

Ανάρρωση¹

Ευγενία Γεωργάκα

Η έννοια της ανάρρωσης αρχικά χρησιμοποιήθηκε από το κίνημα της σωματικής αναπηρίας και στη συνέχεια υιοθετήθηκε ως κεντρική έννοια από το κίνημα των χρηστών των υπηρεσιών ψυχικής υγείας διεθνώς.

Η έννοια της ανάρρωσης δεν αντιστοιχεί στην ιατρική έννοια της ‘θεραπείας’, η οποία αναφέρεται στη μείωση των ‘συμπτωμάτων’, στην περίπτωση της ψύχωσης στη μείωση των φωνών και των ασυνήθιστων ιδεών. Αντιθέτως, η ανάρρωση από ένα σοβαρό πρόβλημα ψυχικής υγείας είναι μία πολυδιάστατη έννοια, που περιλαμβάνει, πέρα από την κλινική ανάρρωση, την κοινωνική και ψυχολογική ανάρρωση. Η κοινωνική ανάρρωση αφορά την επίτευξη κοινωνικών σχέσεων και ρόλων, εργασιακών δραστηριοτήτων και κατάλληλης διαμονής. Η ψυχολογική ανάρρωση αναφέρεται στην ανάπτυξη τρόπων κατανόησης και διαχείρισης ψυχωτικών εμπειριών και ανάκτησης ελέγχου της ζωής. Αυτές οι απόψεις της ανάρρωσης είναι σημαντικό να τονιστούν, επειδή οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας δίνουν υπερβολική έμφαση στην κλινική ανάρρωση. Ωστόσο, εάν κάποιος αναρρώσει κοινωνικά και ψυχολογικά, η κλινική ανάρρωση μπορεί να μην παίζει κανέναν ρόλο στην ποιότητα της ζωής του. Για παράδειγμα, πολλοί άνθρωποι ζουν μία ικανοποιητική ζωή, ενώ ακούνε φωνές. Έχουν όμως βρει τρόπους να διαχειρίζονται τις φωνές τους, ώστε οι φωνές να μην τους εμποδίζουν να ζουν τη ζωή τους. Η έννοια της ανάρρωσης περιλαμβάνει την αυτο-εκτίμηση, την προσαρμογή στην αναπηρία, την ενδυνάμωση και τον αυτοκαθορισμό. Η έννοια της ανάρρωσης προσεγγίζει το άτομο ως σύνολο, από τη δική του οπτική γωνία. Εστιάζει στα δυνατά σημεία των ανθρώπων, στις ελπίδες, τις επιθυμίες και τα επιτεύγματά τους, καθώς και στους τρόπους με τους οποίους διαχειρίζονται τις δυσκολίες τους.

Σύμφωνα με τον Anthony (1993), σημαντικά στοιχεία της ανάρρωσης είναι τα παρακάτω:

- Το κάθε άτομο είναι διαφορετικό

¹ Το κείμενο αυτό αποτελεί συντομευμένη επεξεργασμένη εκδοχή του κειμένου του Rufus May με τίτλο «Understanding Psychotic Experience and Working Towards Recovery», που βρίσκεται στον ιστότοπο http://rufusmay.com/index.php?option=com_content&task=view&id=30&Itemid=33.

- Η ανάρρωση προϋποθέτει να υπάρχουν άλλοι άνθρωποι που πιστεύουν στο άτομο και στέκονται δίπλα του.
- Ανάρρωση δε σημαίνει θεραπεία, δε σημαίνει την πλήρη εξαφάνιση των δυσκολιών.
- Η ανάρρωση εξαρτάται από τα ίδια τα άτομα και μπορεί να επιτευχθεί χωρίς επαγγελματική βοήθεια.
- Η ανάρρωση είναι μια συνεχής διεργασία. Στην πορεία της ανάρρωσης θα υπάρξουν επιτεύξεις και πισωγυρίσματα, στιγμές αλλαγής και στιγμές που τίποτα δεν αλλάζει.
- Η ανάρρωση από τις συνέπειες του ψυχικού πόνου – όπως το στίγμα, η ανεργία, οι κακές συνθήκες διαμονής, η απώλεια δικαιωμάτων κλπ – μπορεί κάποιες φορές να είναι πιο δύσκολη από την ανάρρωση από τον ίδιο τον ψυχικό πόνο.
- Οι άνθρωποι που έχουν αναρρώσει ή που αναρρώνουν από ψυχικό πόνο κατέχουν ανεκτίμητη γνώση σχετικά με την ανάρρωση και μπορούν να βοηθήσουν άλλους να αναρρώσουν.
- Η προσέγγιση της ανάρρωσης δεν προϋποθέτει μία συγκεκριμένη άποψη για τα προβλήματα ψυχικής υγείας.

Όταν κάποιος συνειδητοποιεί ότι έχει λάβει διάγνωση ψύχωσης, επέρχεται μία αίσθηση απώλειας της φυσιολογικότητας. Στις Δυτικές κοινωνίες η ψύχωση συνδέεται με κοινωνική, ηθική και γενετική κατωτερότητα, και αυτό μπορεί να προκαλέσει μία αίσθηση κοινωνικής αποτυχίας και απελπισίας. Εκτός αυτού, οι ίδιες οι ψυχωτικές εμπειρίες μπορεί να προκαλούν ενόχληση, σύγχυση και μία αίσθηση αδυναμίας. Κατά συνέπεια, μπαίνει κανείς σε μία διαδικασία θρήνου, εξαιτίας της απώλειας της προηγούμενης ταυτότητας και χρειάζεται να επαναξιολογήσει τις προσδοκίες και τις αξίες του. Πολλοί άνθρωποι σε αυτή τη φάση βρίσκουν χρήσιμο να σκεφτούν τις εμπειρίες του με άλλο τρόπο, όχι ως παθολογία αλλά ως αντίδραση σε δύσκολες συνθήκες. Βοηθά επίσης να διαβάσει κανείς τις εμπειρίες ανθρώπων που έχουν βρει αξία και νόημα στις ψυχωτικές τους εμπειρίες.

Από τις μελέτες της ανάρρωσης έχουν προκύψει κάποια επαναλαμβανόμενα θέματα:

- **Η σημασία των υποστηρικτικών άλλων:** Ένα επαναλαμβανόμενο θέμα σε μαρτυρίες ανάρρωσης είναι ότι πάντοτε υπήρξε τουλάχιστον ένα πρόσωπο που στάθηκε δίπλα στο άτομο, το αντιμετώπισε με σεβασμό και αξιοπρέπεια. Είναι πολύ σημαντικό να έχει

κανείς γύρω του ανθρώπους που του δίνουν χώρο και που πιστεύουν στις ικανότητες και δυνατότητές του. Στο κίνημα της ανάρρωσης οι 'κύκλοι φίλων' μπορούν να προσφέρουν στο άτομο σε ανάρρωση ένα εύρος φιλικών σχέσεων, μέσα από τις οποίες το άτομο μπορεί να αναδομήσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και τις κοινωνικές του δεξιότητες.

- **Ελπίδα:** Η ελπίδα είναι το κλειδί για επιτυχημένη ανάρρωση. Παραδοσιακά λείπει από τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Επομένως οι ιστορίες επιτυχίας είναι σημαντικά συστατικά τόσο των πληροφοριών που δίνονται στους χρήστες των υπηρεσιών ψυχικής υγείας όσο και της εκπαίδευσης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας. Οι θετικές ιστορίες ανθρώπων που ανάρρωσαν μπορούν να λειτουργήσουν ως πηγές ελπίδας και έμπνευσης.
- **Μία συνεκτική εκδοχή της εμπειρίας:** Το να βρει κανείς έναν τρόπο να κατανοήσει τις δυσκολίες του αποτελεί σημαντικό στοιχείο της ανάρρωσης. Ωστόσο, δεν είναι απαραίτητο να υιοθετήσει κανείς μία ιατρική εκδοχή της εμπειρίας του. Η ανάρρωση δεν προϋποθέτει μία συγκεκριμένη εκδοχή της ψύχωσης. Όντως, διάφορες εκδοχές ασυνήθιστων εμπειριών και ψυχικών καταστάσεων έχουν αναπτυχθεί, οι οποίες, πέρα από το ιατρικό και το ψυχολογικό μοντέλο, περιλαμβάνουν πνευματικές, παραφυσικές και κοινωνικοπολιτικές εξηγήσεις. Είναι βοηθητική μία εκδοχή που δεν αντιμετωπίζει τις ψυχωτικές εμπειρίες ως πλήρως αρνητικές, αφού πολλοί άνθρωποι που λειτουργούν καλά στην καθημερινότητά τους βρίσκουν την εμπειρία ακρόασης φωνών ή τις εναλλακτικές τους πεποιθήσεις χρήσιμες και γεμάτες μεταφορικό νόημα.
- **Πνευματικές πεποιθήσεις:** Οι πνευματικές πεποιθήσεις και εμπειρίες φαίνεται να είναι χρήσιμες στην ανάρρωση. Η αναγνώριση της σημασίας και της εγκυρότητας των πνευματικών πεποιθήσεων και δραστηριοτήτων βοηθά τους ανθρώπους να διατηρούν την κυριότητα της ζωής τους με τρόπο που να δουλεύει γι αυτούς.
- **Δόμηση μιας θετικής προσωπικής και κοινωνικής ταυτότητας:** Σημαντική εδώ είναι η πρόσβαση σε συζητήσεις και δραστηριότητες που βοηθούν κάποιον να νοιώθει καλά με τον εαυτό του. Περιλαμβάνει επίσης την ύπαρξη δυνατοτήτων για εμπλοκή σε δραστηριότητες, που εισάγουν και εντάσσουν κάποιον σε έναν κόσμο άλλων, ώστε να μην απασχολείται τόσο με τον εσωτερικό του κόσμο. Για πολλούς ανθρώπους η πορεία προς την ανάρρωση εξαρτάται από την εύρεση πλαισίων, όπου οι ικανότητές τους αναγνωρίζονται και εκτιμούνται. Η εθελοντική και η κοινοτική εργασία παρέχουν

συνήθως τέτοιες δυνατότητες. Επίσης, οι 'ομάδες ανάρρωσης', στις οποίες οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να μοιραστούν ιστορίες, να μάθουν νέες δεξιότητες και να ανταλλάξουν στρατηγικές αυτο-βοήθειας, είναι πολύ αποτελεσματικές για την ενίσχυση του ηθικού και της αποτελεσματικότητας των ανθρώπων.

- **Το να είναι κανείς ενεργός:** Παραδοσιακά οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας ενθαρρύνουν την παθητική προσαρμογή του ατόμου στην υποτιθέμενη 'ασθένεια'. Η ανάρρωση προϋποθέτει το άτομο να αναλάβει μία θέση ευθύνης και ενεργής εμπλοκής στην πορεία της ζωής του. Η πρόκληση, επομένως, είναι να δημιουργήσουμε περιβάλλοντα που να εγκαλούν το άτομο σε ένα ενεργό ρόλο στην ανάρρωσή του. Επομένως, μία προσανατολισμένη προς της ανάρρωση υπηρεσία θα πρέπει να παρέχει προσβάσιμες πληροφορίες και επιλογές, να λαμβάνονται από κοινού αποφάσεις, να ενθαρρύνεται ο σχεδιασμός της θεραπείας από το ίδιο άτομο και να ενισχύονται οι άνθρωποι να κάνουν βήματα, ακόμη κι αν αυτό ενέχει ένα ποσοστό ρίσκου.

Η ανάρρωση προϋποθέτει την επένδυση στην προσωπική ενεργοποίηση, την κυριότητα του βιώματος και την ανάληψη ευθύνης κάποιου για τη ζωή του.

- Οι άνθρωποι με ασυνήθιστες πεποιθήσεις και εμπειρίες είναι αυτοί που θα πρέπει να αναλάβουν την ευθύνη αυτή και να πορευτούν στο δρόμο της ανάρρωσης.
- Οι επαγγελματίες και οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας οφείλουν να δημιουργήσουν τις συνθήκες και να ενθαρρύνουν τους ανθρώπους που προσέρχονται σε αυτές προς μία διαδικασία ανάρρωσης.
- Τέλος, οι οργανώσεις ανθρώπων με ψυχιατρική εμπειρία διαχέουν την πληροφορία, ενθαρρύνουν και παρέχουν υποστήριξη σε ανθρώπους που επιλέγουν το δρόμο της ανάρρωσης.