

# ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ, ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΒΙΒΛΙΩΝ, ΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗ



Dr. Tamasin Knight

## Πέρα από τις αισθήσεις: Συνέντευξη με την Δρ. Tamasin Knight για τις εναλλακτικές απαντήσεις στις παράξενες σκέψεις

Η γιατρός Tamasin Knight είχε νοσηλευτεί για παραισθήσεις και στη συνέχεια προχώρησε στη συγγραφή του πρακτικού εγχειρίδιου *Πέρα από τις αισθήσεις: Εναλλακτικοί Τρόποι Εργασίας με τις Παραισθήσεις, τις Έμμονες Ιδέες και τις Ασυνήθιστες Εμπειρίες*. Το βιβλίο αμφισβητεί και απορρίπτει τη χρησιμότητα των παραδοσιακών ψυχοπαθολογικών ετικετών και μορφών θεραπείας. Αντί αυτών, επιχειρηματολογεί υπέρ της αποδοχής της προσωπικής πραγματικότητας του κάθε ανθρώπου και της υποστήριξής τους ώστε να τα βγάλουν πέρα και να ζήσουν με τις δικές τους πεποιθήσεις. Το ENUSP μίλησε με την Tamasin, η οποία αυτή την περίοδο έχει τη βάση της στο Εκουαδόρ.

### **Το βιβλίο σας μιλάει για την εύρεση καινούριων τρόπων εργασίας με ανθρώπους με ασυνήθιστα συστήματα ιδεών. Τι σας έκανε να θελήσετε να το γράψετε;**

Αυτό που αρχικά με κινητοποίησε στο να θελήσω να κάνω τη μελέτη που περιγράφεται στο *Πέρα από τις Αισθήσεις*, προέκυψε από τη δική μου προσωπική εμπειρία με τις παράξενες σκέψεις και από την ψυχιατρική θεραπεία που υπέστην για αυτές. Ανακάλυψα ότι

η ψυχιατρική αντιμετώπιση έτεινε να επικεντρώνεται στην απομάκρυνση της «μη-κανονικότητας» και στην προσπάθεια να κάνει τους ανθρώπους «κανονικούς» αντί να επικεντρωθεί σε αυτό για το οποίο ο ίδιος ο άνθρωπος θεωρούσε ότι χρειαζόταν βοήθεια ή σε αυτό το οποίο ο ίδιος θεωρούσε σημαντικό. Θεωρώ ότι οι άνθρωποι θα έπρεπε να έχουν το δικαίωμα της επιλογής, και έτσι αισθάνθηκα την πρόκληση να ψάξω για εναλλακτικές μεθόδους εργασίας.

Διάβασα τη δουλειά του Marius Romme από το κίνημα Ακούγοντας Φωνές (Hearing Voices Movement). Θεωρώ ότι με επένευσε ιδιαίτερα η προσέγγισή τους ☒ η αποδοχή δηλαδή της προσωπικής ερμηνείας του ίδιου του ανθρώπου για τις φωνές που ακούει, και η δουλειά μέσα στην πραγματικότητα του ανθρώπου που ακούει τις φωνές. Το αποτέλεσμα ήταν να προσπαθήσω να διευρύνω την προσέγγισή τους πάνω στο βίωμα των ασυνήθιστων ιδεών και τους διαφορετικούς τρόπους αντίληψης της πραγματικότητας.

### **Είχατε υπόψη σας κάποιο συγκεκριμένο αναγνωστικό κοινό;**

Είχα κυρίως τρεις ομάδες αναγνωστών στο μυαλό μου: α) ανθρώπους που έχουν προβλήματα σε σχέση με ασυνήθιστα ιδεολογικά συστήματα (που μπορεί να είναι ή και να μην είναι χρήστες/επιζώντες), β) τις οικογένειες και τους φίλους των ανθρώπων που έχουν αυτές τις εμπειρίες, γ) επαγγελματίες ψυχικής υγείας (και φοιτητές) που ενδιαφέρονται για διαφορετικούς τρόπους δουλειάς. Τώρα που τα είπα αυτά, να προσθέσω ότι το βιβλίο είναι για οποιονδήποτε ενδιαφέρεται για τις παράξενες σκέψεις και τους διαφορετικούς τρόπους κατανόησης του κόσμου.

### **Γράφετε:**

**«Πολλοί άνθρωποι έχουν πιστεύω που άλλοι άνθρωποι μπορεί να θεωρούν παράξενα, ασυνήθιστα ή μη πραγματικά, και υπάρχουν πολλοί άνθρωποι στην κοινωνία οι οποίοι ζουν επιτυχημένα και ανεξάρτητα έχοντας πεποιθήσεις που πληρούν τα κριτήρια της παραίσθησης».**

### **Πώς εξηγείτε το γεγονός ότι μόνο κάποιοι από αυτούς θα γίνουν ψυχιατρικοί ασθενείς;**

Ο κρίσιμος παράγοντας εδώ είναι αν ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να ανταπεξέλθει στην εμπειρία του. Αν κάποιος αναστατωθεί πολύ ή απορροφηθεί ή κατακλυστεί από την εμπειρία που βιώνει, είναι πολύ πιθανό να γίνει ψυχιατρικός ασθενής. Σε αντίθεση με κάποιον που καταφέρνει να αντιμετωπίσει τις εμπειρίες του και ο οποίος πιθανότατα θα παραμείνει έξω από το ψυχιατρικό σύστημα. Η υποστήριξη που έχει ένας άνθρωπος στη ζωή του είναι ιδιαίτερα σημαντική στον καθορισμό της δυνατότητάς του να ανταπεξέλθει στις παράξενες ή οδυνηρές σκέψεις.

### **Πώς θα μπορούσε αυτό να γίνει με διαφορετικό τρόπο; Για παράδειγμα, πώς θα μπορούσατε να δουλέψετε εσείς με κάποια που φοβάται ότι οι άλλοι μπορούν να διαβάσουν τις σκέψεις της;**

Πρώτα θα άκουγα αυτόν τον άνθρωπο και θα προσπαθούσα πραγματικά να κατανοήσω τη δικιά της πραγματικότητα και το δικό της σύστημα ιδεών. Μπορούν όλοι να διαβάσουν τη σκέψη της ή μόνο κάποιοι άνθρωποι; Υπάρχουν κάποιες συνθήκες στις οποίες οι άνθρωποι δεν μπορούν να διαβάσουν τη σκέψη της; Τι είναι αυτό που την ανησυ-

χεί περισσότερο σε αυτήν την κατάσταση; Και κυρίως, τι είδους βοήθεια επιθυμεί; Θέλει να βρει τρόπους να εμποδίσει τους άλλους να διαβάσουν τις σκέψεις της, ή θα προτιμούσε να είχε περισσότερη αυτοεκτίμηση ώστε να μην την απασχολεί πλέον αν οι άλλοι διαβάζουν τις σκέψεις της;

Το να ακούσεις έναν άνθρωπο με αυτόν τον τρόπο μπορεί να είναι από μόνο του βοηθητικό παρέχοντας ηθική υποστήριξη και μπορεί να είναι και το πρώτο βήμα για να βοηθήσεις τον άνθρωπο να βρει πιο συγκεκριμένους τρόπους αντιμετώπισης.

Οπότε, στη συνέχεια, θα δούλευα με τον άνθρωπο για να βρούμε στρατηγικές που θα τον βοηθούσαν να αισθανθεί ότι ελέγχει καλύτερα την κατάσταση και να μην νιώθει τόσο οδύνη από την εμπειρία του. Σε κάθε άνθρωπο ταιριάζουν και άλλες στρατηγικές αντιμετώπισης. Κάποιοι άνθρωποι που φοβούνται ότι οι άλλοι μπορούν να διαβάσουν τις σκέψεις τους βρίσκουν βοηθητικές στο να κρατούν μακριά τις ανεπιθύμητες τηλεπαθητικές σκέψεις τις μεθόδους «ψυχικής αυτοάμυνας» (“psychic self defense” strategies) – όπως το να φαντάζονται ότι τους περιβάλλει μια ασπίδα φωτός. Άλλοι θεωρούν ότι τους κάνει καλό να φορούν ένα συγκεκριμένο καπέλο. Και άλλοι ανακαλύπτουν ότι βελτιώνοντας το πώς νιώθουν για τον εαυτό τους καταφέρνουν να επηρεάζονται λιγότερο από το εάν άλλοι άνθρωποι διαβάζουν τις σκέψεις τους.

**Προτείνετε κάποιες ιδιαίτερα καλές μεθόδους αντιμετώπισης, όπως το να συναντιέσαι τακτικά με ανθρώπους που έχουν αντίστοιχες εμπειρίες. Γιατί θεωρούνται βοηθητικές αυτές οι συναντήσεις; Τι μπορεί να κάνει κανείς αν δεν έχει πρόσβαση σε μια τέτοια ομάδα – για παράδειγμα εάν ζει σε ένα απομονωμένο μέρος;**

Σ' ευχαριστώ! Η συνάντηση με άλλους ανθρώπους που έχουν παρόμοιες εμπειρίες μπορεί να αποτελέσει έναν ασφαλή τόπο για να συζητήσει κανείς τις σκέψεις του και τις εμπειρίες του χωρίς το φόβο ότι θα τον κοροϊδέψουν ή θα τον παθολογικοποιήσουν εξαιτίας των ιδεών του. Το να ανήκει κανείς σε μια τέτοια ομάδα του επιτρέπει να λαμβάνει συναισθηματική υποστήριξη καθώς και πρακτικές μεθόδους για να βοηθήσει τον εαυτό του να ανταπεξέλθει στις ιδέες του και να συνεχίσει τη ζωή του.

Εάν δεν υπάρχουν ομάδες εκεί κοντά όπου μένει κάποιος, θα πρότεινα να κοιτάξει στο Ίντερνετ για να δει αν υπάρχουν διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης για το είδος της εμπειρίας που αντιμετωπίζει. Προσωπικά έχω υπόψη μου διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης για ανθρώπους με πολλά διαφορετικά είδη παράξενων ιδεών.

**Πώς έχουν αντιμετωπίσει τη δουλειά σας οι άλλοι γιατροί και επαγγελματίες; Φαντάζομαι ότι θα λένε ότι η αποδοχή της ασυνήθιστης πραγματικότητας ενός ανθρώπου σημαίνει ότι «συνωμοτείς» μαζί του, και ότι κάτι**

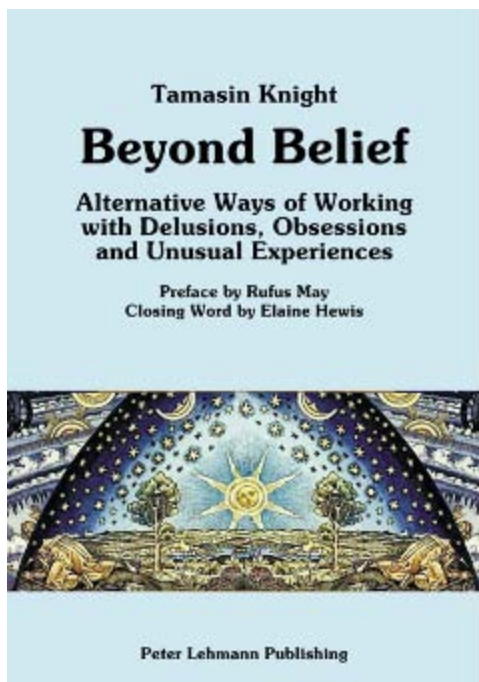
**τέτοιο θα τους κάνει χειρότερα. Ποια είναι η δική σας αντίδραση σε αυτό;**

Πιστεύω ότι όλο και περισσότεροι επαγγελματίες ψυχικής υγείας αναγνωρίζουν ότι η κυρίαρχη ψυχιατρική αντιμετώπιση δε δίνει όλες τις απαντήσεις και αρχίζουν να ενδιαφέρονται για εναλλακτικές μεθόδους. Οπότε σε γενικές γραμμές είμαι ευχαριστημένη από τις αντιδράσεις που δέχτηκα.

Αλλά ναι, υπάρχουν αυτοί που λένε ότι αυτή η προσέγγιση είναι σαν να «συνωμοτείς» με τον ασθενή. Θα απαντούσα λοιπόν σε αυτούς ότι δε θα έπρεπε να συνωμοτούμε με την άποψη ότι υπάρχει μόνο ένας τρόπος να ερμηνεύσουμε την πραγματικότητα και ότι υπάρχει μόνο ένα ιδεολογικό σύστημα που θεωρείται αποδεκτό και ένα άλλο που θεωρείται «παρανοϊκό». Αντίθετα, θα έπρεπε να αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα και να προάγουμε το δικαίωμα των ανθρώπων να είναι διαφορετικοί. Θεωρώ ότι το κίνημα των επιζώντων έχει ένα σημαντικό ρόλο εδώ, στην προαγωγή αυτού του μηνύματος.

Είναι σημαντικό να πούμε ότι το να αποδέχεται κανείς το ιδεολογικό σύστημα ενός ανθρώπου δε σημαίνει ότι πρέπει και να συμφωνεί με αυτό ή να προσποιείται ότι συμφωνεί. Αυτό που είναι σημαντικό είναι ο σεβασμός της πραγματικότητας του άλλου ανθρώπου (με τον ίδιο τρόπο όπως θα σεβαστούμε τις θρησκευτικές πεποιθήσεις κάποιου χωρίς να συμφωνούμε με αυτές) και η υποστήριξη του ανθρώπου αυτού στο να ανταπεξέλθει στις εμπειρίες του.

Παρόλο που κάποιοι μπορεί να φοβούνται ότι η αποδοχή του τρόπου σκέψης ενός ανθρώπου θα τον «κάνει χειρότερα», κάτι τέτοιο δεν έχει φανεί στην πράξη. Για παράδειγμα, φανταστείτε κάποιον που φοβάται επειδή πιστεύει ότι



θα του επιτεθούν φαντάσματα. Το να του πεις ότι είναι παρανοϊκός και ότι τα φαντάσματα δεν υπάρχουν δεν πρόκειται να τον βοηθήσει. Θα τον κάνει απλά να αισθανθεί ακόμη περισσότερο μόνος και φοβισμένος. Αντίθετα, είναι πολύ πιθανό να βοηθήσεις αυτόν τον άνθρωπο με το να αποδεχτείς ότι η πραγματικότητά του είναι αληθινή όσον αφορά τον ίδιο, να προσπαθήσεις να καταλάβεις πώς νιώθει και να δουλέψεις μαζί του προσπαθώντας να βρείτε τρόπους αντιμετώπισης της εμπειρίας (για παράδειγμα αναζητώντας σε βιβλία τρόπους προστασίας από τα φαντάσματα).

### **Ποιο θα ήταν ένα καλό πρώτο βήμα για κάποιον που θέλει να μάθει κι άλλους τρόπους αντιμετώπισης των δυσάρεστων ή ασυνήθιστων τρόπων σκέψης;**

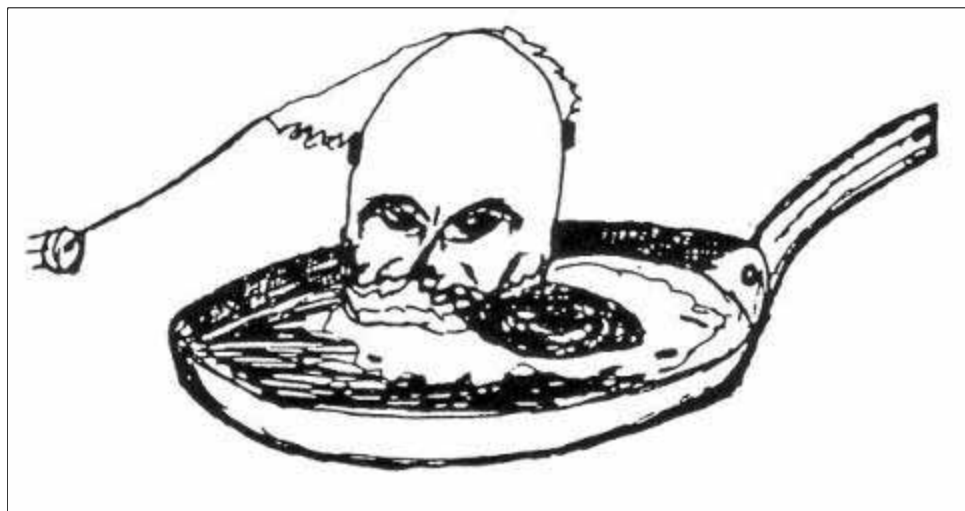
Θα του πρότεινα να διαβάσει το βιβλίο μου «Πέρα από τις αισθήσεις: Εναλλακτικοί Τρόποι Εργασίας με τις Παραισθήσεις, τις Έμμονες Ιδέες και τις Ασυνήθιστες Εμπειρίες». ~~Το βιβλίο μπορεί να το κατεβάσει δωρεάν από το~~ <http://www.peter-lehmann-publishing.com/index.htm>

### **Παρουσίαση Βιβλίου: «Οι Γιατροί της Απάτης: Τι δε θέλουν να γνωρίζετε για τη θεραπεία με ηλεκτροσόκ»**

Linda Andre, Rutgers University Press, 2009

Τιμή 20,99 €

ISBN 978-0-8135-4441-0



Η φωτογραφία είναι απο το αρχείο του Peter Lehmann, Βερολίνο

ψεις: ιατρική, επιστημονική, νομική, κοινωνική, ηθική. Είναι διεξοδικά μελετημένο, σχολαστικά τεκμηριωμένο και το συνολικό επίπεδο του γνωστικού περιεχομένου του – συγκεκριμένα το γεγονός ότι στηρίζεται σε πρωτογενείς και όχι δευτερογενείς πηγές – είναι ανώτερο κάθε υπάρχοντος βιβλίου γραμμένου από ειδικούς (οι οποίοι χρησιμοποιούν και προωθούν αυτήν τη μέθοδο που θεωρείται από πολλούς μορφή νομιμοποιημένης βίας).

Εστιάζοντας στη συλλογική ιστορία των απλών καθημερινών ανθρώπων – κυρίως γυναικών – που έχουν υποστεί ηλεκτροσόκ, αντί για τις διακηρύξεις των αντρών που έχουν κάνει καριέρες χορηγώντας και υποστηρίζοντας το ηλεκτροσόκ, το βιβλίο ανατρέπει τις παραδοσιακές απόψεις για το τι είναι η ιστορία και ποιος την φτιάχνει τελικά. Η συγγραφέας δε βγάζει τον εαυτό της έξω από την ιστορία ως υποτιθέμενα αντικειμενική παρατηρήτρια, αλλά μας λέει ότι γράφει μέσα από την εμπειρία που είχε βιώσει η ίδια από πρώτο χέρι ως δημιουργός αυτής της ιστορίας. Το αποτέλεσμα είναι ένα βιβλίο που η αμεσότητά του σε καθηλώνει και που διαβάζεται σε πολλά σημεία σαν αστυνομικό μυθιστόρημα.

Ο αναγνώστης καταλήγει στο συμπέρασμα της συγγραφέως, το οποίο διαμορφώνεται λογικά μέσα από τα αποδεικτικά στοιχεία εφτά δεκαετιών που παρουσιάζονται στο βιβλίο της: μόνο η κατάργηση του ηλεκτροσόκ μπορεί να προστατέψει τους ασθενείς από σοβαρές και μόνιμες εγκεφαλικές βλάβες.

Το βιβλίο αυτό θα έπρεπε να είναι υποχρεωτικό ανάγνωσμα για δικαστές, δικηγόρους, συγγενείς και επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Λόγω του ύφους του, του ότι είναι ευανάγνωστο, ακόμη και του πνεύματος που κάνει σε κάποια σημεία, θα είναι ενδιαφέρον και για το γενικό αναγνωστικό κοινό. Αφορά ιδιαίτερα τους ευρωπαίους αναγνώστες καθώς το

Η Linda Andre είναι μια επιζούσα του ηλεκτροσόκ που έχει περάσει τα τελευταία 30 χρόνια της ζωής της προσπαθώντας να ξεπεράσει τις εμπειρίες της από το ηλεκτροσόκ. Το βιβλίο της είναι συναρπαστικό, ουσιώδες, και ξεχωριστό από πολλές απόψεις. Δημοσιευμένο πάνω από τρεις δεκαετίες μετά από το βιβλίο του Leonard Roy Frank *Η ιστορία του Ηλεκτροσόκ*, είναι το πρώτο βιβλίο στην αγγλική γλώσσα γραμμένο από μια επιζούσα του ηλεκτροσόκ, το οποίο εμπεριέχει τη φωνή και την οπτική των επιζώντων. Εξετάζει το ηλεκτροσόκ (αλλιώς γνωστό και ως ηλεκτροσπασμωδική θεραπεία ή ECT) από **πολλαπλές από-**