

# Crazywise

door Sebastiaan

Schuilt er wijsheid in waanzin? Kan een spiritueel perspectief op geestelijke gezondheid helpen bij het herstel van een psychose? Of kan een psychose zelfs een soort toegangspoort zijn naar een diepere spirituele werkelijkheid? Rond deze vragen was de Crazywise conferentie, waar ik op vrijdag 2 december naar toe ging, opgebouwd.

Voor mij was deze dag op voorhand al erg interessant. Niet alleen omdat ik zelf herstellende ben van een psychose, maar ook omdat ik - voordat ik psychotisch werd - vanuit mijn studie bezig was om onderzoek te doen naar ongeveer dezelfde soort vragen. Ik had me toen verdiept in psychoses als gevolg van het gebruik van psychedelica, en in de manier waarop iemand die in een crisis verkeert het best zou kunnen worden behandeld. Is dat, zoals nu vooral in het westen gebeurt, met behulp van een dokter die een pathologische diagnose zal stellen? Of is dat samen met iemand die de persoon in kwestie door zijn of haar crisis heen kan leiden, zonder daarbij de crisis als kwaadaardig te zien? Dat laatste is iets wat vaker voorkomt in culturen buiten de westerse samenleving. Hier lag ook het zwaartepunt van de conferentie.

De dag begon met een documentaire van filmmaker Phil Borges, die net als de conferentie de naam Crazywise droeg. In de film werd ingegaan op overmatig gebruik van medicatie, de negatieve effecten van stigmatisering en ook op de spirituele blik op psychoses in andere culturen. Binnen deze culturen worden psychotische mensen soms verwelkomd als *healers* die contact kunnen maken met andere lagen van de realiteit. Verschillende

inspirerende mensen kwamen aan het woord, waaronder een aantal mensen dat zelf een psychose had doorgemaakt en zich nu inzette voor een bredere kijk op psychoses. Ook volgde Phil twee mensen van dichtbij tijdens het herstel van hun psychose. Helaas waren deze voorbeelden iets minder inspirerend, voor mij althans. Een jongen, Adam, maakte een moeilijke tijd door en kon uiteindelijk bij zijn vader intrekken. Hij had het nog steeds erg zwaar. Het meisje dat werd gevolgd zag haar psychose na een lange periode van twijfel als een *calling* om sjamaan te worden. Ze sloot zich aan bij een praktiserende groep en zette haar leven in het teken van sjamanistische rituelen en het beter maken van anderen. Ik vroeg me af hoe gelukkig ze werkelijk was in haar nieuwe rol als sjamaan.

'Is de documentaire niet te eenzijdig?' Was een treffende vraag achteraf. Er waren in de film geen mensen aan het woord gekomen die de gangbare psychiatrische aanpak vertegenwoordigden. Dit raakte een kwestie waar ik zelf ook mee worstel; in hoeverre kan je een spiritueel perspectief binnen de westerse samenleving doorvoeren? Moet het hele systeem op de schop of kan er ook binnen de conventionele psychiatrie ruimte komen voor een bredere kijk op psychoses? En hoe breed moet je dan kijken? Wanneer heeft iemand een ziekte en wanneer is iemand wijs, of op weg naar wijsheid? Natuurlijk had de documentaire een aantal belangrijke punten aangekaart; een cocktail van verschillende medicijnen is waarschijnlijk voor niemand goed, en het lijkt er op dat het stellen van drie verschillende diagnoses de meeste mensen niet verder helpt. Bovendien zal het positief benaderen van mensen met een psychose, zoals dat in sommige culturen gebeurt, en de brede sociale acceptatie die daarbij komt kijken zeker bijdragen aan het herstel. Maar doen we in het

westen echt iets fundamenteel fout? Is de psychiatrie daadwerkelijk zo slecht als in de film wordt afgebeeld? Of is er ook binnen de psychiatrie een weg mogelijk naar een gezond, gelukkig en misschien wel wijs leven? Phil beantwoordde de vraag kort en krachtig. 'We wilden met deze film niet een overzicht geven van de huidige gang van zaken, bijvoorbeeld over de voors en tegens van medicatie. Wij willen vooral een sterk geluid laten horen dat op dit moment door de psychiatrie over het hoofd wordt gezien.'

De toon was gezet. Na de film kwam de Britse psycholoog Isabel Clarke met een ingewikkeld verhaal over de overeenkomsten tussen spirituele ervaringen en psychoses en de neurobiologische basis daarvan. Ik kon er geen kaas van maken. Daarna was het woord aan Charles Heriot-Maitland, een wetenschapper die bevestigde dat een vriendelijke, empathische houding richting de patiënt essentieel was bij het herstel van psychoses. Ook benadrukte hij het belang van goede relaties in het leven van iemand met een psychose. Dingen die iedereen eigenlijk al weet, maar toch wetenschappelijk bewezen moeten worden, zo gaf hij zelf aan. Tot slot verscheen Katie Mottram ten tonele; een psychiatrisch verpleegster die zich eigenlijk nooit echt thuis had gevoeld op haar werk. Ze had naar eigen zeggen altijd een masker op gehad, tot ze plotseling in een psychose belandde. Ze zocht bewust niet naar hulp, omdat ze had gezien hoe de patiënten op haar afdeling werden behandeld. Tijdens haar psychose maakte ze een transformatie door waardoor ze deze fase achteraf duidde als spirituele crisis; ze ontwaakte uit haar vaste bestaan en veranderde als mens. Sindsdien ervaart ze dat ze werkelijk zichzelf is, vrij van de belastingen van de dagelijkse realiteit.

Met name de lezing van Katie Mottram riep veel vragen bij mij op. Wat betekent de wetenschap van een mogelijk positief transformatieve ervaring voor iemand die zich in een psychose bevindt? Wat betekent het voor mij? Ik had ervaring gehad met een spirituele ontwaking vóórdat ik in een psychose belandde. Die ervaring kon tijdens mijn psychose weer de prullenbak in, omdat hij niet blijvend was geweest. Ik was dus erg in de war rond dit hele thema. Met die instelling ging ik het volgende deel van de dag in; de discussiegroep. Ik had me opgegeven voor de groep 'deel je eigen verhaal'. Deze groep vond ik van tevoren goed bij me passen, omdat mijn verhaal zoveel raakvlakken met het thema van de conferentie had. Toen ik in de kring zat besepte ik me echter dat ik mezelf niet zo gemakkelijk blootgeef tegenover een groep. De vrouw tegenover mij seinde naar me, ze wilde dat ik ging praten. Ik was bij wijze van spreken al begonnen met mijn verhaal, zo dichtbij als ik het op dat moment voelde, ik had alleen nog geen woord uitgesproken. Ik hield mijn mond. Andere mensen kwamen aan het woord, soms met heel inspirerende verhalen.

Toen ik na afloop terug was in de hoofdzal kwam de vrouw die mij eerder aan het woord wilde laten naar me toe. 'Jij weet meer,' zei ze. 'Ik had graag van je willen horen.' Ik wist niet wat ik hierop moest antwoorden en verdween in de menigte. Duizend vragen speelden zich af in mijn hoofd. Ik was in erg de war. De afsluitende vragenronde ging over medicatie. Er was een grote weerstand voelbaar in de zaal. Ik vroeg me af wat mijn rol hier in was. Is het goed om medicatie te nemen, of is het per definitie slecht om medicatie te gebruiken? De hele dag was zich voor mij aan het centreren rond die vraag. De groep leek zich te richten op 'geen medicatie'. Vlak voor het einde verliet ik de zaal. Een beetje wijs, en een beetje in de war.