprevara ne uspe tako dobro. V sebi imajo razpoko, morda rano, ki je ne prekrije nobeno pregrinjalo. Skozi razpoko se razkrivajo vesoljska prostranstva, mnogo bolj vabljiva kot zunanji svet. Nekateri popotniki se podajo na pot načrtno, z dolgotrajnimi pripravami, zato tudi lažje najdejo pot nazaj. Pripadajo najrazličnejšim religioznim tradicijam in svoja mistična spoznanja oznanjajo svetu. Tudi njihova potovanja se navadno rojevajo iz obupa, ko jim temna noč duše zakrije občutenje boga in ni nikjer več nobenega upanja.

Potovanje mistikov in oseb z oznako shizofrenije se začne podobno. V nasprotju z mistiki slednje na burna doživetja niso pripravljene, zato se izgubijo v prostranstvih svoje duše. Dolgo časa potrebujejo, da najdejo pot iz labirinta in uskladijo svoja doživetja z vsakdanjo stvarnostjo. Na koncu pa jih čaka najhujše razočaranje ... Znova in znova se bodo podali na pot.

Ali so pojavi, ki jih je označujemo z izrazom shizofrenija, zares bolezen, ob današnjem znanju

ni mogoče niti potrditi niti zanikati. Zaenkrat niso našli nobenih zanesljivih sprememb v možganih ali tkivih tako označenih oseb, ki bi bile specifične za to stanje. V času krize najdemo spremembe, ki so prav take kot ob vsaki močni stresni obremenitvi, ko pa kriza mine, je nemogoče razločiti »shizofreno« osebo od »normalne«. Razen seveda po nalepki. Ob tem je treba tudi pripomniti, da je kategorija »shizofrenija« zelo nejasna in raznolika, s številnimi podkategorijami, kamor praviloma vključujejo vse tiste motnje, ki jih ni mogoče uvrstiti nikamor drugam. Z drugimi besedami, »shizofrenija« je konceptualni koš za odpadke psihiatrije.

Nekatere oblike »shizofrenije« se razvijejo zelo počasi, lahko tudi v razdobju več let. Tudi izidi se zelo razlikujejo. Če se proces začne zgodaj in se razvija počasi, lahko pričakujemo manj ugoden izid. Pri mladi osebi proces zmoti razvoj osebnosti, saj jo doleti v času, ko bi si sicer ustvarila svoje mesto v družbi. Pri osebah, ki so to razvojno stopnjo že dosegle, še zlasti, če se proces začne v povezavi z obremenilnimi okoliščinami, lahko pričakujemo zelo dober izid. Na splošno lahko rečemo, da lahko v zahodni kulturi približno tretjina oseb z diagnozo shizofrenije pričakuje ugoden izid, tretjina dokaj slabega, preostala tretjina pa je nekje vmes.

Tudi glede dednih vplivov so stvari še dokaj nejasne. Zdi se, da se deduje neka nespecifična dovzetnost za vse vrste psihičnih motenj, tako da najdemo v družinah takih oseb več nevrotikov, alkoholikov in oseb z drugimi zasvojenostmi, oseb z manično depresivno problematiko ipd. Specifično nagnjenje k »shizofreniji« se ne deduje, vsaj ne na običajen način. Če bi se, bi moralo biti tega pojava vedno manj, saj imajo osebe s to oznako bistveno manj potomstva kot drugi ljudje.

Potovanje se pogosto začne s tesnobo in strahom, ki izgineta, ko posameznik doseže stanje razširjene zavesti, v katerem so vsi občutki okrepljeni in izostreni, misli in zaznave pa pospešene. Pojavljajo se »vrhunska doživetja«, občutki prebujenja uma, ki jih lahko spremljajo močna čustva sreče, lahko pa tudi strahu. V začetni fazi se močno poveča ustvarjalnost, vračajo pa se tudi davno pozabljeni spomini iz otroštva in čustveno obarvani dogodki. Pregrade med notranjim in zunanjim doživljanjem se porušijo in tako je posameznik soočen s številnimi doživetji iz preteklosti, ki se mešajo z vtisi iz neposredne sedanosti. Poleg okrepljenega občutenja zunanjih in notranjih

dražljajev se v tem obdobju začasno okrepi tudi občutenje sebe. Tako neki fant poroča:

Moja čustva so močneje delovala, barve so bile zelo svetle, stvari so imele jasno izoblikovane obrise. Opažal sem stvari, ki jih prej nisem opazil. Cel nov svet se je odpiral pred mano in počutil sem se varnega kot še nikoli poprej. Počutil sem se, da sem to zares jaz, da je to moja identiteta, ki je prej nikoli nisem jasno doživljal.

Poleg hitrosti se spremeni tudi kvaliteta doživljanja. Stvari začnejo dobivati skrite pomene in posameznik ima občutek, da je prav vse, kar doživlja, nekako povezano z njim. Vsak zvok, vsak naključni sprehajalec se vklopi v vsebino, ki zaposluje posameznika. Vsi dogodki se nanašajo na njega, vsi njegovi občutki zaznave, čustva in misli se povezujejo na nenavadne načine. V psihiatriji govorijo o nanašalnih idejah, vendar to niso le misli, to je celovito doživljanje, ki je izredno prepričljivo. S povečanim vdorom dražljajev se razblinijo vsa prejšnja prepričanja o tem, kaj je logično, smiselno in verjetno. Neko dekle je napisala pesem:

Ali veste, kako je, ko postajaš nor?  
Ko drsiš skozi in ven iz stvarnosti  
Brez spomina na spomine  
Za trenutek si tam in potem te ni več.

To ni nič usodnega  
Tvoje telo ostaja še naprej in gnije.  
Ali veste, kako je to, ko si izgubljen?  
Megla v tvojem umu ti prekriva oči  
In solze, ki ti parajo telo, so cena, ki jo plačaš.

A vedite, ne počutim se tako zelo žalostna  
Svet je lep v vseh teh lažeh  
Ali veste, kako je biti nor?  
Ali veste, kako je, ko vidiš sebe, da izginjaš  
In oznake, ki so ti jih nalepili, te ne morejo  
obdržati tu.

Vsi tisti, ki se delajo, da pomagajo, se samo učijo  
Medtem ko iz občutkov krivde zidam gomilo  
Bo moje posmrtno bivališče  
Ali veste, če je bolje biti mrtev ali nor?  
Ali veste ...?

Z napredovanjem krize občutek izostrenega doživljanja sebe zamenja občutek razpada sebe.

Dekle, ki je napisala gornjo pesem, je ujelo trenutek, ko se je ta razpad pričel, ko je še bila in ko je ni bilo več. Razpad jaza spremljajo fantazije smrti, saj ima posameznik občutek, da umira, s tem da še vedno lahko premika svoje telo, ki zdaj lahko zavzame nenavadne oblike. Živ in ne živ, mrtev in ne mrtev ...

Posameznik čuti močno potrebo, da bi osmislil svoje doživljanje, saj se počuti izgubljen. Logika je že davno odpovedala, zato si pomaga s fantazijo. Iz nepovezanih drobcev doživetij ustvarja blodnje, ki se lahko razrastejo v pravi blodni sistem in podelijo doživetjem smisel.

Zdaj se je psihotična kriza že prevesila v smer razrešitve. Blodnje začno počasi razpadati, pojavljajo se vedno znova nihanja med eno in drugo stvarnostjo. Psihoza v nekem smislu pomeni olajšanje, saj se ji posameznik na vrhuncu popolnoma prepusti. Pot pa zahteva napor, treba je preveriti prav vsako misel ... Zunanja stvarnost ni vabljiva, vsi problemi so še vedno tam.

V tej fazi je zelo pomembno, da ima posameznik oporo. Da se lahko pogovarja z ljudmi, ki so pripravljeni odgovarjati na nešteta vprašanja, ki mu bodo pomagala razčistiti zmedo. V svetu nastajajo krizni centri, kjer lahko posameznik preživi krizo v spodbudnem okolju, ob ljudeh, ki so se sami vrnili s podobnih potovanj. Ob ljudeh, ki razumejo in spoštujejo osebo, ki se je podala na potovanje.

Kriza je po eni strani nevarnost, po drugi pa priložnost. Povratnik prinese iz krize nekaj izkustvenega bogastva, doživetja enovitosti, ki celijo, prinese pa tudi razbitine in zmedo. Kriza vsekakor pomeni tudi poskus rasti, razbijanja okov, poskus, videti svet iz novega zornega kota, željo, zgraditi novo življenje. Včasih se v krizi sprostitijo nepričakovane ustvarjalne sposobnosti in življenja mnogih pomembnih ustvarjalcev s

področja umetnosti so zaznamovale podobne krize. Nekaj tega je zagotovo prisotno v vsaki krizi. Žalostno je, da nerazumevanje in stigmatizacija največkrat povzročita, da kriza, pa čeprav uspešno prebrodena, pomeni za posameznika katastrofo, socialno smrt.

Ko je norost postala »duševna bolezen«, se predsodki ljudi niso zmanjšali, prej povečali. Ni res, da je to bolezen kot vsaka druga, to je bolezen na smrt. Diagnoza shizofrenije deluje analogno kot smrt, ki jo izreče zdravnik vuduja. Ob tem pa pozabljamo, da nihče zares ne ve, kaj »shizofrenija« sploh je. Vse, kar zares vemo, je, da je to beseda.

Naj sklenem z izjavo ene od tako označenih oseb:

Življenje s shizofrenijo je lahko življenje v peklu ..., toda iz drugega zornega kota je lahko to pravo življenje, ki se hrani z umetnostjo in vodi do globljega razumevanja ljudi in življenja za ljudi.

## VIRI

- Bowers, M. B. (1974), *Retreat from Sanity: The Structure of Emerging Psychosis*. Baltimore: Penguin.
- Breggin, P. (1993), *Toxic Psychiatry: Drugs and electroconvulsive Therapy: The Truth and the better Alternative*. Glasgow: Harper-Collins.
- Grobe, J. (1995), *Beyond Bedlam: Contemporary Women psychiatric Survivors Speak out*. Chicago: Third Side Press.
- Laing, R. D. (1976), *The Politics of Experience*. New York: Ballantine.
- (1976), *Do you Love me? An Entertainment in Conversation and Verse*. New York: Pantheon.
- Susko, M. A. (1991), *Cry of the Invisible: Writings from the Homeless and Survivors of psychiatric Hospitals*. Baltimore: Conservatory Press.