

DN.

DEBATT

Lär av schamanerna, andra kulturernas medicinmän. De utgår från hela personligheten och tar med människorna kring patienten i helningsprocessen. Jag är tacksam att jag blev tvångsintagen, men förlåter inte tvångsmedicineringarna med neuroleptika som gjorde att jag fick leva i årtal utan vilja, lust, sexuella känslor, utan färg, rytm och lukt, skriver Eva Leonhardt.

# En väg ut ur schizofreni

När jag läste Lars Mårtenssons artiklar om schizofreni och neuroleptika tänkte jag: ÄNTLIGEN, ÄNTLIGEN! Äntligen kommer detta fram. Sällan eller aldrig möter man en läkare som vill förstå oss som fått diagnosen schizofreni. Läkare brukar gömma sig själva och sin rädsla för kaos bakom en pseudovetenskaplig fasad. Neuroleptika är den "gängse behandlingsmetoden", punkt och slut. Det förvänar mig inte om dessa läkare kallar LM för "flumdoktor". Det krävs mod och djup av en människa som vill förstå och hjälpa så kallade galna.

Jag har varit intagen på mentalsjukhus i flera år, fått diagnosen schizofreni och tvångsmedicinerats med depåneuroleptika under lång tid. Nu vill jag berätta om medicinernas verkningar, om hur jag räddades och om vilka utvägar och alternativ som jag utforskade.

Andra kulturer har andra sätt att behandla sina galna. En del blir sedda som heliga: deras drömmar tas emot som varningar och vägledningar. Andra behandlas. Hur? Med isolering och neddrogning? Med mentalsjukhus och neuroleptika? Nej! Schamanerna — medicinmännen — skadar inte sina patienter. De utgår från människans hela personlighet och blandar in hela stammen i helningsprocessen. De använder sig av mytspel, offer, dans, hypnos, dröm- och sago-gestaltning. Schamanernas visdom och deras metoder börjar numera tas upp även hos oss i alternativa terapier, t.ex. psykodrama, bildterapi, rörelse- och musikterapi.

Schamanerna lyckades bättre än vi med att bota. Vi lyckas inte alls. Vi förstör människor och gör dem till levande döda. Hur kan psykiatrer inbilla sjukvårdare, patienter och anhöriga att de sysslar med vetenskap. De drog i själva verket för att få tyst på skrik, på hat, bitterhet och uppror, på lidandets uttryck. Men varför får de kalla det vetenskap?

Samhället söker forma sina medlemmar. Många tystar sitt hjärta, avskiljer arbete från kärlek, systematiserar sin person och vet till slut bara om ett samhällspråk som inte är deras eget. Den drömska, irrationella rösten inom dem tystnar. Det brukar kallas mental hälsa. Jag kallar det kulturell masshypnos. Makten ogillar dem som går ut ur hypnos.

När jag var 18 år blev jag psykiatrisjukhuspatient. Diagnosen blev hebefren schizofreni, och eftersom jag var ett typiskt och tydligt fall fick jag ibland vara demonstrationsobjekt på föreläsningar för medicinstudenter. Jag fick bli a Hiberna och Squalone i depåform



"Där var vi nu två och ångesten var övervunnen." Bilden av Eva Leonhardt med dotter är tagen mer än tio år efter "räddningen".

under lång tid. Jag motsatte mig medicineringen men tvingades. Ännu i dag kan jag inte förlåta detta. Det var en daglig kränkning.

Det var min inre sunda kärna, den som nästan aldrig svek mig, som motsatte sig neddrogandet. Jag fick uppleva många medicinförgiftningssymtom. Till exempel: darrningar, ögonstelhet, muntorrhet, knäande gång, förlappad magmuskulatur. Ödslighet och tomhet i mitt inre. Världen omkring mig blev grå och otydlig, därmed fick vanföreställningar lättare fäste. Jag invaderades av falska hallucinationer: en pinne blev en orm, när jag gick på löv trampade jag på grodor. Ibland kunde jag hårt späda kontrollera, men andra gånger översvämdes jag av yttre föremål som jag vantolkade. Dessa symtom hade jag inte innan jag togs in och fick medicin.

Jag fick leva i år utan vilja, lust och sexuella känslor, utan färger, rytmer och lukter.

Varför blev jag 18 år gammal schizofren? Jag och min värld var överfylld av måsten. Mina känslor förnekades och minna drömmar förhånades. Världen omkring mig blev alltmer främmande och ful. I spegeln såg jag mig själv förfrämlig och förfulas i samma process. Jag ville bort. Det fanns en tid en Eva som sökte. Hon ville något annat. Hon drogs till samhällets utstötta. Å ena sidan småstadsförnämited, hycklande engagemang, självgoda välmående råd, å andra sidan slum, sonderfall. Jag visste inte hur jag skulle göra för att leva i denna världen. Jag fann ingen sanning. Jag ville dö.

Under åren därefter som patient såg jag mycket ont också i världen. Jag chockerades över hur snabbt mina medpatienter gav upp. Många identifierade sig med sin diagnos och trodde sig behöva medicin. Jag bestämde mig för att göra tvärtom. Därför bedömdes jag sakna sjukdomsinsikt och tvångsmedicinerades.

Samtidigt förstod jag dem som sade sig behöva sin medicin. De som försökte sluta fann ofta att läkarnas prognos besannades: de blev dåliga. Jag har också gått igenom detta. Jag blev dålig och fick dessutom skuld-känslor för min olydnad. Jag har också krupit tillbaka och bett om nåd: Ta hand om mig, jag är sjuk, jag skall aldrig tvivla på er bedömning av mig mer.

Mitt trots, min tro, min egen vilja blev i alla fall till slut nyckeln ut till ett levande liv. Men det räckte inte. Jag behövde kärlek. Min räddare blev en medicine studerande. I hans ögon var mitt liv värt att kämpa för. Han tog hand om mig dag och natt. Han väjde inte för någonting. Under mina anfäll lade han sig med hela sin tyngd på mig och tvingade mig att möta hans blick. Han var med mig i min ångest, i mitt land. Han ifrågasatte mig aldrig. Hos honom föddes jag på nytt.

Min vän använde sin intuition för att förstå var någonstans jag var. Där mötte han mig. Där var vi nu två och ångesten var övervunnen. Erich Fromm förklarar i boken "Kärlekens konst" att ångest är uttryck för människans medvetande om sin särskildhet. Vägen ut ur särskildhetskänslan heter kärlek, sammansmältning.

Min räddning var en människa som kom utanför värden och tog sig an mig med hela sitt hjärta och sin själ. Han vägrade tro att jag var bestämd att leva som en drogad, kronisk patient. Denne man bedömdes av läkarna som omogen och oförmögen att inse det allvarliga i att låta mig vara medicinfri! Det otroliga var att han beundrade mig, accepterade mig och kom att älska mig. Han var Guds nåd i mitt liv.

Sedan tog det många år innan jag kunde överblicka och börja påverka mitt liv. Men fri från neuroleptika började jag leva. Nu fanns färger och lukter. Jag blev varse allt: grönt gräs, stadens, naturens, människornas dofter. Jag höll en apelsin i min hand: apelsinen doftade. Världen var god och skön.

När jag var som mest ledsen över mina skakningar, efterverkningar av neuroleptika, upptäckte jag en bok om yoga. Varje dag gjorde jag övningarna. Jag simmade och

gick långpromenader. Jag fick allt bättre hållning och koncentration. Jag märkte att bättre kroppskännet gav bättre orientering i omvärlden.

Länge hade jag kvar den knäande gång med framskjuten mage som jag sett även hos många andra neuroleptikadrogade patienter. De värsta parkinsonsymtomen försvann snart, men darrningar i händer, knän, omkring ögonen dyker upp igen när jag blir pressad. Det är något jag inte kan tillåta mig numera: att bli pressad. Jag är överkänslig för stress. Men det har fört det goda med sig att jag lärt mig avspänning, meditation, yoga och mycket annat.

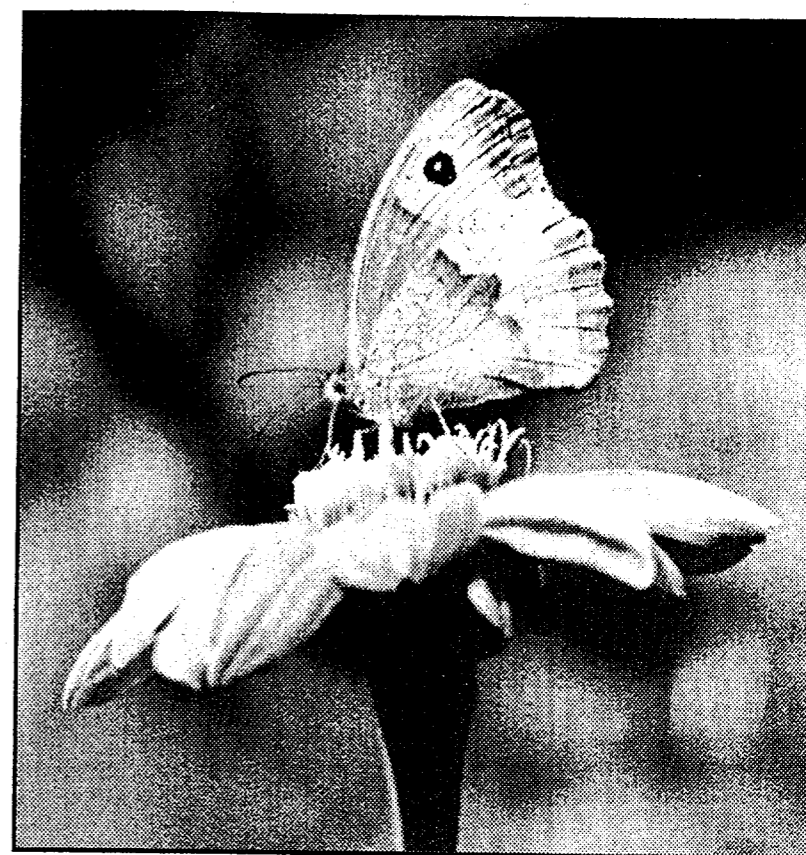
Under många år sökte jag. Jag fann andra människor som kämpade samma kamp och fann alternativa terapier som bildterapi, skapande dramatik, healingmassage, bioenergetik osv. Litande till min intuition sökte och fann jag hjälp, utvägar och insikter. Så erövrade jag min kropp och mitt liv tillbaka.

Nu har jag fött två barn, helt utan bedövning. Det var skönt, ty smärtan var ren och livgivande. Jag vet skillnad nu på smärta och smärta. Mina barn har jag ammat och skött. Jag har vårdnaden. De är självständiga, så små de är, glada och varma. Jag berättar detta för att ge tröst och tro till dig som identifierar dig med din schizofrenidiagnos. Det finns utvägar!

Till dig vill jag också säga: Det finns olika sätt att se på schizofreni. Tro inte att det är fel på din hjärna! Läkare säger att schizofreni är sjukdom, men om det gällde sanning och rättvisa och att verkligen hjälpa dig skulle de hellre säga att schizofreni är längtan eller rädsla. Maktlös längtan och överstor rädsla. Kanske din rädsla lamslog dig. Rädslan smittade andra. För att stänga av sina begynnande självtvivel såg de sig tvungna att sjukförklara dig och ta bort dina livsuttryck.

När min psykos kom var jag full av tvivel på dem jag ville lita på. Mina tvivel besannades: jag övergavs och tvångsintogs. Min särskildhetskänsla besannades: jag fick särskildhetskänt. Min skuld och skam besannades: jag kostade samhället pengar, jag var värdelös. När jag till slut kom ut var jag dömd till förnedring: att inte kunna prata om mina erfarenheter. De var skambelagda. De hade inget värde när jag skulle söka jobb. Men jag hade ju inga andra erfarenheter!

Schizofreni är en reaktion av maktlöshet. Den schizofrene är rädd för sig själv och behöver, liksom den nyfödde, andras tillit.



Fjärilen — en symbol för det möjliga livet, förvandling, hopp, tro.

Medicineringen bekräftar hopplösheten. Det är inte bara t ex min arm som är sjuk. Det är jag själv — min längtan, mina tankar, bilder och behov — som är sjuk. Jag själv, den jag egentligen är, är en sjukdom som helst skall tas bort. Jag får inte finnas.

Schizofreni är för övrigt ofattbart mångfaldigt, föränderligt och individuellt. Kanske patienterna får neuroleptika först och främst på grund av samhällets "kontroll-ångest". Denna typ av ångest innebär en fobi för det oberäkneliga. Drogen är till för doktors och andra kaosräddas skull. Tack vare neuroleptika blir patienterna mer och mer lika och lättklassade som schizofrena.

Inte ens då är det omöjligt att ta sig ur fällan. Men du måste ta vara på det lilla fröet i dig — det som vill leva: det lilla förtorkade barnet. Du måste skydda det. När självdestruktiviteten kommer behöver du en riktig medmänniska. Men om sådan hjälp inte finns, så finns i alla fall musik, filtar, gosedjur, varma och doftande bad. Liksom larven behöver en kokong för sin förvandling till fjäril kan även du behöva spinna dig ett skyddande hölje. I ditt drömrums finner du näring och trygghet. Meditation och bön kan vara din livmodern. Du får tillåta dig en viss regression. Du får bli din egen far och mor.

Du måste inte bli normal. Det är möjligt att du vill anpassa dig. Då är det bra. Men du kanske upptäcker i ditt arbete med dig själv att du har en inre vägvisare, en inre lärare, en Gud. Följ då denna inre vishet. Så länge vi har ett samhälle som härler, eller i varje fall småler, är det som är hjärta och fantasi kommer du inte att kunna mäta dig med dina producerande och studerande kamrater. Mät dig då inte med dem! Det går att leva ett fullödigt, lyckligt liv ändå.

Har jag blivit återanpassad? Nej! Jag lever ett skapande liv vid sidan om. Jag är moder. Jag är vän. Jag vill ge hopp och inspiration till andra att söka sitt eget liv. Vi måste inte alla vara normala. Även stympade träd kan blomma. Den som återerövrat sitt liv är inte bitter.

Hos mig finns en stor tacksamhet och glädje. Det är den som gör det möjligt för mig att skriva detta. I dag kan jag vara tacksam att jag blev tvångsintagen. Annars hade jag kanske tagit mitt liv i förvirring. Ibland fick jag också äkta värme och ömhet från personal och läkare. Om de hade haft ett bättre vårdprogram skulle de kommit mer till sin rätt.

Jag visste alltid att det var något glöddande friskt i mig som förhindrat mig att anpassa mig. Jag var och är en konstnär-själ. I journalen stod det storhetsvansinne. Men jag menar att alla, varenda en, kan ge sig själv och världen visioner. Det irrationella och skapande inom varje människa behövs som motvikt till systematisering och auktoritetstro.

Nu långt efteråt har jag råd att höja min röst och sätta ut mitt namn. Genom denna artikel vill jag tacka Lars Mårtensson och DN för denna livsviktiga debatt, ge mod till självkritik bland psykiatrer och politiker och ge inspiration till de människor som i dag vändas under neuroleptika att söka och tro på andra vägar. Du är du. Du behöver inte ifrågasätta din rätt att leva. Den rätten fick du när du föddes. Ingen har rätt att ta ditt liv ifrån dig. Inte ens vetenskapen.

EVA LEONHARDT  
fd psykiatrisjukhuspatient (schizofren)