Peter Lehmann

Alternativas a la psiquiatría

Exposición en la conferencia
“Discapacidad Psicosocial – más allá de la Psiquiatría”

Universidad de los Andes, Bogotá, Colombia
Octubre 10, 2012

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf

Alternativas a la psiquiatría

1. Superación de crisis sin psiquiatría – estrategias individuales
2. Superación de crisis sin psiquiatría – autoayuda organizada
3. Modelos alternativos de apoyo institucionalizado
4. ¿Por qué las alternativas a la psiquiatría son tan importantes?
5. Abordajes estructurales para implementar un tratamiento humano
6. Atravesar la crisis con psicoterapia
7. Requisitos para que las alternativas a la psiquiatría funcionen

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf

Alternativas a la psiquiatría

1. **Superación de crisis sin psiquiatría – estrategias individuales**

"Escuchamos, hablamos, nuevamente escuchamos. Decimos nuestra verdad, sabemos que esta verdad existe, y la oímos. De esta manera, abrimos el acceso a lo profundo de nuestro propio ser y encontramos la calidez del otro. Es la cosa más normal que yo espero de la vida." (p. 66)

Solomun, Zoran: "What helps me if I go mad?", en: Peter Stastny & Peter Lehmann (eds.): "Alternatives beyond psychiatry", Berlín / Eugene / Shrewsbury: Peter Lehmann Publishing 2007, pp. 65-66
(Libro electrónico en 2014) – www.peter-lehmann.de/books/without.htm

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf

Alternativas a la psiquiatría

2. Superación de crisis sin psiquiatría – autoayuda organizada

"Todo enfoque para la sanación de la depresión debe abarcar tanto los estados médicos del cuerpo como también los procesos de corporalización. Significa que deben tomarse en cuenta las situaciones médicas del cuerpo, sus reacciones vegetativas, las manifestaciones físicas de estrés, la conciencia corporal, y los métodos curativos deben generar efecto en primer lugar en el cuerpo. Una curación holística de la depresión considera tanto el historial médico como también metabólico de la persona. Asimismo, hace frente a las reacciones del sistema nervioso autónomo mediante una serie de técnicas corporales como, p.ej., ejercicios de relajación, biofeedback, imaginación dirigida ....

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf

Alternativas a la psiquiatría

... entrenamiento autógeno, técnicas de respiración rítmica, trance, meditación, tai chi o yoga. Todas estas técnicas curativas desarrollan en la persona un sentimiento corporal equilibrado y centrado; aumentan la conciencia corporal y apoyan la motivación necesaria para una disciplina corporal integral. De igual manera, ofrecen a la persona una experiencia gratificante, corporalizada en forma humana. Fortalecen el aparato circulatorio, regulan la respiración, el sueño, el apetito, el deseo sexual y varias otras funciones vegetativas del cuerpo – funciones que se encuentran también en el núcleo de la depresión." (2007, p. 87)

Davar, Bhargavi: "Depression and the use of natural healing methods", en: Peter Stastny & Peter Lehmann (eds.): "Alternatives beyond psychiatry", Berlín / Eugene / Shrewsbury: Peter Lehmann Publishing 2007, pp. 83-90 (Libro electrónico en 2014)

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf

Alternativas a la psiquiatría

2. Superación de crisis sin psiquiatría – autoayuda organizada

"Nos ayudamos a nosotros mismos con nuestras propias historias. Hacemos de todo para ayudarnos a nosotros mismos. Tenemos experiencia de sobra con eso. Aprendemos a reconocer el valor verdadero de nuestras experiencias y a ver su significado. Tratamos de aprender de ellas, qué es lo que tenemos en común y en qué nos diferenciamos. Queremos identificar lo que nos ayuda y lo que nos perjudica. Desarrollamos conocimientos: conocimientos basados en la experiencia. ...

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf

Alternativas a la psiquiatría

... Y estos conocimientos, los transmitimos a otros:
a la próxima generación de personas afectadas, para darles fuerza y esperanza; a personas que trabajan en la psiquiatría para que aprendan a escuchar nuestra voz; a personas fuera del área psicosocial para mostrarles que nosotros también somos seres humanos y que también formamos parte de la sociedad." (pp. 109-110)

Boevink, Wilma: "Survival, the art of living and knowledge to pass on: Recovery, empowerment and experiential expertise of persons with severe mental health problems", en: Peter Stastny & Peter Lehmann (eds.): "Alternatives beyond psychiatry", Berlín / Eugene / Shrewsbury: Peter Lehmann Publishing 2007, pp. 105-116 (Libro electrónico en 2014)

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf

Alternativas a la psiquiatría

3. Modelos alternativos de apoyo institucionalizado

a) Soteria

"Raras veces usamos medicamentos, y si los prescribimos, su uso queda bajo el control primordial del habitante. (…) Después de un periodo de prueba de dos semanas, es el habitante mismo que decide si quiere continuar con la medicación o no."

Aderhold, Volkmar / Stastny, Peter / Lehmann, Peter: "Soteria: An alternative mental health reform movement", en: Peter Stastny & Peter Lehmann (eds.): "Alternatives beyond psychiatry", Berlín / Eugene / Shrewsbury: Peter Lehmann Publishing 2007, pp. 146-160
(Libro electrónico en 2014)

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf

Alternativas a la psiquiatría

3. Modelos alternativos de apoyo institucionalizado

b) Refugio de Crisis

Si se suman los gastos para servicios de crisis, para servicios psiquiátricos y los programas de vivienda protegida, el total de gastos generado por el grupo experimental fue considerablemente menor que el del grupo de control. De hecho, el promedio de gastos para este tipo de servicios ampliados fue de $US 9.088, en el grupo de control, este monto ascendió $US 13.919 – lo que significa un ahorro promedio de $US 4.831 por persona en tan solo 6 meses.

Dumont, Jeanne / Jones, Kristine: “The Crisis Hostel”, en: Peter Stastny & Peter Lehmann (eds.): “Alternatives beyond psychiatry”, Berlín / Eugene / Shrewsbury: Peter Lehmann Publishing 2007, pp. 179-187
(Libro electrónico en 2014)

Alternativas a la psiquiatría

3. Modelos alternativos de apoyo institucionalizado

c) La Cura

"Nuestra experiencia es la solidaridad activa apoyada por la sociedad – sin profesionales pero con voluntarios que crean una red de apoyo para personas que quieren vivir su locura, lejos de todo concepto de 'enfermedad' y 'curación psíquica'."
(p. 217)

Bucalo, Giuseppe: "A Sicilian way to antipsychiatry: La Cura", en: Peter Stastny & Peter Lehmann (eds.): „Alternatives beyond psychiatry", Berlín / Eugene / Shrewsbury: Peter Lehmann Publishing 2007, pp. 217-223
(Libro electrónico en 2014)

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf

Alternativas a la psiquiatría

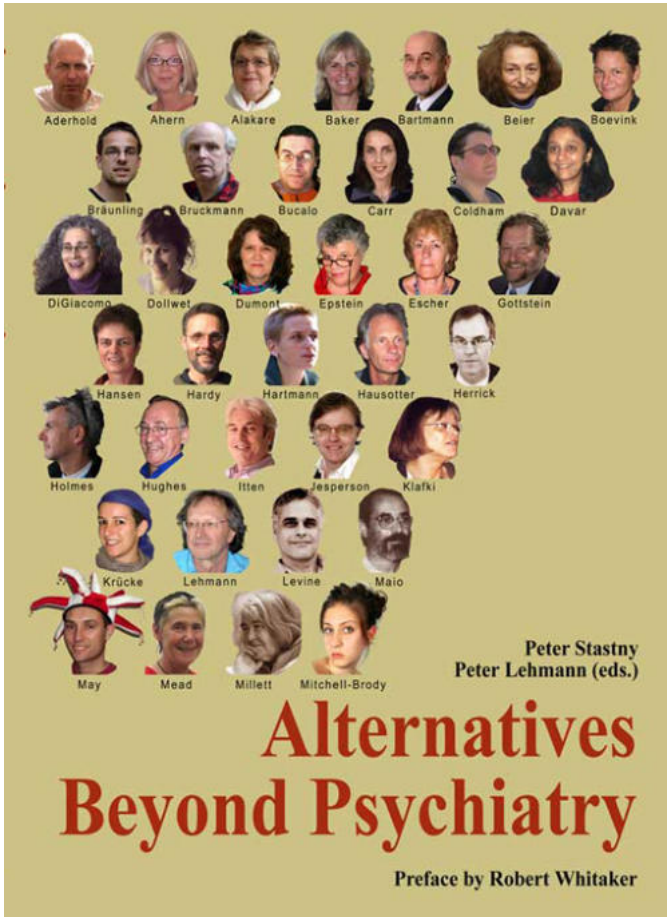
3. Modelos alternativos de apoyo institucionalizado

c) La Cura

Se trata de „... una red que brinda cobijo y alimentación a estas personas, un lugar en el que se las escucha, pero también un lugar en el que pueden asearse, reciben vestimenta, vivienda y trabajo o un lugar en el que pueden relajarse y emprender un viaje a su interior. La red está abierta para todas las personas que no quieren o no pueden vivir con su familia, pero no es un servicio alternativo para pacientes psiquiátricos, sino un ejemplo práctico de utilidad común. Gracias a la red, la Asociación Penélope ha ampliado las opciones para todas las personas que se encuentran en una situación difícil." (p. 222)

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf

Mas ejemplos de acercamientos alternativos



- Intervoice
- Grupos de la Creencia Inusuale
- Trauma-informado par-funcionar alternativas de la crisis
- Windhorse
- Hotel Magnus Stenbock
- MindFreedom Ghana
- El Ombudsman Personal
- PSYCHEX
- Proyecto de Icarus

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf

Alternativas a la psiquiatría

4. ¿Por qué las alternativas a la psiquiatría son tan importantes?

La esperanza de vida de las personas con diagnósticos psiquiátricos y los tratamientos respectivos es de entre 20 a 30 años menor.

En especial de neurolépticos, entre otras

- psicosis y depresiones crónicas
- trastornos musculares y motrices irreversibles
- tumores en las glándulas mamarias que pueden llegar a ser cancerosos
- sobrepeso
- trastornos en el metabolismo de grasas ...

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf

Alternativas a la psiquiatría

4. ¿Por qué las alternativas a la psiquiatría son tan importantes?

- hipertensión
- resistencia a la insulina como factor condicional de un síndrome metabólico que puede desencadenar en diabetes crónica
- enfermedades vasculares graves
- infartos cardiacos o accidentes cerebrovasculares
- y muchos problemas más

Lehmann, Peter: “Early warning signs of chronic or lethal diseases due to the administration of neuroleptics”. In: Journal of Critical Psychology, Counselling and Psychotherapy, Vol. 13 (2013), No. 1, pp. 23-29
www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/warningsigns-jcpcp.pdf

Alternativas a la psiquiatría

5. Abordajes estructurales para implementar un tratamiento humano

- centros de reclamo y defensorías
- demandas por daños y perjuicios
- declaraciones de voluntad anticipadas con efecto jurídico
- cooperaciones internacionales
- investigación controlada por afectados
- intercambio de experiencias internacional entre organizaciones de autoayuda y proyectos alternativos

Stastny, Peter / Lehmann, Peter (eds.): “Alternatives beyond psychiatry”, Berlín / Eugene / Shrewsbury: Peter Lehmann Publishing 2007, pp. 297-380 (Libro electrónico en 2014)

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf

Alternativas a la psiquiatría

6. Atravesar la crisis con psicoterapia

Para poder ayudar y apoyar a personas a superar problemas de vida graves y dolor del alma, hace falta tomarlas en serio, condescenderlas en su historia de vida y guiarlas para que puedan salir de su excomunicación y volver a la comunicación.

Alternativas a la psiquiatría

7. Requisitos para que las alternativas a la psiquiatría funcionen

- actitud crítica respecto al concepto de enfermedad
- conciencia de los efectos nocivos de la violencia psiquiátrica
- traumatizante, de neurolépticos y electrochoques respeto de los Derechos Humanos

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf

Alternativas a la psiquiatría

7. Requisitos para que las alternativas a la psiquiatría funcionen

Pat Bracken:

El reconocimiento "... de que son los afectos los que mayor conocimiento y mayor información tienen sobre valores, significados y relaciones. De hecho, en el sentido del movimiento de recuperación, son ellos los verdaderos expertos."

Bracken, Pat: "Beyond models, beyond paradigms: The radical interpretation of recovery", en: Peter Stastny & Peter Lehmann (eds.): "Alternatives beyond psychiatry", Berlín / Eugene / Shrewsbury: Peter Lehmann Publishing 2007, pp. 400-402 (Libro electrónico en 2014)

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf

Dirección del contacto

Peter Lehmann
Berlín, Alemania
mail[at]peter-lehmann.de
www.peter-lehmann.de/espanol.htm

www.peter-lehmann.de/articles/lehmann/pdf/bogota.pdf