

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Maruška Lucija Peršič

**SOCIALNO DELO Z LJUDMI, KI SLIŠIJO
GLASOVE**

Magistrsko delo

Mentorica:izr. prof. dr. Mojca Urek

Študijski program: Socialno delo s starimi ljudmi

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Najprej se zahvaljujem svoji mentorici izr. prof. dr. Mojci Urek, saj me je prav ona na enem od predavanj navdušila za temo o glasovih in ljudeh, ki jih slišijo. Zahvalila bi se tudi, ker je bila pripravljena žrtvovati svoj čas in biti moja mentorica.

Za podporo se zahvaljujem tudi mami, atu, Aji, Sinji, Simonu, babici in stari mami.

Posebna zahvala pa gre tudi uporabnikom, ki so bili pripravljene govoriti o svoji izkušnji z glasovi.

POVZETEK IN KLJUČNE BESEDE

Naslov dela: Socialno delo z ljudmi, ki slišijo glasove

Ključne besede: slišanje glasov, nemedicinski pogled na glasove, socialno delo, duševno zdravje, socialni model, maastrichtski pristop, maastrichtski intervju, skupine za ljudi, ki slišijo glasove, nove metode dela z glasovi

Povzetek: V magistrskem delu sem raziskovala teme, povezane z glasovi in ljudmi, ki jih slišijo. V teoretičnem delu sem opisala poglede na slišanje glasov skozi zgodovino in v različnih kulturah, zakaj je koncept shizofrenije škodljiv, navedla sem značilnosti glasov, možne razloge za slišanje glasov, kako lahko z glasovi sodelujemo, kako potekajo sprejemanje, osmišljanje in okrevanje pri slišanju glasov, skupine za ljudi, ki slišijo glasove, in metodo pogovora z glasovi. Z raziskavo sem želela ugotoviti, ali obstajajo povezave med dogodki v življenju ljudi in glasovi, kakšne strategije za soočanje imajo ljudje, ki glasove slišijo, kakšne so njihove izkušnje s strokovnimi delavci, na katere so se obrnili glede slišanja glasov, in kakšen se jim zdi način dela, ki vključuje maastrichtski intervju. Na koncu sem želela s podatki, pridobljenimi v intervjujih, povezati še stroko socialnega dela in prikazati, kako lahko vanjo umestimo temo slišanja glasov. V empiričnem delu sem opravila maastrichtski intervju z ljudmi, ki imajo izkušnje s slišanjem glasov. Na podlagi njihovih odgovorov sem oblikovala sklepe in predloge. Pomembni sklepi so, da uporabniki slišijo tako pozitivne glasove, ki lahko na življenje vplivajo pozitivno, kot negativne glasove, ki pa ne smejo biti utišani, saj lahko kažejo, na čem mora oseba delati. Glasovi se pojavijo v mladosti in obstaja povezava med preteklimi dogodki v življenju in glasovi. Ljudje lahko z glasovi komunicirajo verbalno in neverbalno, imajo tudi različne strategije soočanja z glasovi, nove pa lahko spoznajo v podpornih skupinah ljudi, ki slišijo glasove. Socialni model obravnave glasov je primernejši kot medicinski, zdravlila pa glasov ne odpravijo popolnoma. Socialni delavci imamo na voljo spretnosti in koncepte, s katerimi lahko ljudem, ki slišijo glasove, nudimo ustrezno podporo. V predlogih pišem o tem, da je treba stroki socialnega dela približati delo z ljudmi, ki slišijo glasove, da bi bilo priporočljivo ustanoviti posvetovalnico, v kateri bi uporabniki svetovali uporabnikom, predstaviti tematiko slišanja glasov tudi v medijih, da bi se zmanjšala stigma, ter spodbuditi nadaljnje raziskovanje na temo glasov, njihovih značilnosti in življenja ljudi, ki jih slišijo.

Title: Social work with people who hear voices

Descriptors: hearing voices, nonmedical view on hearing voices, social work, mental health, social model, Maastricht approach, Maastricht interview, hearing voices groups

Abstract: In my master's degree thesis I study the topic of people who hear voices. In the theoretical part I describe the phenomenon of hearing voices throughout history and different cultures, different approaches to hearing voices, why the concept of schizophrenia is harmful, what are the characteristics of voices, possible reasons for hearing voices, how we can cooperate with voices, how accepting, making sense of, and what recovering from hearing voices looks like, groups for people who hear voices, and the method of talking with voices. With the research I wanted to find the links between things that occur in people's lives and voices, what are the strategies for coping with voices, what are their experiences with mental health professionals and what is their opinion regarding Maastricht interview. Finally I wanted to connect the data obtained by interviews with social work profession, and to show how we can situate the topic of hearing voices into social work. In the empirical part I performed a Maastricht interview with people who hear voices. On this basis I drew conclusions and suggestions. Important conclusions are that people hear positive voices which can have a positive influence on their life as well as negative voices which should not be silenced because they can show the difficulties on which they can work on. Voices start to appear at an early age and there is some connection between past events and voices. People can communicate with them verbally as well as nonverbally. They also have different strategies to cope with voices and new strategies can also be recognized in support groups for people who hear voices. Social model of addressing voices is more suitable than the medical one and medicines cannot completely abolish the voices. Social workers have useful skills and concept to use in their profession, so they can provide new, proper support for people who hear voices. In the suggestions I discuss that it is important to approach social work professionals to start to deal with people who hear voices on a regular basis, to establish a counselling service which would be led by people who hear voices to offer support to other people who hear them, present the topic of hearing voices in media in order to reduce the stigma, and to continue a detailed research of the topic of voices as well as the people who hear them.

Kazalo

ZAHVALA.....	2
POVZETEK IN KLJUČNE BESEDE	3
1 UVOD	7
1.1 SLIŠANJE GLASOV V RAZLIČNIH OBDOBJIH IN KRAJIH	7
1.1.1 Zgodovina slisanja glasov	7
1.1.2 Različne kulture in glasovi	8
1.2 RAZLIČNI POGLEDI NA SLIŠANJE GLASOV	9
1.2.1 Medicinski pogled na slisanje glasov	9
1.2.2 Nemedicinske razlage slisanja glasov	10
1.2.3 Škodljiv koncept shizofrenije	12
1.3 GLASOVI, KI JIH SLIŠIMO	14
1.3.1 Značilnosti glasov	14
1.3.2 Začetek slisanja glasov	15
1.3.3 Razlogi za slisanje glasov	17
1.4 SODELOVANJE Z GLASOVI.....	18
1.4.1 Sprejemanje glasov	18
1.4.2 Osmišljanje glasov	20
1.4.3 Okrevanje	21
1.4.4 Tehnike za soočenje z glasovi.....	23
1.4.5 Socialno delo in glasovi	25
1.5 PODPORNE SKUPINE ZA LJUDI, KI SLIŠIJO GLASOVE.....	27
1.6 POGOVOR Z GLASOVI.....	29
1.6.1 Metoda pogovora z glasovi.....	29
1.6.2 Načela pogovora z glasovi	31
2 PROBLEM.....	33
3 METODOLOGIJA	35
3.1 Vrsta raziskave	35
3.2 Raziskovalni instrumenti in viri podatkov.....	35
3.3 Populacija in vzorčenje.....	37
3.4 Zbiranje podatkov	38
3.5 Obdelava in analiza podatkov.....	38
4 REZULTATI.....	39
4.1 Izkušnja z glasovi	39

4.2	Značilnosti glasov	41
4.3	Osebna zgodovina slišanja glasov	42
4.4	Sprožitelji glasov	44
4.5	Vsebina glasov.....	45
4.6	Vpliv glasov na življenje	47
4.7	Osebna razlaga glasov	48
4.8	Razmerje z glasovi.....	49
4.9	Soočanje z glasovi	52
4.10	Otroštvo	53
4.11	Zdravstvena preteklost.....	55
4.12	Socialna mreža.....	57
4.13	Odziv uporabnikov na način dela, uporabljen v intervjuju*	58
5	RAZPRAVA IN SKLEPI	63
5.1	Sklepi.....	69
6	PREDLOGI.....	71
7	UPORABLJENA LITERATURA	73
8	PRILOGE	77
8.1	Priloga 1: Maastrichtski intervju	77
8.2	Priloga 2: Intervjuji z uporabniki.....	83
	Uporabnik 1	83
	Uporabnica 2	92
	Uporabnik 3	100
	Uporabnica 4.....	109

1 UVOD

1.1 SLIŠANJE GLASOV V RAZLIČNIH OBDOBJIH IN KRAJIH

1.1.1 Zgodovina slišanja glasov

Slišanje glasov ni nekaj, kar se pojavlja samo v moderni družbi, prav nasprotno, prisotno je že skozi celotno zgodovino človeštva. Spreminjal pa se je pogled družbe na glasove in na ljudi, ki jih slišijo.

V zgodovinskih zapisih, ki so preučevali civilizacije Egipta, Tibeta, Babilona, antične Grčije in Rima, je omenjen pojav slišanja glasov. Glasovi so bili pozitivni in so bili pogosto razumljeni kot nasveti in navodila bogov. Prvi zelo znani človek, ki je slišal glasove, je bil Sokrat. Čeprav si jih je razlagal kot glasove demonov, jih je še vedno ocenjeval kot pozitivne. Prvo hipotezo o slišanju glasov in halucinacijah je postavil Aristotel. Sam ni slišal glasov, jih je pa označeval kot plod enakih mehanizmov, ki tudi v spanju proizvajajo halucinacije, to je sanje. Izkušnje slišanja glasov pa so pogosto omenjene tudi v verskem kontekstu. Ljudje, ki so označeni kot ustanovitelji religij, so prav tako slišali glasove. Med njimi omenjajo: Jezusa (krščanstvo), Mohameda (islam), Josepha Smitha (mormoni). V Novi in Stari zavezi pa so poleg Jezusa omenjeni tudi Mojzes, apostol Pavel in Marija, ki so prav tako slišali glasove (Escher in Romme 2010). Tudi danes nihče Jezusa ne označi kot shizofrenika ali bolnika, ampak na to, da je slišal Božji glas, verniki gledajo kot na poseben dar in posebno povezanost z Bogom. Že iz tega se nakazuje misel, da samo slišanje glasov ni znak bolezni in drugačnosti od drugih, ampak je pomembno predvsem to, v kakšnem kontekstu bomo glasove obravnavali.

Sprememba v odnosu do slišanja glasov se je začela v srednjem veku, ko je imela inkvizicija v rokah vso politično moč. Slade in Bentall (1988) opisujeta, da so preganjali ljudi, ki naj bi imeli satnastične vplive ali pa so bili menda obsedeni z demoni. Ljudje so se bali usmrteev in v tistem času niso nikomur poročali o halucinacijah, saj bi s tem ogrozili svoje življenje. Opatinja Terezija Avilska je uspela obraniti kar nekaj nun pred obtožbami in usmrtitvijo. Zagovarjala je tezo, da določeni naravni vzroki, kot so melanholija, šibka domišlija, zaspanost ali spanju podobna stanja, lahko povzročijo privide. Tako je med prvimi razvila medicinski koncept halucinacij. Vendar ljudje niso več poročali o pozitivnem doživljanju glasov in ustvarjen je bil močan kulturni tabu, kar pa ni pomenilo, da se glasovi niso več pojavljali.

Kasneje se je z razvojem znanosti razvila tudi terminologija. V povezavi s pojmom slišanja glasov je termin halucinacije leta 1772 prvič omenjal Johann Kaspar Lavater. Beseda halucinacije izhaja iz latinske besede *allucination*, ki pomeni beganje misli. Uporabljala pa se je za označevanje čudnih glasov, videnja prikazni. V drugi polovici 19. in v prvi polovici 20. stoletja so na duševno bolezen še vedno gledali kot na interakcijo med okoljem in posameznikom. Kasneje pa so jo začeli obravnavati kot bolezen, pri kateri gre za nenormalno delovanje možganov in ne več za odziv na skupek življenjskih dogodkov. S tem se je začel razvijati medicinski model pogleda na slišanje glasov in duševno bolezen. Medicinski model je vodil v to, da so se strokovnjaki začeli bolj posvečati sindromom kot pa simptomom. Veliko raziskav o nenavadnem obnašanju posameznikov v zadnjih 50 letih je diagnoze, kot sta shizofrenija ali depresija, uporabljalo kot neodvisne spremenljivke. Prav tako so halucinacije postale medicinski pojav, kar je vodilo v zmanjšanje zanimanja zanje s strani psihologov, socialnih delavcev in pedagogov (Slade in Bentall 1988).

Ameriško psihiatrično združenje je izdalo dokument, imenovan Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj (DSM), v katerem so leta 1980 opredelili simptome shizofrenije. Slišanje glasov je postalo eden od simptomov te bolezni. Dokument je bil deležen številnih kritik, predvsem zato ker ne vključuje socialnega ozadja. V maastirchtski raziskavi, v kateri so iskali povezave med glasovi in življenjsko zgodovino oseb, so ugotovili, da je kar 70 % ljudi začelo slišati glasove po travmatičnih dogodkih v njihovem življenju (Romme in Escher 2010).

1.1.2 Različne kulture in glasovi

Slišanje glasov je pojav, ki se pojavlja po vsem svetu, vendar različni narodi, kulture in ljudstva ta pojav dojemajo drugače. V nekaterih kulturah je slišanje glasov nekaj vsakdanjega, predvsem to največkrat povezujejo s srečanjem z umrlimi sorodniki.

Lamovec (1999) opisuje, da nastanka glasov znanost ne more pojasniti. Vse, česar pa znanost v zahodni kulturi ne zna pojasniti, je označeno kot sumljivo in prepovedano. Drugače pa na glasove gledajo ljudstva, ki še danes živijo v skladu s svojo tradicijo. Pri njih so glasovi in vizije pogosti in sprejemljivi. Na Havajih je povsem običajno, da ljudje vidijo svoje mrtve sorodnike in prijatelje in da se z njimi lahko tudi pogovarjajo. Vpliv kulture pa je viden tudi med ljudmi, ki so v psihiatrični oskrbi. Prebivalci razvitih držav največkrat slišijo glasove,

med prebivalci držav v razvoju, ki so v psihiatrični oskrbi, pa se pojavljajo predvsem vizije in ne tako pogosto glasovi.

Tudi Zaviršek (1995) v svojem članku omenja ameriške in afriške plemenske skupnosti, v katerih se pojavlja slišanje glasov pri posameznikih, a to dojemajo kot del kulturnega vzorca za obnašanje v določeni skupnosti. V skladu z zahodnim sistemom poimenovanja bi to lahko interpretirali kot norost, vendar bi bilo to za plemenske skupnosti neveljavno.

Takšno zahodnjaško poimenovanje in diagnosticiranje ter posploševanje zahodnih modelov na druge kulture, ne da bi pri tem upoštevali vzorce določene kulture, je Kleinman (1977) poimenoval kategorialna zmota. Zaviršek (1994) pa opisuje še en primer slišanja glasov, in sicer ameriške Indijance, ki v času žalovanja za umrlim slišijo glasov. Kategorialna zmota bi v tem primeru bila, če bi to stanje v skladu z zahodno medicino poimenovali psihoza, saj bi bilo to v kulturnem kontekstu indijanskih plemenskih skupin popolnoma neveljavno.

Zelo zanimiva prisposodba različnega gledanja na pojav slišanja glasov je, ko je neki Indijanec, ki je bil po izobrazbi psihiater, povedal, da ni vedel, da je slišanje glasov problem, dokler se ni izobrazil za psihiatra (Vidim, slišim in verjamem stvari, ki jih ti ne – razumevanje pojava slišanja glasov in soočanja z njimi, Ljubljana 16.–18. 5. 2016).

1.2 RAZLIČNI POGLEDI NA SLIŠANJE GLASOV

Tien (1991) je v svojih študijah ugotovil, da v celotni populaciji glasove sliši od 2 do 4 % ljudi. Od vseh ljudi, ki slišijo glasove, pa jih samo ena tretjina povezuje s psihiatrično boleznijo, preostali pa si jih razlagajo drugače. Različne razlage bom opisala v tem poglavju.

1.2.1 Medicinski pogled na slišanje glasov

Medicinski pogled na slišanje glasov zagovarja stališče, da oseba sliši glasove, zato ker je nekaj narobe z njenimi možgani. Največkrat za to krivijo dopamin v možganih. Na vsebino glasov se zdravniki po navadi ne ozirajo, pomembno je samo, da se jih je treba znebiti. Takšno razmišljanje lahko primerjamo z zdravljenjem povišane telesne temperature s tabletami, ki jih vzamemo, da vročina pade. Tablete že znižajo temperaturo na želeno raven,

vendar z njimi zanemarimo krivca za povišano temperaturo, če gre za resno okužbo, pa je to lahko zelo nevarno. Kapur (2003) razlaga delovanje antipsihotikov (tablet proti halucinacijam); pravi da glasovi še zmeraj ostanejo, vendar je uporabnik na njih manj pozoren in zato je njihov vpliv nanj manjši.

Slišanje glasov v medicini predstavlja predvsem enega izmed simptomov psihiatrične diagnoze shizofrenija. Zelo verjetno bi oseba, ki bi psihiatru potožila, da sliši glasove, tudi dobila takšno diagnozo. Shizofrenija še zmeraj ni dodobra raziskana, obstajajo predvsem domneve in različne teorije, ki se navezujejo na gene, nevortransmitterje, virusne okužbe ali dopamin v možganih. Problem pa je tudi v tem, da je shizofrenijo zelo težko diagnosticirati, saj se je ne da izmeriti ali dokazati s preiskavo, denimo krvi ali tkiv. Diagnoza se zato najpogosteje postavi na podlagi simptomov, ki jih stroka pripisuje tej bolezni.

Švab (2001) opisuje seznam simptomov, tipičnih za shizofrenijo, ki ga je sestavil nemški psihiater Kurt Schneider. Najbolj tipični naj bi bili: slušne halucinacije (bolnik sliši svoje mnenje ali dva glasova, ki se prepirata, ali pa glas, ki razlaga njegova dejanja); halucinacije zaradi vplivanja neke zunanje sile; odtegotanje misli; vsiljevanje misli; prepričanje, da se misli prenašajo prek radia ali televizije; vrivanje čustev drugih ali nepojasnjenih sil; občutki, da dejanja nadzirajo drugi; blodnje. Ti simptomi se sicer pojavljajo pri treh četertinah bolnikov z diagnozo shizofrenija, vendar niso dokončni, saj se lahko pojavljajo tudi pri drugih boleznih.

Obstaja pa tudi ameriška klasifikacija, opisana v priročniku Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM), ki jo povzemajo v slovenskih učbenikih za psihiatrijo. Diagnozo shizofrenija dobi oseba, ki ima vsaj dva od naslednjih simptomov: blodnje, halucinacije (slušne ali vidne), zmedeno govorjenje, zelo neorganizirano in katatonsko vedenje, negativna simptomatika, ki vpliva na čustvovanje (Andreasen in Carpenter 1993).

Pri določanju diagnoze je psihiater prepuščen svoji lastni presoji simptomov, ki jih navede ali pokaže uporabnik. Očitno je takšna diagnostika subjektivna in nezanesljiva.

1.2.2 Nemedicinske razlage slišanja glasov

Ljudje, ki slišijo glasove, imajo pogosto razlago za slišanje le-teh. Vsak ima lahko povsem svojo izkušnjo slišanja glasov in lastno razlago, zakaj jih sliši. Pomembno je, da kot strokovni

delavci spoštujemo njihovo razlago slišanja glasov, tudi če se nam zdi popolnoma nelogična. S tem ko poslušamo in ne zanikamo vzroka ter prepričujemo osebe o nasprotnem, ustvarjamo varen prostor in pokažemo spoštovanje do lastnega doživljanja posameznika, kar je prvi korak k temu, da z osebo vzpostavimo odnos, lahko strokoven ali pa samo prijateljski.

Escher in Romme (2010) sta v svoji raziskavi raziskala, katere so najpogostejše razlage, ki jih imajo ljudje, ki slišijo glasove. Slišanje glasov je normalna izkušnja, ki pa se ne zgodi vsakemu. Bolezen se razvije kot reakcija; ko se izgubi nadzor nad glasovi in ko postane odnos z glasovi slab. Ker je slišanje glasov nenavadna izkušnja, bodo ljudje iskali razlage za to. Razlage pomagajo pri ubesedenju teh izkušenj, da jih bolje razumemo in da lahko z drugimi ljudmi govorimo o njih. Najpogostejše razlage ljudi, ki slišijo glasove, so:

– Slišanje glasov kot poseben dar: skoraj 40 % ljudi, ki slišijo glasove, so povedali da imajo poseben dar. Nekateri od njih so poiskali razlago pri jasnovidcu, ki se pogovarja z mrtvimi osebami, spet drugi so se sami začeli ukvarjati z jasnovidnostjo in pogovorom z mrtvimi osebami. Nekateri so povezovali slišanje glasov tudi s tem, da imajo dar za paranormalne aktivnosti. Vendar je pri paranormalnih aktivnostih treba ostati kritičen. Zato avtorja svetujeta osebami, ki menijo, da imajo njihovi glasovi paranormalno podlago in govorijo o resničnih osebami, ki jih osebe srečujejo, da trditve glasov preverijo pri njih. Težko je namreč ostati prijazen do osebe, ki je sicer dobra, a zanjo glasovi pravijo, da je zahrbtna in zlobna.

– Slišanje glasov kot religiozna izkušnja: med ljudmi, ki slišijo glasove, je zelo veliko takšnih, ki to povezujejo z religijo, vendar to po navadi niso ljudje, ki bi bili pripadniki točno določene religije ali bi obiskovali cerkev. Religijo in spritualnost je zelo težko prevesti in povezati z znanostjo, saj za obstoj dogem ni nikakršnih dokazov. Zato je težko za ljudi, ki glasove povezujejo z religijo v okolju, kjer nihče ne vrjame v boga ali pa življenje po smrti. Problem je, ker o tej temi potem težko govorijo z nekom, če pa ljudje, ki slišijo glasove, ne morejo o tem govoriti, se bodo zelo osamili. Pomembno je, da se povežejo z ljudmi, ki imajo podobne izkušnje, da se lahko o tem pogovarjajo in jih nekdo razume.

– Slišanje glasov kot normalna izkušnja: v zahodni kulturi se slišanja glasov bojimo, čeprav je to povsem normalna izkušnja, ki pa se ne zgodi vsakemu. V nekaterih kulturah slišanje glasov ni nič nenavandnega. V Indoneziji živijo ljudstva, v katerih so duhovi preminulih v stiku z vaškimi zdravilci. Tudi v Indiji, kjer verjamejo v reinkarnacijo, je slišanje glasov nekaj normalnega in to povezujejo z dogodki v preteklem življenju. Ker pa v zahodni kulturi glasov

ne sprejmemo in nanje gledamo s strahom, ljudje, ki glasove slišijo, teh ne morejo sprejeti, kar je slabo.

Ugotovitve o psihiatrih, ki so se odmaknili od medicinskega pogleda na slišanje glasov, sta popisala Romme in Escher (1993). Nova spoznanja, ki so jih zagovarjali takšni psihiatri, so:

- Pomembno je, da sprejmemo uporabnikovo individualno izkušnjo glasov.
- Potrebno je, da bolje razumejo uporabnikov jezik, saj z njim opiše svojo izkušnjo, uporablja svoje metafore in simbole.
- Ključnega pomena je pomoč uporabniku, da se nauči delovati z glasovi. To vključuje, da se nauči pogovarjati se z glasovi, da razpozna med dobrimi in slabimi glasovi, da dobi vpogled v negativna čustva, saj si s tem krepi samozavest, ta pa pomaga pri pridobivanju moči nad glasovi.
- Uporabnika je treba spodbujati k druženju z ljudmi, ki imajo izkušnje s slišanjem glasov, branju literature o glasovih, saj s tem odpravlja tabuje glede slišanja glasov, premaga osamljenost in spozna zgodbe drugih.

1.2.3 Škodljiv koncept shizofrenije

Romme in Morris (2007) sta predstavila teorijo, ki govori o tem, zakaj je koncept shizofrenije škodljiv. Zagovarjata načelo, da ljudje s simptomi, opisanimi v DSM pod diagnozo shizofrenija, obstajajo, ampak sama bolezen ne obstaja. Glavni razlog, zakaj je koncept shizofrenije škodljiv, je v tem, da je zaradi samega koncepta boleznem nemožne rešiti problem, ki je vzrok za to, da je oseba zbolela. Dodala pa sta še naslednje razloge:

- Diagnostični proces: Diagnoza je pridobljena tako, da psihiater probleme, o katerih mu oseba govori, interpretira kot simptome, ki se pojavljajo pri opisu diagnoze. Če oseba pove, da sliši glasove, ji bo psihiater začel postavljati vprašanja, ki bi lahko slišanje glasov potrdila kot slišne halucinacije, npr.: Ali so glasovi vaše misli ali prihajajo od drugod? Če oseba potrdi, da glasovi prihajajo od drugod, to psihiatru potrdi simptom slišnih halucinacij. Lahko nadaljuje z vprašanjem, kako si oseba razlaga glasove, in če ta pove zgodbo, ki se psihiatru zdi nenavadna, mu s tem potrdi simptom, da ima blodnje. Psihiatru, ki diagnozo postavi na podlagi DSM-ja, bo shizofrenija edina kategorija, ki mu ju bo pripisal na podlagi teh simptomov. Zaradi tega je diagnoza

škodljiva, saj zanemarija vzrok za težave in psihološko trpljenje uporabnikov; namreč, kako lahko pomagamo osebi s problemi, če pa v diagnostičnem postopku ni niti najmanjšega interesa za te probleme.

- Ozadje simptomov: Škodljivo je podati diagnozo brez analize razlogov za določeno obnašanje. Čeprav še niso bili odkriti dokončni vzroki za pojav shizofrenije, pa so pri posameznem primeru lahko ugotovljeni vzroki za določene simptome, opisane pri diagnozi shizofrenije. Zato je diagnoza shizofrenija nevarna, saj zamegli vzroke za določeno vedenje posameznikov, ti vzroki pa bi morali biti analizirani in se nahajati v središču terapije.
- Povezava med navedenimi simptomi pri diagnozi shizofrenija: Slišanje glasov je lahko za slišatelje zelo moteče in jih dekoncentrira pri vsakodnevnih dejavnostih, odmikajo se lahko v osamo, teže se zberejo pri delu, glasov se bojijo, razvijejo svoje razlage za slišanje glasov. Simptomi, ki se jih navaja pod diagnozo shizofrenija, npr. zmedenost, blodnje, neorganizirano vedenje, zmedeno čustvovanje, so lahko le sekundarni simptomi, ki se pojavijo kot posledica slišanja glasov. Če gledamo s tega zornega kota, lahko povzamemo, da simptomi niso v celoti posledica bolezni, ampak so tu primarni simptomi (slišanje glasov), katerih vzrok je zelo verjetno travmatični dogodek, in sekundarne reakcije, ki se pojavijo zaradi nezmožnosti soočanja s primarnim simptomom.
- Glavni simptomi sami po sebi niso znak psihopatologije. Veliko epidemoloških študij je pokazalo, da se slišanje glasov in blodnje pojavijo tudi pri posameznikih, ki nimajo težav v duševnem zdravju. Seveda je stokovnjakom v psihiatriji težko sprejeti takšno dejstvo, in to predvsem zato, ker nikoli ne spoznajo takšnih ljudi. Temu je tako zato, ker ti ljudje glasov in blodenj ne vidijo kot problem, nekaterim glasovi niso odveč in jim celo pomagajo pri vsakdanjem življenju. Prav zaradi takšnih ljudi, ki jim torej slišanje glasov ni odveč in jim ne predstavlja bolezni, lahko izpeljemo trditev, da izkušnja slišanja glasov sama po sebi ni znak duševne bolezni. Oseba pa ne zboli, zato ker sliši glasove, ampak zato ker se ne mora soočiti z glasovi. Z glasovi pa se ne more soočiti zato, ker se ne more soočiti s problemi, zaradi katerih so se glasovi pojavili. Zato je pomembno, da se kot strokovni delavci ne osredotočimo na bolezen, ampak da pomagamo taki osebi, da se nauči soočiti s svojimi glasovi in problemi, ki so vodili do pojava slišanja glasov. Če se osredotočamo samo na bolezen, s tem zanemarimo reševanje osebnih problemov, ki so vzrok tega, da je oseba zbolela

1.3 GLASOVI, KI JIH SLIŠIMO

Metafore, v katerih govorijo glasovi, se da prevesti, ko poznamo zgodbo osebe, ki jih sliši. Tako lahko na primer glas, ki govori: Ubij druge!, v bistvu sporoča: Bodi previden! Iz tona, ki ga ima glas, pa lahko ugotovimo, katera čustva uporabnika so potlačena; če je glas agresiven, je bilo potlačene veliko jeze. Bistvo glasov je, da nam posredujejo neka sporočila, ki jih je včasih težko razumeti, ne smemo pa jih utišati.

1.3.1 Značilnosti glasov

Glasovi, ki jih ljudje slišijo, pogosto kažejo na težave v preteklosti ali na trenutne težave. Lahko potegnemo vzporednico med dogodki, ki so zgodili osebam, ki slišijo glasove, in glasovi.

Romme in Escher (1991) pravita, da je pomoč ljudem, ki slišijo glasove, v tem, da skupaj z njimi odkrijemo, od kod glasovi izvirajo in kako bi tem ljudem pomagali, da bi živeli kakovostno z njimi ali brez njih. Opisala sta 4 različne skupine glasov:

- Glasovi kot metafore; pogosto govorijo enako kot ljudje in so povezani z določenim stanjem.
- Glasovi kot varovalni mehanizem pred določenimi neprijetnimi spomini. Takšni glasovi so značili za ljudi, ki so bili v otroštvu žrve zlorab.
- Glasovi kot družabniki omogočajo socialni stik, pogovor in pripovedovanje. Značilni so za ljudi, ki so zelo osamljeni in si s pomočjo glasov najdejo družabnika.
- Glasovi kot strategija preživetja v nevarnih ali travmatičnih situacijah, kot so mučenje, hude zlorabe, genocid.

Pri posameznem glasu se osredotočamo na naslednje pojme: vsebina glasu (glasov ne smemo razumeti kot samo simptom brez osebnega, kulturnega ali situacijskega pomena; lahko sporočajo pomembne namige o svetu osebe, ki jih sliši, prav tako tudi njene misli, občutke in razmerje do sveta), identiteta glasu (identiteta, ki jo oseba, ki sliši glasove, dodeli glasu, lahko pokaže, kakšna so njena prepričanja in stališča, in to ne samo glede glasov, ampak tudi o njih samih, o drugih ljudeh in svetu; nekateri ljudje identificirjo glasove, kot da so od ljudi, ki jih poznajo, na primer od staršev, prijateljev itd., nekateri pa jih vidijo kot bogove, demone ali

duhovne vodnike), odnos z glasom (po navadi je odnos osebe do glasu odvisen od tega, koga glasovi predstavljajo in kaj pravijo; včasih se med glasovom in osebo razvije odnos, ki osebi omogoča izpolnjevanje potrebe po ljubezni in zaščiti, ki ju ne more najti drugod v svetu), čustveni vpliv (vpliv izkušnje slišanja glasov se lahko razlikuje, a po navadi je opisan kot pomembna in močna izkušnja; zaradi stigme pa pogosto vodi v občutek zmedenosti in strahu pred deljenjem te izkušnje z drugimi ljudmi) (Beavan 2011).

Zelo pomembno je, kako se oseba odzove na pojav glasov. Pogosto je prvi odziv strah in presenečenje, saj naša kultura ne daje nobene možnosti, da bi na slišanje glasov gledali pozitivno. Ljudje, ki so se naučili obvladovati glasove, poročajo o pozitivnih in negativnih posledicah. Nekateri glasovi so prijazni in dobrohotni in jim sporočajo koristne nasvete. Vendar veliko ljudi sliši tako dobre kot neprijazne glasove. Zato je lahko v veliko pomoč, če se taki ljudje naučijo razlikovati med njimi in se nanje različno odzivati ter jih nadzorovati. Pozitivni glasovi pogosto dajejo povratne informacije o osebah, ki jih slišijo, zato so lahko koristni in jih je dobro poslušati. Negativne lahko zavračajo, pozitivnim pa prisluhnejo in se nato same odločijo. Glasov ni dobro kar na slepo ubogati, tudi če so pozitivni. Glasovi so torej včasih koristni, saj človeka opomnijo na kakšno stvar, na katero ni pozoren, ga spodbujajo ali mu pomagajo (Lamovec 1999).

Avtorica raziskave z Nove Zelandije Vanessa Beavan (2011) je v članku opisala, da so nekateri ljudje, ki so slišali glasove, poročali, da imajo z njimi ljubeč odnos, čeprav so se glasovi pojavili po travmatični izkušnji. Glasovi so bili po poročanju anketirancev, ki so v sodelovali raziskavi, glasovi staršev in starih staršev, ki so jih varovali in opozarjali na nevarnost. Za nekatere je bil odnos z glasom v času težavnega obdobja celo edini pozitiven in ljubeč odnos. Avtorica je ugotovitve strnila v spoznanje, da so v nekaterih primerih ljudje, ki so slišali glasove, z njimi razvili odnos, ki je izpolnjeval njihovo potrebo po ljubezni in zaščiti takrat, ko tega niso našli v »resničnih« odnosih.

1.3.2 Začetek slišanja glasov

Ob začetku slišanja glasov nekateri ljudje sprašujejo druge okoli sebe, ali so tudi oni kaj slišali. Še posebej ko so glasovi neka nova izkušnja ali zelo intenzivni. Tako ljudje, ki slišijo glasove, velikokrat spoznajo, da jih slišijo samo oni. Ob tem spoznanju se jih veliko prestraši,

da je nekaj narobe z njihovim umom in da so glasovi simptomi shizofrenije. Prestrašijo se tudi dejstva, da bi jih drugi lahko videli kot nore in jih ne jemali več resno (Kalhovde et al. 2013).

Escher in Romme (2010) sta objavila svojo študijo, v kateri sta ugotovila, da je kar 85 % otrok začelo slišati glasove kot posledico negativnega dogodka, ki se jim je zgodil v življenju. Dogodki so lahko različni, vsem pa je skupno, da imajo veliko čustvenih posledic in da so se otroci počutili nemočne, za dogodke so krivili sebe, doživljali pa so jih tudi kot nerešljive. Dogodki, ki jih je navedlo največ otrok, ki so začeli slišati glasove, so:

– soočenje s smrtjo: smrt osebe, ki so jo imeli otroci radi ali s katero so bili redno v stikih, je pri 23 otrocih v raziskavi vodila v začetek slišanja glasov;

– problemi doma: ugotovljeno je bilo, da problemi doma lahko pri otrocih privedejo do slišanja glasov. Kadar se glasovi pojavijo doma, to po navadi pomeni, da se otroci tam ne počutijo zelo srečne. So kazalnik občutka nemoči. Otroci so omenjali te dogodke: *napetost doma* (problemi staršev, ki doma povzročajo napeto ozračje in v katere je otrok vključen, a glede njih ne more narediti nič, na primer če eden od staršev izgubi službo), *starši s težavami v duševnem zdravju* (nekateri starši so bili zaradi težav v duševnem zdravju večkrat zelo prijazni, hkrati pa zelo nasilni; za otroke je bilo težko živeti v takšnem okolju in se niso naučili, kako se spopadati s čustvi in občutki), *agresivni starši, težave s sorojenci, ločitev* (ugotovljena je bila povezava med ločitvijo staršev in slišanjem glasov pri otrocih; glasovi so bili po navadi pozitivni, če pa je bil poleg ločitve staršev prisoten še kak dejavnik, denimo sprememba šole, slabe ocene v šoli, pa negativni; ločitev pogosto sproži plaz drugih situacij, ki so otroke naredile nemočne), *selitev*;

– problemi v šoli: otroci pogosto ne govorijo toliko o problemih v šoli in zato včasih starši zvejo za njih kasneje. Posmehovanje, pretepanje in žaljenje s strani sošolcev je pogosto vodilo v pojav glasov pri otrocih v raziskavi. 40 % otrok, vključenih v raziskavo, so se sošolci posmehovali in jih žalili. Lahko je razlog tudi v tem, da so otroci zaradi slišanja glasov postali šibkejši in bolj negotovi, zato so bili lahka tarča zbadljivcev. Problemi v šoli pa se nanašajo tudi na: *nepravično ravnanje učiteljev* (nekaj otrok je poročalo, da so zaradi zlorabe moči učitelja začeli slišati glasove), *probleme s sposobnostjo, negotovost glede lastne sposobnosti* (spremembe v šoli zaradi začetka šole, novih učiteljev, izgube prijateljev povzročijo velik – stres pri otrocih – tako kot vsaka nova sprememba; več otrok je začelo slišati glasove v prvem razredu osnovne šole; za nekatere pa je sprememb preprosto preveč, zato začnejo dvomiti o lastni sposobnosti);

– zloraba: zlorabe in posilstvo so tema, o kateri ljudje težko spregovorijo, pogosto zato ker jim okolica ne vrjame. Počutijo se tudi krivi in osramočeni. Raziskava je pokazala, da so otroci začeli slišati glasove po zlorabi. Nekateri so jih slišali že prej, a so bili pozitivni, po zlorabi pa so postali negativni;

– manj pogosti razlogi: *bivanje v bolnišnici* (bivanje v bolnišnici je lahko vzrok začetka slišanja glasov ali pa glasove spremeni v negativne; v raziskavi sta bila otroka, ki sta zaradi bivanja v psihiatrični bolnišnici začela slišati negativne glasove), *pričanje nesreči* (pri nekaj otrocih je bilo ugotovljeno, da so začeli slišati glasove, ko je bilo njihovo življenje zelo stresno in so bili v tem času priča tudi hudi nesreči), *nevrolška stanja ali biološki vplivi* (v literaturi se omenja veliko nevrolških stanj, zaradi katerih so uporabniki začeli slišati glasove; možganski tumorji, epilepsija, migrene, meningitis; vendar slišanje glasov ni pri nobenih od teh bolezni pomemben dejavnik pri končni diagnozi; obstajajo tudi primeri, ko so zdravila povzročila, da so osebe začele slišati glasove), *poškodbe možganov, anestetiki*.

1.3.3 Razlogi za slišanje glasov

V raziskavah, ki jih je opravil Romme (Romme in Escher 2009), je bilo ugotovljeno, da glasovi, ki jih slišijo ljudje, izražajo, kaj se je zgodilo v življenju osebe, ki jih sliši. Na vzorcu 50 oseb, ki so slišale glasove, je raziskoval, kaj se jim je dogajalo v življenju. Ugotovil je, da so bile izpostavljene naslednjim travmatičnim dogodkom:

– spolna zloraba: nekateri ljudje začnejo slišati glasove, takoj ko se zloraba začne, nekateri pa kasneje in jih prepoznajo kot glasove storilca. Nekatere osebe pa glasove začnejo slišati veliko kasneje in jih z zlorabo ne povežejo takoj. Med terapijo se morajo naučiti povezati vsebino, o kateri govorijo glasovi, in glas z zlorabo;

– čustvena zapuščenost: ljudje, ki trpijo za čustveno zapuščenostjo, se težko soočijo s čustvi, ker je bilo v preteklosti izražanje le-teh bodisi prepovedano ali celo nevarno. Lahko so jih tudi zelo pogosto kritizirali, zato so postali zelo negotovi vase in se ves čas bojijo poraza. Ker se niso naučili spopadati s čustvi, jih niso sposobni izražati. To pa lahko pripelje do slišanja glasov;

– problemi v puberteti: zaradi hujših problemov, ki se pojavijo v obdobju pubertete, nekateri ljudje začnejo slišati glasove;

- visoka stopnja stresa;
- zasmehovanost s strani drugih;
- fizična zloraba;
- vzrok ni znan.

Tudi dogodki, ki so jim bili ljudje priča v odrasli dobi, lahko povzročijo pojav glasov. Povečan pojav slišanja glasov so zaznali pri vojnih ujetnikih, ki so izkusili hude travme, in pri ljudeh, ki so bili priča vojniam. Tako je bilo ugotovljeno pri nekaterih Kambodžanih, ki so izkusili Pol Potov režim, in pa pri somalijskih pribežnikih v Londonu (večina jih je tja prišla zaradi vojne in strahu pred smrtjo), kjer je vsaj eden od petih slišal glasove (Read et al. 2005).

1.4 SODELOVANJE Z GLASOVI

Glasove je treba najprej sprejeti in si jih osmisliti, da lahko oseba živi z njimi in tako tudi okreva. Osmisliti glasove ne pomeni nujno najti vzroka zanje, ampak bolj kot to odkriti osebni pomen jim ga pripiše oseba, ki jih sliši.

1.4.1 Sprejemanje glasov

V eksperimentu, ki sta ga opravila Romme in Escher (1993) na vzorcu 450 prostovoljcev, ki so imeli izkušnjo s slišanjem glasov ali pa jih še slišijo, je bilo ugotovljeno, da so tisti, ki so našli način, kako sprejeti glasove, in imeli dobre tehnike za ravnanje z njimi (300 oseb), dobili občutek, da imajo več moči kot glasovi, in tudi glasovi so bili pozitivni in ne negativni kot pri tistih, ki niso imeli znanja, kako se soočiti z glasovi in jih sprejeti (150 oseb). Iz tega sledi sklep, da je za ljudi, ki slišijo glasove, zelo koristno, da se naučijo z njimi ravnati, najprej pa jih morajo sprejeti. Proces sprejemanja glasov poteka v treh fazah:

- obdobje strahu, tesnobe, neznanega, želje po begu. V tej fazi se ljudje skušajo glasov znebiti, saj jih takšna izkušnja vznemiri, a pri tem skoraj nikoli niso uspešni;
- obdobje odkrivanja pomenov, ki jih imajo glasovi, tako da se ljudje prilagodijo stanju in poskušajo navezati stik z glasovi. Pomembno je tudi, da oseba glasove sprejme;

- obdobje sprejemanja samega sebe, ko oseba odkriva, pred čem želi zbežati, in se uči, kako zdržati brez bega. Posameznik glasove tudi sprejme kot del sebe in svojega življenja ter lahko izbira, ali bo deloval po navodilih glasov ali bo sprejemal svoje lastne odločitve.

Okrevanje ne pomeni, da se glasov znebimo, ampak da človek razume njihov pomen in spremeni svoj odnos do njih.

Na podlagi raziskav so Romme et al. (2009) ugotovili, da obstaja 5 elementov sprejemanja glasov in vsak od teh elementov ima svoje posledice:

- Sprejeti dejstvo, da so glasovi resnični: ko oseba, ki sliši glasove, sprejme dejstvo, da so glasovi resnični, se razmerje med njo in glasovi spremeni. Preneha se jih poskušati znebiti in jih sprejme kot del svoje osebnosti.
- Sprejeti, da glasovi pripadajo osebi, ki jih sliši, in da so del nje: glasovi so osebna izkušnja in so povezani z osebno zgodovino. Čeprav ni nujno, da jih oseba, ki jih sliši, vzljubi, pa je dobro da jih sprejme kot nekaj, kar ji pripada.
- Sprejeti, da so glasovi povezani z življenjsko zgodovino: nekateri uporabniki imajo s povezovanjem glasov in svoje življenjske zgodovine težave, saj lahko glas predstavlja neko dejanje osebe, s katero želijo kljub vsemu ohraniti dober odnos. Nekateri pa že od začetka slišanja glasov vidijo povezavo z zgodovino dogodkov ter glasove lahko sprejmejo kot odziv na neki problem in jih ne vidijo kot bolezen.
- Sprejeti, da glasovi izvirajo iz osebe: ko uporabnik sprejme dejstvo, da glasovi izvirajo iz njega samega, to pogosto zelo prispeva k okrevanju.
- Sprejeti samega sebe.

Na seminarju z naslovom Vidim, slišim in verjamem stvari, ki jih ti ne – razumevanje pojava slišanja glasov in soočanja z njimi (Ljubljana 16.–18. 5. 2016) je predavatelj Dirk Corstens razpravljal o tem, da lahko okrevanje uspe zunaj tradicionalne psihiatrije. Glasovi so v psihiatriji povezani z diagnozo shizofrenija, to pa je oznaka za vse življenje in ljudem ne daje upanja na izboljšanje. Osebe, ki slišijo glasove, postanejo žrtve patologije in v jedru obravnave je diagnoza. Namesto tega je veliko oseb, ki slišijo glasove, izpostavilo, da so imeli ob sebi vsaj eno osebo, bodisi sorodnika, prijatelja, ki je prav tako slišala glase ter je verjela njihovi izkušnji in doživljanju. Ker je verjela vanje, jim je pomagala pri okrevanju. Lamovec (1999 132) pravi, da je takšna oseba ključnega pomena v začetnem obdobju, ko oseba čuti, da

so glasovi močnejši od nje. Ob podpori razumevajočega človeka pa se glasovi iz grožnje spremenijo v izziv.

1.4.2 Osmišljanje glasov

Veliko ljudi meni, da je glasove težko osmisliti in najti povezavo. Da bi bilo to lažje doseči, so razvili t. i. maastrichtski intervju, ki informacije organizira v pravem vrstnem redu. Z njim potem lažje uvidimo povezavo med glasovi in življenjskimi izkušnjami. Maastrichtski intervju je podrobneje opisan v poglavju Metodlogija, saj sem ga uporabila kot orodje v pričujoči raziskavi.

Osebe, ki slišijo glasove in ki so le-te povezale z svojo življenjsko zgodbo ter jih osmislile, so izpostavile 7 povezav med glasovi in njihovim življenjem. Romme et al. (2009) so te povezave opisali tako:

- Kaj se je zgodilo ob nastopu pojava slišanja glasov: prestrašenost, visoka stopnja stresa, zloraba, čustvena zapuščenost, zasmehovanje.
- Kaj pravijo glasovi – možno navezovanje vsebine glasov na travmatične izkušnje, težka čustva, občutke manjvrednosti ali krivde.
- Čustveni sprožilci glasov – glasovi lahko izrazijo čustva, ki jih oseba, ki jih sliši, čuti, ali pa se pojavijo, kadar ta oseba v določeni situaciji ne more čutiti ničesar. Glasovi se torej pojavijo, kadar oseba, ki jih sliši, čuti močna čustva ali pa kadar čustev ne more čutiti.
- Značilnosti glasov lahko kažejo na osebe, ki so bile vključene v travmatične dogodke človeka, ki sliši glasove, saj imajo le-ti podobne lastnosti kot te osebe.
- Starost glasov nakazuje na starost osebe, ki jih sliši, v trenutku, ko so se ji zgodili različni travmatični dogodki.
- Uporaba glasov – glasovi so lahko uporabljeni kot strategija preživetja v težkih situacijah ali kot obrambni mehanizem proti negativnim čustvom.
- Glasovi so lahko s travmo povezani tudi posredno, in sicer s socialno izolacijo ali paranojo.

Pri iskanju pomena glasov igrajo pomembno vlogo tudi zgodbe, ki jih ljudje, ki slišijo glasove, pripovedujejo s svojimi besedami in terminologijo. Ustvarjanje prostora za te zgodbe in omogočanje dialoga lahko pomagata glasove osmisliti in razumeti. Takšen pogovor ni nujno

omejen samo na terapijo, zato je pomembno, da uporabnikom ponudimo tudi možnost takšne storitve, ki dejansko »zdravi« (Roberts, Holmes 1999).

Roxburgh in Roe (2014) sta v svoji raziskavi raziskovala uporabo spiritualnega modela pri osmišljanju glasov. Ugotovila sta, da so uporabniki v nujni raziskavi, ko so prvič slišali glasove, občutili zmedenost in bili zaskrbljeni, da se jim je zmešalo (v začetni fazi slišanja glasov). Nekaterim je bolj kot ignoriranje glasov v fazi iskanja smisla pomagalo osmisлити glasove tako, da so jih identificirali kot glas duha, boga ali duhovnega voditelja. Nekateri so se povezali tudi s podpornimi ali religioznimi skupinami, ki so še dodale smisel njihovim izkušnjam (faza stabilizacije).

1.4.3 Okrevanje

V procesu okrevanja najdejo povezave z glasovi in čustvi ter dogodki, ki so se jim zgodili v preteklosti. V pričujoči nalogi se poskušam izogibati besedi ozdravljenje, in to v skladu s pogledom Colemana (1999), ki loči med pristopom okrevanja in pristopom ozdravljenja. Ozdravljenje ni prava beseda, saj slišanje glasov ni znak bolezni, ampak nekaterih problemov, ki obstajajo. Coleman je na podlagi lastnih izkušenj opisal, kako je okrevanje, in izpostavil 4 ključne elemente okrevanja: vključevanje drugih oseb, delo na sebi, sprejemanje svoje lastne odločitve, vgrajevanje lastnih izkušenj v izkušnjo slišanja glasov.

Romme in Escher (2009) pravita, da okrevanje pomeni, da se oseba, ki sliši glasove, nauči soočiti se s socialnimi in čustvenimi posledicami svojih izvornih problemov. Tako si povrne moč in spremeni svoj odnos z glasovi, postane samozavestnejša in bolj neodvisna. Dejavniki, ki so pomembni pri okrevanju ob stiski, ki jo povzroča slišanje glasov:

- Spoznati osebo, ki jo zanima človek, ki sliši glasove, kot oseba: osebe, ki slišijo glasove, so pogosto označene kot nore, saj v psihiatriji glasovi niso dopustni. Pogosto potrebujejo nekoga, ki jih bo videl samo kot človeka, ne pa nekoga z diagnozo, da gre za patološko stanje.
- Vzbuditi upanje, normaliziranje izkušnje slišanja glasov: pogosto v prvi točki omenjene osebe dajo tistim, ki slišijo glasove, upanje, saj pokažejo interes v zvezi z njimi in ne zavračajo izkušnje z glasovi. To je za mnoge osebe, ki slišijo glasove, izhodišče za postopno okrevanje.

- Spoznati ljudi, ki sprejemajo glasove kot resničost: ljudje, ki lahko s človekom, ki sliši glasove, povsem sproščeno govorijo o njegovih življenjskih zgodbah in sprašujejo o glasovih ter s tem pokažejo, da sprejemajo njegove glasove. Ko ljudje začnejo sprejemati glasove človeka, ki jih sliši, kot resnične, jih lahko začne sprejemati tudi on.
- Pokazati zanimanje za svojo lastno izkušnjo slišanja glasov: ko človek, ki sliši glasove, le-te sprejme kot resničnost, jim lahko začne pripisovati pomene in iskati povezave s svojim življenjem.
- Glasove prepoznati kot osebno izkušnjo in postati lastnik le-teh: glasovi so prepoznani kot osebni zaradi različne vsebine, značaja, čustev, ki jih predstavljajo ...
- Spremeniti hierarhijo med človekom, ki sliši glasove, in glasovi: koraki za to spremembo so reorganizacija odnosa z glasovi, osvobajanje iz vloge žrtve, spoprijeti se z demoni iz preteklosti, izzivati glas in njegovo moč, spet pridobiti moč.
- Sprejemati odločitve: pomembno je, da osebe, ki slišijo glasove, začnejo sprejemati odločitve za svoje življenje – kako si želijo živeti v prihodnosti, kaj jih veseli in kaj bi želele delati.
- Spremeniti odnos z glasovi: šele ko oseba glasovom vzame moč in jo ima spet sama, je možna spreneba odnosa z glasovi.
- Prepoznati čustva in jih sprejeti: zaradi težkih dogodkov v življenju, ki so se zgodili nekaterim osebam, ki slišijo glasove, je za njih postalo težko ne le, da se spoprijemajo s čustvi, ampak tudi da jih prepoznajo. S procesom okrevanja pa jih ponovno začnejo prepoznavati.

Z uporabo antipsihotičnih zdravil se pogosto zanemari izkušnje in pomen glasov za osebo, ki jih sliši, in se osredotoči samo na odstranjevanje glasov. Čeprav nekaterim uporabnikom zdravila pomagajo, pa je okoli 30 % takšnih, ki kljub visokim odmerkom antipsihotikov še zmeraj slišijo glasove. Slaba stran pa je tudi, da zdravila preprečujejo procesiranje čustev, kar lahko prepreči okrevanje (Curson et al. 1985).

Veliko oseb, ki slišijo glasove in so šle skozi proces okrevanja, še vedno sliši glasove. To pomeni, da se ni nujno treba znebiti glasov, da uporabniki okrevajo. Okrevanje se zgodi, ko uporabniki sprejmejo glasove kot resnične, spremenijo odnos z njimi, dobijo boljši vpogled v čustva in se naučijo soočati se z njimi. Končni cilj zato ni, da glasov oseba ne sliši več, saj je oseba, ki sliši glasove, le eden izmed ljudi (Watkins 1998).

Psihiatrična oskrba pa ne more ponuditi podpore, potrebne za okrevanje, saj poudarja biološko patologijo in se ne ozira na vsebino življenjske zgodbe in pomembne dogodke, ki so se zgodili osebi, ki sliši glasove. S tem pa osebi ne omogoča, da bi osmislila in razumela ter premagala takšne in drugačne dogodke, ki so jo zaznamovali (Schnackenberg in Martin 2013).

1.4.4 Tehnike za soočenje z glasovi

Rome in Escher (2010) opisujeta tehnike, kako se soočiti z glasovi. Seveda ni mogoče pričakovati, da bodo vse primerne za vse ljudi, saj je slišanje glasov zelo osebna izkušnja in jo tudi vsak občuti drugače. Kar bo pri neki osebi delovalo, ni nujno, da bo tudi pri drugi. Glavna naloga je, da se oseba nauči prevzeti nadzor nad glasovi. Obstajati pa mora tudi prostor za kompromis med osebo in glasovi, kajti drugače se je veliko težje soočiti z glasovi. Za dobre tehnike soočanja z glasovi so se izkazale naslednje:

- Zamotiti se z nečim (ko se oseba zamoti z nečim, kar rada počne in na kar se lahko z lahkoto koncentrira, prenese svojo pozornost od glasu na nekaj drugega).
- Odganjanje glasov (ta tehnika deluje pri osebah, ki so se zmožne razjeziti na glas in ga z jezo pregnati stran, vendar je pri osebah, ki jih je glasu strah, težje, da občutijo jezo; takrat si lahko pomagajo s tem, da ga preženejo samo začasno in se z njim dogovorijo, kdaj se lahko spet vrne – na primer čez 2 uri, ko bodo doma).
- Ignoriranje glasov (osebe se lahko pretvarjajo, da glasov ne slišijo).
- Neslišanje glasov (osebe so lahko zaradi slišanja glasov prestrašene, morda celo toliko, da se jih bojijo poslušati; strah tudi lahko ne prežene glasov).
- Poslušanje glasov (osebe lahko tudi poslušajo glasove in se potem odločijo, ali je to, kar so rekli, za njih koristno ali ne; ko glasovi svetujejo o nečem, s čimer se strinjamo, jih poslušamo, ko pa nam govorijo stvari, ki jih ne želimo slišati, jim povemo, naj oddidejo stran in da jih bomo poslušali, ko bodo spet povedali nekaj koristnega).
- Pogovor z glasovi (obstaja več možnosti, kako govoriti z glasovi; lahko jih kaj vprašamo, prosimo za nasvet, lahko se z njimi pogovarjamo o stvareh, ki so nam pomembne; glavno je, da se sami odločimo, kdaj bomo govorili z njimi; to nam daje moč; tehniko pogovora z glasovi sem zaradi zanimivosti in pomembnosti predstavila v posebnem poglavju).

- Počnemo nekaj drugega (če začnemo slišati glasove med delom v službi, si lahko vzamemo nekaj časa in se odmaknemo od tega dela; lahko začnemo s pripravo malice, se pogovorimo z nekom o čisto vsakdanji temi; obstaja veliko stvari, ki jih lahko počnemo, ko slišimo glasove; ideja je, da si vzamemo malo premora).
- Obisk ali telefonski pogovor (kadar oseba začne slišati glasove, lahko oddide na obisk h komu ali pa pokliče prijatelja, sorodnika; pomembno je, da oseba dobi občutek, da ni sama in da ima ob sebi nekoga, ki ji veliko pomeni in ki mu ni vseeno zanjo; zelo dobro je tudi, če ima ob sebi tudi kakšno drugo osebo, ki prav tako sliši glasove, saj se lahko pogovarjata o svojih izkušnjah, si pomagata z nasveti).
- Oddaljevanje od glasov (osebe se lahko omejijo od glasov tako, da okoli sebe zgradijo namišljeni zid; lahko si predstavljajo, da je to ograja okrog njihovih ramen, ki jih loči od glasov).
- Pisanje dnevnika (nekaterim osebam pomaga tudi pisanje dnevnika, v katerem zapišejo, kaj so rekli glasovi; nekateri opisujejo samo, kaj se jim je dogajalo čez dan, in sploh ne omenjajo glasov; glasovi se lahko različno odzovejo tudi na pisanje dnevnika, lahko mu nasprotujejo in s pisanjem se jim tako osebe še bolj upirajo).

Pozitivni glasovi imajo pogosto na osebo, ki jih sliši, pozitiven vpliv (opogumljanje, pomoč, nasveti) in za soočenje z njimi ta ne rabi posebnih strategij. Večji problem predstavljajo negativni glasovi, saj na tiste, ki jih slišijo, vplivajo negativno. Sprožijo na primer: misel na samomor, težave s koncentracijo, izolacijo, agresijo (nastane zaradi tega, ker se glasu ne da kar tako utišati in tistega, ki ga sliši, to lahko frustrira), depresijo in strah pred ljudmi. Vendar imajo tudi negativni glasovi pozitivno stran, saj kažejo na področja, na katerih mora človek, ki jih sliši, delati in se z njimi soočiti, s tem pa postane močnejši. Tako se tudi bolje spozna kot oseba in ve, kaj želi in česa ne, zna se upreti negativnim vplivom ter se soočiti s konflikti (seminar Vidim, slišim in verjamem stvari, ki jih ti ne – razumevanje pojava slišanja glasov in soočanja z njimi).

Pisanje dnevnika je v svojem delu opisala tudi Lamovec (1999). Ugotovila je, da se lahko zgodi, da človeku, ki sliši glasove, pogovor z njimi v začetni fazi ne ustreza, saj ga lahko preveč čustveno vznemiri. Zato predlaga pisanje dnevnika. Z njim posameznik dobi podatke o številu in vrsti glasov, pa tudi o okoliščinah, povezanih z glasovi. Glasovi lahko kaj povejo, vendar jih človek, ki jih sliši, zaradi neprijetnega občutka presliši. Če pa si vse sprti zapisuje, vidi širšo sliko in lahko odkrije smisel, ki v posamezni izjavi glasu ni očiten. V dnevnik pa je dobro zapisati tudi, kako se glasovi odzivajo na pisanje dnevnika. O vsebini iz dnevnika pa se

je dobro pogovarjati še s kakšno drugo osebo, ki je vredna zaupanja in daje oporo, saj ta lahko včasih opazi zakonitosti, ki jih človek, ki sliši glasove, ne bi videl.

Nekaterim ljudem, ki slišijo glasove, je zelo blizu tudi spiritualnost. Pomaga jim je zaradi več razlogov, v prvi vrsti zato, ker jim ponudi še neko drugo razlago, zakaj slišijo glasove, če z medicinsko razlago niso zadovoljni. Spiritualna razlaga lahko tudi povrne smisel slišanja glasov in s tem večja nadzor nad življenjem. Ponuja tudi nove strategije soočanja z glasovi, kot so joga, meditacija, taiči, molitve ipd., ki pomagajo pri stresu in osredotočenju na nekaj drugega kot samo na glasove. Pomoč ponuja tudi družbena podpora v religioznih skupinah, kjer ljudje, ki slišijo glasove, najdejo družbo in zvedo dodatne razlage, ki jim pomagajo razumeti problem. Religije pa pogosto spodbujajo tudi procese odpuščanja ljudem, kar tistim, ki slišijo glasove, koristi, saj se soočijo z travmo in stisko, ki jim jo je nekdo povzročil, poskušajo povzročitelju oprostiti in se soočiti z problemom (McCarthy Jones et al. 2013).

Raziskave so potrdile, da imajo podporne skupine za ljudi, ki slišijo glasove, zelo pomembno vlogo pri normaliziranju izkušnje slišanja glasov. Poleg različnih pogledov na vzrok za slišanje glasov in strategij za soočanje z njimi osebam predstavljajo tudi skupnost, v kateri lahko najdejo varen prostor za soočanje z glasovi (Ruddle et al. 2010).

Rome in Escher (2010) v svojem delu zaključujeta poglavje z ugotovitvijo, da je soočanje z glasovi proces, v katerem mora oseba najti ravnovesje z glasovi. Če teh ne sprejme, se bo ves čas z njimi borila in jih ne bo nikoli premagala, saj bo vso energijo porabila za odklanjanje, namesto da bi razmišljala o tem, kaj želi zase in česa ne. Ko se sooča z glasovi, je pomembno, da: jih sprejme; se odloči, da se bo naučila, kako se soočiti z njimi; uporabi tudi svojo domišljijo, da vidi, kakšna metoda bo najboljša pri soočanju z glasovi; imeti mora moč v svojih mislih; zgradi prijateljski odnos z glasovi in posluša, kaj ji želijo sporočiti; ponovno pridobi moč in se nauči glasovom postaviti meje.

1.4.5 Socialno delo in glasovi

Tudi strokovni delavci, ki se srečajo z ljudmi, ki slišijo glasove, potrebujejo znanje, kako delati z njimi. Delo z vidika socialnega modela je drugačno kot delo z ljudmi z medicinskim modelom, zato je pomembno, da vsaj strokovni delavci, ki so po izobrazbi socialni delavci,

sledijo prvemu modelu. Medicinski model je opisan že v 2. poglavju naloge, socialnega pa bomo predstavili v tem poglavju.

Milošević Arnold (2006) sicer razlaga socialni model na primeru demence, sama pa ga bom uporabila za osebe, ki slišijo glasove. Socialni model upošteva, da je sedanje stanje osebe odvisno od njene preteklosti in številnih dejavnikov v življenjskem okolju, kot je odnos s svojci in prijatelji. V socialnem modelu nikoli ne opazujemo samo osebe in krivde za situacijo ne pripišemo le njej; vzroka ne iščemo samo v nepravilnem delovanju telesa, ampak vedno vključimo tudi socialno okolje osebe in odnose v njem.

Spandler in Calton (2009) pravita, da bi morali imeti vsi ljudje človekovo pravico doživljati psihoze, ne da bi bili prisiljeni jemati zdravila, in da bi morali imeti dostop do prave podpore. Takšno podporo pa bi ustrezneje zagotovili socialni delavci kot pa psihiatri.

Če želijo delati drugače, morajo socialni delavci razumeti, kako ljudje doživljajo glasove. Pomembna je tudi izbira besed in jezika, saj ta omogoča, da z ljudmi, ki slišijo glasove, sodelujejo učinkoviteje, kot pa če so odvisni samo od medicinske terminologije, ki izkrivi pomen slišanja glasov (Karlsson 2008).

Za strokovne delavce, ki želijo pomagati ljudem, ki slišijo glasove, je ključnega pomena, da sprejmejo, da so glasovi resnični. Namreč, če se strokovni delavec boji glasov in skuša to izkušnjo pomesti pod preprogo, bodo vrata za okrevanje človeka, ki jih sliši, za vedno zaprta. Strokovni delavci morajo pogosto podpirati ljudi, ki slišijo glasove, da le-te sprejmejo, še posebej ko glasovi sporočajo težka in neprijetna sporočila (Arnella 2012).

Romme in Escher (1989) sta v svojem članku strnila nekaj napotkov za strokovne delavce, ki se srečajo z ljudmi, ki slišijo glasove:

- Poskušajte razumeti jezik, ki ga človek, ki sliši glasove, uporabi za opisovanje svoje izkušnje, prav tako pa tudi jezik, ki ga uporabljajo glasovi za komuniciranje z njim. Pogosto jezik vsebuje veliko simbolov in različnih čustev. Denimo, glasovi lahko govorijo o svetlobi in temi, kar pa lahko izraža ljubezen in sovraštvo.
- Pomagajte človeku, ki sliši glasove, da začne komunicirati z njimi, če pa že komunicira, mu pri tem nudite oporo. Pogosto se pojavi potreba po pomoči takemu človeku, da lahko razlikuje med glasovi, ki so dobri, in tistimi, ki so negativni, in pa da lahko sprejme svoja lastna čustva, predvsem negativna. Sprejemanje čustev lahko ob podpori strokovnega delavca pomaga pri izbolšanju samozavesti.

- Spodbujajte človeka, ki sliši glasove, da se spozna z drugimi ljudmi, ki so jih prav tako slišali, in da na to temo prebere kakšno knjigo, seveda takšno, ki ne vsebuje medicinskega pogleda na slišanje glasov.

Sapey in Bullimore (2013) pišeta, da bi morali socialni delavci za uspešno sodelovanje z ljudmi, ki slišijo glasove:

- razviti drugačno razumevanje glasov, kot ga uči biomedicinska psihiatrija, po kateri so halucinacije znak bolezni;
- razviti pozitivno držo do ljudi, ki slišijo glasove, spoštovati njihovo znanje in izkušnje;
- razumeti vlogo travme, še posebej zlorabe ali zanemarjanja, pri nastanku glasov;
- razviti znanja za delo z ljudmi, ki slišijo glasove. Pri učenju novih znanj in veščin, ki jih potrebujemo, nam lahko pomagajo različni dogodki, ki jih organizirajo mreže ljudi, ki slišijo glasove, in se jih socialni delavci lahko udeležijo. Takšni dogodki bi po mnenju avtorjev morali biti vključeni v izobaževanje socialnih delavcev. Pomembno je tudi, da se bodoči študenti socialnega dela ne osredotočijo preveč na biomedicinski model in da dobijo dobre izkušnje pri delu z ljudmi, ki slišijo glasove.

Strokovni delavci, ki sodelujejo z ljudmi, ki slišijo glasove, pa morajo biti še posebej pozorni na to, da upoštevajo njihove izkušnje, osebna videnja in razlage pojava slišanja glasov ter jih ne poskušajo zamenjati s svojimi ali pa strokovnimi razlagami (Jones in Coffey 2012).

1.5 PODPORNE SKUPINE ZA LJUDI, KI SLIŠIJO GLASOVE

Skupine za samopomoč, namenjene ljudem, ki slišijo glasove, se srečujejo s številnimi predsodki, ki so povezani s slišanjem glasov, zaradi česar je mnogo ljudi prisiljenih svojo posebnost skrivati zaradi stigmatizacije. Veliko se jih tudi sreča s tem, da jim ljudje ne verjamejo, da slišijo glasove, in trdijo da si samo domišljajo. To pa je slabo, saj je za obvladanje glasov nujno, da se lahko človek o tem z nekom pogovori. Za sodelovanje v takšni skupini ljudje, ki slišijo glasove, navajajo naslednje razloge: iskanje opore, premagovanje samote, možnost govoriti o glasovih, učiti se iz izkušenj drugih, iskanje novih strategij za obvladovanje glasov, spoznavanje same sebe itd. Pogovor v podporni skupini ljudem pomaga,

da vidijo, da niso sami; da imajo tudi drugi podobne probleme in različne strategije za soočenje z njimi. Pogovor v skupini pa pomaga tudi pri iskanju razlage slišanja glasov, saj si člani izmenjajo veliko različnih razlag in vsak sprejme tisto, ki mu najbolj koristi. V skupinah odkrivajo tudi pozitivne vidike slišanja glasov, ki jih psihiatrija ne priznava. Številni člani tudi zmanjšajo dozo nevroleptikov (zdravil za utišanje glasov), zaradi katerih so bili prej otopeli in brezvoljni. Namesto na svojo motnjo se raje usmerijo na osebnostno rast in postavljanje novih ciljev v življenju (Lamovec 1999).

Začetek podpornih skupin za ljudi, ki slišijo glasove, povezujemo z Gibanjem za slišanje glasov (The hearing voices movement ali HVM), ki je nastalo leta 1987 na Nizozemskem, ko je Patsy Hage prepričala svojega psihiatra Mauriusa Rommeja, da so njeni glasovi resnični. Romme je v oddaji na nizozemski televiziji pozval ljudi, ki slišijo glasove, naj se javijo. Javilo se jih je 500. Zaradi tako velikega števila so v Utrechtu na Nizozemskem organizirali prvi kongres na temo slišanja glasov z naslovom Hearing Voices Congress. Pod okriljem gibanja HVM in po njegovem vzoru so se skupine za slišanje glasov začele širiti po Evropi in kasneje po svetu (Bloom in Sommer 2011). Leta 1996 pa se je pojavila še nova velika organizacija podpornih skupin za ljudi, ki slišijo glasove, in strokovne delavce, ki v njih sodelujejo, imenovana Intervoice (www.intervoiceonline.org – 1. 6. 2016). Tudi v Sloveniji deluje podporna skupina za ljudi, ki slišijo glasove, in spada v Mrežo zahodnega Balkana za slišanje glasov.

Skupine za ljudi, ki slišijo glasove, imajo nekaj temeljnih značilnosti: ne preganjajo in ne utišajo ljudi, ki imajo izkušnjo slišanja glasov, ampak ustvarijo prostor za njihove pripovedi, zgodbe, glasove, osebne misli, izkušnje itd., kar vodi v bolj človeški in tudi celovit pristop razumevanja in dela z ljudmi, ki slišijo glasove. To tudi pomeni, da strokovni delavci, ki so v stiku z ljudmi, ki slišijo glasove, z njimi ne bi smeli delati s piedestala uglednih strokovnjakov, temveč bi morali začeti delati bolj demokratično (Gray 2008).

Pripovedovanje zgodb je pomemben proces, ki se zgodi v skupinah ljudi, ki slišijo glasove. Takšne zgodbe so pomembne pri oblikovanju identitete človeka, ki sliši glasove. Izmenjevanje osebnih zgodb je nekakšen obred, ki ga srečamo tako v lokalnih skupinah ljudi, ki slišijo glasove, kot tudi na večjih mednarodnih konferencah. Zgodbe služijo kot pričevanje o preteklih dogodkih, zdravljenje in opolnomočenje ter oblikujejo identiteto posameznika. Vzpostavljajo tudi občutek solidarnosti znotraj skupine in imajo izrazito terapevtsko moč (Woods 2013).

Skupine so pomembne zato, ker podpirajo posameznike. Ustvarjajo tudi poseben prostor, kjer se vsi počutijo v redu takšni, kot so. Ljudem, ki slišijo glasove, koristijo tudi zato, ker v njih zaradi svoje izkušnje niso stigmatizirani, s pomočjo pripovedi drugih članov pa lažje osmislijo glasove, s tem da v pripovedih najdejo logično razlago, ki je prej še niso slišali ali pa pomislili nanjo.

Pomemben je tudi socialni vidik skupine, saj v njej člani najdejo prijatelje in jih nihče ne gleda čudno. V njej je nekdo sogovornik, moderator in spodbujevalec (facilitator). Njegova naloga ni, da je vodja skupine, niti ni strokovnjak in ne ve več kot drugi. Mora biti sočuten in slišati ljudi ter razumeti, da ima vsak svoj razlog za svoja dejanja. Opazovati mora celotno situacijo in se ne posvečati samo eni osebi. Tudi tistim članom skupine, ki so tiho, mora verjeti, da imajo svoje izkušnje in modrosti. Nekateri moderatorji so tudi sami osebe, ki slišijo glasove, nekateri pa so strokovni delavci, vendar za te velja, da morajo svojo strokovnost pustiti ob strani. Veljata tudi dve ključni načeli, in sicer da mora skupina sprejeti različna mnenja in pa da drug drugemu ne vsiljujejo nasvetov, saj nikoli ne veš, kaj kdo zares potrebuje (seminar Vidim, slišim in verjamem stvari, ki jih ti ne – razumevanje pojava slišanja glasov in soočanja z njimi).

1.6 POGOVOR Z GLASOVI

V poglavju Sodelovanje z glasovi, je bilo predstavljenih nekaj tehnik, kako se lahko oseba, ki sliši glasove, sama sooči z njimi. Tehniki pogovora z glasovi pa je posvečeno posebno poglavje, saj je pomembna tudi za socialne delavce in prijatelje, ki so v stiku z ljudmi, ki slišijo glasove. Z ljudmi, ki slišijo glasove, bi se namreč morali čim bolj začeti ukvarjati tudi socialni delavci in jih ne zaradi občutka lastne nekompetentnosti prepustiti le obravnavi psihiatrov.

1.6.1 Metoda pogovora z glasovi

Temeljno načelo metode pogovora z glasovi je, da teh ne poskušamo spreminjati ali jih pregnati iz življenja osebe, ampak da raziščemo odnos med njimi in osebo, ki jih sliši. Corstens et al. (2012) so to metodo natančno opisali. Na podlagi izkušnje pogovora z glasovi lahko oseba na to, kar glasovi sporočajo, gleda z drugega zornega kota. Če namreč človek do

glasov razvije močnejši, aktivnejši odnos, se lahko tudi glasovi spremenijo. Naš namen ni, da glasove odženemo, ampak da človek doseže enakopraven odnos z njimi. V pogovoru sodelujejo 3 osebe: glas, oseba, ki sliši glasove, in sogovornik; to je lahko socialni delavec, prijatelj ali oseba z enako izkušnjo. V večini primerov nobena od strani – ne glasovi ne tisti, ki jih sliši – ne uživa v konfliktu, zato želimo skozi pogovor doseči večje razumevanje med glasovi in osebo ter ji poskušamo pomagati razviti pozitivne strategije in tehnike za sodelovanje z glasovi.

Pogovor se začne tako, da se sogovornik osredotoči na en glas (če jih sliši več) in ga v mislih postavi na stol poleg sebe. Sogovornik glas najprej pozdravi in počaka, da je ta pripravljen spregovoriti. Sprva bo videti nenavadno, zakaj se do osebe, ki sliši glasove, vedemo, kakor da ni navzoča, in da se pogovarjamo, kakor da glas nima nobene zveze z njo, vendar so izkušnje pokazale, da če se pogovarjamo z glasom, to pripomore, da glas ostane navzoč. Nekaj primerov vprašanj, ki jih sogovornik lahko postavi glasovom:

1. Kdo si? Ali imaš ime?
2. Koliko si star?
3. Kakšen je tvoj videz?
4. Kako se počutiš v tem trenutku?
5. Kdaj si prišel v življenje (ime osebe, ki sliši glasove)?
6. Te (ime) pozna?
7. Zakaj si prišel v (ime) življenje?
8. Kakšne so bile okoliščine (ime) v tistem obdobju? Kaj se je s (ime) takrat dogajalo?
9. Si moral na neki način poskrbeti za (ime)?
10. Kaj te je vodilo, ko si prišel k (ime)?
11. Bi moral (ime) po tvojem mnenju v življenju kaj spremeniti?
12. Kaj bi se zgodilo z (ime), če se ne bi pojavil ti?
13. Kakšen odnos ima (ime) do tebe?
14. Kakšen je občutek skrbeti za (ime)?
15. Bi želel kar koli spremeniti v svojem odnosu do (ime)?
16. (Če oseba sliši več glasov) Mar drugi glasovi vedo zate? Kaj mislijo o tebi? Ali na kakšen način sodelujete?
17. Bi želel kar koli povedati (ime), mu kar koli svetovati?

Za koncu pogovora osebo povabimo, da pove svoje občutke ob pogovoru z glasom in kaj si misli o odgovorih glasu na postavljena vprašanja. Ljudje včasih uvidijo, da je konkretni glas povsem objektivni. Tudi sogovornik izrazi svoje občutke med pogovorom. Oseba se lahko

pogovarja z glasovi tudi doma, tako kot je v pogovoru z njimi govoril sogovornik. Pogosto se prav zaradi takšnih pogovorov zgodi, da oseba in glasovi začnejo sami spreminjati svoje razmerje. Zato je priporočljivo o tem voditi dnevnik ali pa napisati povzetek pogovora na papir.

Aktivno sodelovanje in dialog z glasovi sta po ugotovitvah Jacksona et al. (2010) povečala razumevanje namena glasov in vzroka za njihov pojav. Komunikacija z glasovi pomaga zmanjšati strah in opogumlja osebo, ki sliši glasove, ker le-ti postanejo znan subjekt. Neposredno pogovarjanje z glasovi poveča tudi zaupanje in zблиžanje v odnosu med osebo, ki sliši glasove, in glasovi. Nekateri ljudje po zблиžanju z glasovi le-te prosijo tudi za nasvete in to jim daje občutek varnosti in tolažbe.

1.6.2 Načela pogovora z glasovi

Načela pogovora so vredna posebne pozornosti, saj se v marsičem vežejo na postmoderno paradigmo socialnega dela. Zato bi morali socialni delavci poznati tako metodo pogovora z glasovi kot načela pogovora z njimi. V tem smislu Čačinovič Vogrinčič et al. (2005) pišejo, da je v postmodernem konceptu v središču pogovor, ki omogoča pogajanje in pa raziskovanje posebnosti v svetu ljudi ter zavrača »normalno« in »običajno«.

Načela, ki so jih izpostavili Corstens et al. (2012), so:

1. Glasovi so last osebe, ki jih sliši.

Oseba, ki sliši glasove, lahko v katerem koli trenutku prekine pogovor. Oseba, ki sliši glasove, ne sme izginiti iz pogovora. Ravno ona mora biti med pogovorom glavna.

2. Sogovornik ni sovražnik glasov.

V tradicionalni psihiatriji je veljalo, da se je glasov treba znebiti: človek naj ostane osredotočen na druge stvari in naj se ne ozira na tisto, kar mu sporočajo glasovi, nikakor pa naj z njimi ne stopa v komunikacijo. Zato cilj pogovora ni, da glasove izženemo. Glasovi izginejo sami po sebi, ker bo njihov cilj dosežen ali pa bodo razrešeni problemi, zaradi katerih so se pojavili.

3. Brez obsojanja, sproščenost.

Sogovornik se mora pripraviti, da ne obsoja in se z glasovi ne prepira. Sogovornik tudi zelo težko komunicira z glasovi, če se jih boji. Pogovor z glasovi je vznemirljiva izkušnja, zato mora biti sogovornik samozavesten in sproščen.

4. Sogovornik želi spoznati glasove.

Sogovornik mora pokazati zanimanje za to, kakšen odnos ima oseba s svojimi glasovi. Pogosto ti niso zadovoljni s položajem, v katerem so se znašli, zato lahko sogovornik do njih izrazi tudi empatijo.

5. Spoštljiv, ne ponižen.

Sogovornik mora imeti do vseh sodelujočih v pogovoru, tako glasov kot osebe, ki jih sliši, spoštljiv odnos, vendar ne sme dovoliti, da glasovi začnejo negativno ukazovati ali izsiljevati. Sogovornik mora pri osebi, ki sliši glasove, spodbuditi avtonomnost, ne pa podrejanja in uboganja glasov ter destruktivnega načina življenja.

6. Povezovanje energije glasu.

Sogovornik podpre glas s svojo empatijo. Izhaja iz svojih preteklih dogodkov, in če je glas na primer anksiozen, se sogovornik spomni, kaj je njemu pomagalo in kako se je počutil, ko je bil sam anksiozen.

7. Nepopustljiv, ne pa prepirljiv odnos do glasov.

Sogovornik se ne spušča prepire z glasovi. Ostaja odločen in ne izreka moralnih sodb.

Takšna metoda je uspešna pri ljudeh, ki že imajo izkušnjo komuniciranja s svojim glasovi. Ljudem, ki še niso komunicirali z glasovi, ker ne vedo, da je to mogoče, ali so preveč prestrašeni, mora sogovornik najprej ponuditi pomoč, da sploh vzpostavijo komunikacijo z glasovi. Za ljudi, ki slišijo glasove, a si ne želijo komunicirati z njimi, je ta metoda neprimerna, saj se mora človek najprej počutiti dovolj varnega. Pred pogovorom si morata sogovornik in človek, ki sliši glasove, vzeti dovolj časa, da pripravita vprašanja za glasove ter se pogovorita o tem, kaj želita doseči s pogovorom. Metoda pa postane neprimerna, če človek, ki sliši glasove, podvomi o tem, da bi med pogovorom lahko obdržal nadzor. Takrat mora sogovornik prekiniti pogovor z glasovi, dokler se človek, ki sliši glasove, spet ne počuti varnega. Po koncu pogovora z glasovi je nujno potreben povzetek srečanja (Corstens et al. 2012), saj je lahko vpliv glasov na človeka, ki jih sliši, zelo intenziven in si morata oba vzeti dovolj časa, da srečanje zapustita sproščena in z razčiščenimi stvarmi.

Heery (1989) poudarja, da glasovi nosijo osebni pomen in morajo biti zato raziskani, slišani in vključeni v delo z ljudmi, ki jih slišijo, namesto da jih odpravimo ali nasilno utišamo.

2 PROBLEM

Tema, vezana na ljudi, ki slišijo glasove, me je začela zanimati po nekem predavanju, ki smo ga imeli na fakulteti. Na žalost je bilo to tudi edino predavanje s to vsebino. O tej problematiki v Sloveniji skoraj ne govorimo in ob preučevanju (večinoma tuje) strokovne literature sem dobila občutek, da se z ljudmi, ki slišijo glasove, po navadi ukvarjajo psihiatri ali psihologi in ne socialni delavci. Zato sem sklenila v magistrski nalogi predstaviti temo slišanja glasov v kontekstu socialnega dela.

Odločila sem se raziskati značilnosti glasov, ki jih slišijo ljudje, njihov vpliv, individualne razlage, ki jih imajo ljudje v zvezi s slišanjem glasov, in katere strategije soočanja z glasovi uporabljajo. Raziskati sem želela tudi življenje ljudi, ki slišijo glasove, in njihovo zdravstveno preteklost. To sem raziskovala s pomočjo maastrichtskega intervjuja, ki je bil sestavljen z namenom obravnavati ljudi, ki slišijo glasove, na nemedicinski način. Intervju sem podrobneje opisala v poglavju Metodologija in primer dodala kot prilogo. Po opravljenem intervjuju me je zanimalo tudi, kakšna sta se ljudem, ki slišijo glasove, zdela intervju in takšen način dela ter ali se je to razlikovalo od dela, ki so ga bili vajeni s strani strokovnih delavcev. Na koncu sem ugotovitve, ki sem jih izvedela s pomočjo intervjujev, povezala s temeljnimi načeli socialnega dela, ki so jih predstavili različni avtorji. Zdi se mi namreč pomembno pokazati, da imamo tudi socialni delavci dovolj ustreznega znanja za delo z ljudmi, ki slišijo glasove.

Menim, da so lahko ugotovitve pričujoče raziskave koristne predvsem na področju socialnega dela, ki se ukvarja z duševnim zdravjem, pa tudi na drugih področjih socialnega dela in drugih strok, ki se ukvajajo z ljudmi, ki slišijo glasove, in njihovimi bližnjimi. Ugotovitve predstavljajo nov in drugačen pogled na temo slišanja glasov in delo z uporabniki. Upam da bodo strokovni delavci v nalogi našli informacije, ki jim bodo pomagale pri delu, in da bodo z ljudmi, ki slišijo glasove, sodelovali tako, da jih ne bodo stigmatizirali in jim jemali moč, temveč krepili njihovo samozavest in jih spodbujali. Pričujoča magistrska naloga je ne nazadnje tudi podlaga za morebitne nadaljnje študije na področju slišanja glasov.

V magistrski nalogi, sem želela odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kakšne so lastnosti glasov (število, ton, identiteta), ki jih slišijo ljudje?
- Kateri dogodki so se zgodili osebi, preden je prvič imela izkušnjo s slišanjem glasov?
- Katera čustva ali okoliščine sprožijo glasove?

- Kaj pripovedujejo glasovi?
- Kako glasovi vplivajo na življenje ljudi?
- Kako si glasove razlagajo ljudje, ki jih slišijo?
- Kakšno razmerje imajo ljudje z glasovi?
- Katere so možne strategije, ki jih ljudje uporabijo za soočanje z glasovi?
- Kakšna je bila osebna zgodovina ljudi, ki slišijo glasove? Ali obstaja med njimi kakšna skupna točka v njihovih življenjih?
- Kako so ljudje, ki slišijo glasove, dojemali medicinsko pomoč, ki so jo imeli zaradi glasov?
- Katerim ljudem iz svoje okolice ljudje zaupajo o izkušnji z glasovi in katerim ne?
- Kakšna se zdi ljudem, ki slišijo glasove, izkušnja z maastrichtskim intervjujem (v čem se razlikuje od izkušenj, ki so jih imeli z drugimi strokovnjaki)?
- Kako lahko stroka socialnega dela nudi podporo ljudem, ki slišijo glasove?

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Metoda, ki sem jo uporabila v magistrski nalogi, je kvalitativno raziskovanje. To je raziskovanje, pri katerem so osnovno izkustveno gradivo besedni opisi ali pripovedi in v katerem je gradivo tudi obdelano in analizirano besedno, brez uporabe merskih postopkov, ki dajejo številske vrednosti. Izhodišče kvalitativne raziskave so stvarni, praktični in vsakdanji problemi ljudi, ne pa toliko teoretični problemi ved. Raziskovalec naj bi pri kvalitativni metodi raziskovanja izbral problem, ki je praktično pomemben za ljudi, udeležene v raziskavi. Ugotovitve raziskave pa naj bi bile tudi uporabne za reševanje socialnih stisk in težav ljudi. Spoznanja, do katerih pride raziskovalec pri kvalitativni metodi, pa nikoli niso dokončna resnica, ampak samo njegovo videnje empiričnega gradiva, ki ga je imel na voljo, to pa zato, ker predmet raziskave ni nikoli popolnoma očiten ali do konca spoznaven, ampak ga mora raziskovalec postopoma odkrivati (Mesec 1997). Kvalitativno metodo raziskovanja sem uporabila zato, ker sem želela podrobno raziskati svet ljudi, ki slišijo glasove, na majhnem vzorcu ljudi.

3.2 Raziskovalni instrumenti in viri podatkov

V raziskavi sem kot raziskovalni instrument uporabila maastrichtski intervju, ki so ga leta 1989 v Maastrichtu razvili Dirk Corstens, Sandra Escher and Marius Romme. Izdelan je bil na podlagi izkušenj, ki so jih imeli avtorji s ljudmi, ki slišijo glasove. Vsebuje 11 tem in služi za dialog o izkušnjah z glasovi. Uporablja pa se tako za raziskave kot v terapevtske namene. Deluje kot orodje, ki odpre dialog, ki spodbuja govorenje o izkušnji slišanja glasov, v kateri tako tisti, ki sliši glasove, kot tisti, ki sprašuje, dobita novo znanje in razpravljata o izkušnjah. Vprašanja, ki so del intervjuja, človeku, ki sliši glasove, omogočijo, da se sooči z novimi temami (npr. sprožilci glasov in mehanizem za soočanje z njimi), o katerih prej ni razmišljal. Strokovnjaku pa intervju zagotovi informacije o povezavi med glasovi in zgodovini človeka, ki jih sliši, o skritih problemih, vplivu glasov na vsakdanje življenje in o tem, kakšno je razmerje moči med človekom, ki sliši glasove, in glasovi (Escher in Romme 2010).

Intervju je naveden v Prilogah, saj je obsežen. Sestavljen je iz teh tem (Corstens et al. 2008):

- Narava izkušnje: Ali so glasovi v glavi človeka, ki jih sliši, ali prihajajo od zunaj? Veliko ljudi, ki slišijo glasove, doživlja oboje. Ali obstajajo tudi vizije, občutki dotika, telesni občutki? Treba je raziskovati povezavo med občutki in glasovi.
- Značilnosti glasov: poizvedujemo o starosti, imenu, spolu, značaju glasov in ali glas spominja na koga.
- Osebna zgodovina slišanja glasov: raziskujemo, kakšne so bile okoliščine, ko so se glasovi prvič pojavili, ali so vmes izginili in se spet pojavili ob določenih okoliščinah. Lahko se zgodi, da je travmatični dogodek vzbudil toliko čustev, da se človek ne spomni točno, kaj se je zgodilo v tistem času, ko je začel slišati glasove.
- Sprožitelji glasov: vprašanja v intervjuju se nanašajo na prostore, situacije, čustva, ki sprožijo glasove.
- Vsebina glasov: sprašujemo po stavkih in točnih besedah. Včasih se ljudje, ki slišijo glasove, sramujejo ali jih je strah povedati na glas, kaj pravijo glasovi. Glasovi lahko tudi človeku, ki jih sliši, prepovejo, da pove, kaj pravijo. Več kot ima nadzora nad glasovi, lažje mu je govoriti o tem, kaj pravijo.
- Razlaga človeka, ki sliši glasove, o izvoru glasov: raziskujemo, kakšne razlage ima človek, ki sliši glasove, za svojo izkušnjo. Nekateri so pri tem zelo natančni (paranormalne aktivnosti, bogovi, hudič itd.). Razlaga mora biti sprejeta in upoštevana.
- Kako glasovi vplivajo na način življenja: njihov vpliv je odvisen predvsem od tega, kaj sprašujejo, ali izsiljujejo in ukazujejo človeku, ki jih sliši. Pomembno je tudi, ali človek, ki sliši glasove, uboga glasove in jim verjame in kako vplivajo na njegovo socialno življenje in delo.
- Ravnovesje razmerja: kakšna je komunikacija z glasovi, ali glasovi poslušajo človeka, ki sliši glasove, in ga spoštujejo ter kakšno je razmerje med njim in glasovi.
- Strategije soočanja: raziskujemo, kakšno strategijo za soočanje z glasovi uporablja človek, ki jih sliši.
- Izkušnje v otroštvu: sprašujemo, kakšno je bilo uporabnikovo otroštvo, kako se je počutil kot otrok. Nekatere izkušnje iz otroštva so lahko težke, zato oseba nerada govori o njih.
- Zgodovina zdravljenja: raziskujemo, ali je človek, ki sliši glasove, že poiskal pomoč pri kakem strokovnjaku, terapevtu in ali je imel jemal zdravila. Zanima nas tudi, ali se je obrnil na kakšno skupino za samopomoč ali alternativnega terapevta.

- Socialna mreža: podpora socialne mreže in ljudje, ki sprejmejo izkušnjo človeka, ki sliši glasove, lahko vplivajo zelo pozitivno. Zato raziskujemo, kdo so ti pomembni ljudje v njegovem življenju, ali vedo o glasovih in se o tej temi pogovarjajo in ali ga podpirajo.

Čeprav intervju razkrije odgovore na veliko vprašanj, sta ključni dve: koga glasovi predstavljajo in katere probleme predstavljajo. Glasovi namreč pogosto predstavljajo osebnost ali določene značilnosti ljudi, ki so v življenju osebe, ki sliši glasove, dobesedno ali metaforično. Vprašanje o problemih pa raziskuje okoliščine in dogodke, ki predstavljajo temeljne razloge za začetek slišanja glasov; po navadi gre za socialno-čustvene dileme, ki so osebo naredile nemočno in ki so vplivale na pojav glasov (Longden et al. 2012).

Maastrichtski intervju ima tudi nekaj bolj tehničnih posebnosti. Pomembno je, da intervjuvanec že pred začetkom intervjuja čuti, da lahko sogovorniku zaupa in da ga bo ta poslušal, ne da bi ga obsojal. Med intervjujem sogovornik ne sme delati sklepov in dajati interpretacij, saj je intervju namenjen zbiranju podatkov o glasovih in dialogu, katerega središče je človek, ki sliši glasove. Intervju traja približno 90 minut. Govorjenje o glasovih je govorenje o čustvih in lahko se zgodi, da se bodo intervjuvančevi glasovi na to odzvali. Zato je priporočljivo, da sogovornik da človeku, ki sliši glasove, svojo telefonsko številko in je zanj dosegljiv prvih 24 ur po pogovoru, če se želi o čem pogovoriti (Escher in Romme 2010).

V svoji raziskavi sem uporabila standardizirani intervju, to je intervju, v katerem so vprašanja sestavljena že vnaprej, zapisana v obliki vprašalnika in urejena v določenem vrstnem redu (Mesec 1997). Merski instrument pa je vprašalnik.

3.3 Populacija in vzorčenje

Pri intervjujih z ljudmi, ki slišijo glasove, sem vzela priročni vzorec, saj sem izvedla raziskavo na skupini ljudi, ki so mi najbolj dostopni (Mesec 2009). Sodelujoče v raziskavi sem iskala prek različnih nevladnih organizacij in društev za duševno zdravje v Sloveniji in prek osebnih poznanstev. Odločila sem se za vzorec 4 ljudi, ki imajo izkušnjo s slišanjem glasov in ki so bili pripravljeni sodelovati. Sodelovanje je bilo anonimno, zato v intervjujih nisem navajala imen, samo spol in starost, uporabljala pa sem oznake uporabnik 1, uporabnica

2, uporabnik 3 in uporabnica 4. Kot pravita McCarthy-Jones in Longden (2013), vključevanje ljudi, ki slišijo glasove, v raziskave, kot sodelujoče partnerje lahko okrepi nadaljnje raziskovanje glasov v drugi smeri, rezultati pa lahko krepijo tudi moč ljudi, ki slišijo glasove, in so pomemben dodatek na področju nove znanosti, ki se ukvarja s slišanjem glasov.

V raziskavi nisem imela namena posploševati, saj vzorec za to ni dovolj velik, ampak menim, da bo kljub temu pomagala odkrivati ključne teme, povezane z vprašanjem ljudi, ki slišijo glasove, in nakazala potrebo po nadaljnjem raziskovanju.

3.4 Zbiranje podatkov

Intervjuje sem opravljala osebno. Z intervjujanci sem se dogovorila za datum, čas in kraj, ki so jim najbolj ustrezali. Doma sem si natisnila vprašalnik ter s seboj vzela še svinčnik in list papirja. Intervju sem opravila z vsakim intervjujancem posebej, trajal pa je približno uro in pol. Med njim sem sledila vprašanjem iz vprašalnika in si sproti zapisovala odgovore v obliki ključnih besed. Takoj po končanem intervjuju, ko so bili podatki še sveži, sem iz zapiskov odgovore prepisala v računalniško obliko intervjuja.

Okoliščina, ki bi lahko vplivala na dobljene podatke, je dejstvo, da z nekaterimi od intervjuvancev v preteklosti nisem imela nobenega stika, tako da mi morda niso popolnoma zaupali. Vendar menim, da ta vpliv ni bil tako velik, saj so se sami odločili za sodelovanje, intervju pa je potekal v sproščenem okolju, kot je bil lokal, park itd.

3.5 Obdelava in analiza podatkov

Zbrane podatke sem kvalitativno obdelala. Intervjuje sem zbrala skupaj ter jih kodirala (zaprti kodiranje) z vnaprej pripravljenimi kodami, ki sem jih oblikovala s pomočjo raziskovalnih vprašanj in tem, obdelanih v intervjujih.

4 REZULTATI

4.1 Izkušnja z glasovi

a) Doživljanje nenavadnih izkušenj

- Nenavadno presenečenje, ki ga je povzročil glas

Uporabnik 1: *»Da, na rojstni dan sem bil v psihiatrični bolnici v Begunjah. Slišal sem zelo lep glas, ki mi je rekel, naj grem ven na cigareto in nato še na sprehod. Glas je bil zelo lep, kot angelski. Med sprehodom sem se usedel za neko mizo v naravi. Glas me je nato opozoril na nekaj, in ko sem pogledal, sem videl konja, ki sta se dvigala v zrak. Ta prizor je bil zame najlepše darilo.«*

- Predvidevanje misli

Uporabnica 2: *»Ravno pred nekaj dnevi, ko sem gledala televizijo in dobila občutek, da vem, kaj bo napovedovalec povedal v naslednjem prispevku.«*

- Izkušnje z višjimi silami

Uporabnik 3: *»Doživel sem jih veliko, od srečanja z Hare Krišno do boja z demoni.«*

- Izkušnja s prisluškovanjem

Uporabnica 4: *»Imela sem veliko čudnih izkušenj, katerih nobenemu ne privoščim, da bi jih doživel. Morda se zdi večini ljudi čudno, a imela sem tudi obdobja v življenju, ko sem imela občutek, da mi prisluškujejo ruski vohuni, in oni so prisluškovali tudi drugim in mi potem posredovali informacije. Grozni občutki.«*

b) Število glasov, ki jih slišite

- Na začetku manj glasov, zdaj več

Uporabnica 2: *»Na začetku 1 glas, zdaj 2 glasova.«*

Uporabnik 3: *»Na začetku 1 glas, zdaj 4 glasovi.«*

- Na začetku več glasov, zdaj manj

Uporabnik 1: *»Na začetku 3 glasovi, zdaj 2 glasova.«*

Uporabnica 4: *»Na začetku 7 glasov, zdaj 1 glas.«*

c) Starost ob prvi izkušnji z glasovi

- Najstniška leta

Uporabnica 4: *»Pri 17 letih.«*

- Zgodnja dvajseta leta
 - Uporabnik 1: *»Star sem bil 21 let.«*
 - Uporabnica 2: *»Pri 25 letih.«*
 - Uporabnik 3: *»Pri 20 letih.«*

d) Kje so glasovi locirani

- V okolju
 - Uporabnik 1: *»Iz prostora oziroma vesolja.«*
 - Uporabnica 2: *»Glasovi prihajajo iz okolice.«*
 - Uporabnik 3: *»Menim, da jih slišim iz svetih planetov.«*
- V telesu
 - Uporabnica 4: *»Prihajajo iz mojih možganov.«*

e) Komunikacija z glasovi

- Neverbalno
 - Uporabnik 1: *»Z glasovi lahko komuniciram neverbalno. Včasih odgovorijo ali pa mi podajo misel.«*
 - Uporabnik 3: *»Z glasovi lahko komuniciram prek molitve ali meditacije. Z njimi se ne morem direktno pogovarjati, vendar lahko jim lahko z molitvijo posredno sporočim kakšno misel.«*
- Verbalno
 - Uporabnica 2: *»Govorim lahko le z glasom, ki je od moje pokojne mame, to je prijazni glas. Mi odgovori, če kaj vprašam.«*
 - Uporabnica 4: *»Včasih sem jim rekla: 'O ne, že spet ti, pojdi stran!' Kdaj sem se razjezila in se zadržala na njih, kdaj sem jih prosila naj oddidejo. Včasih so se odzvali in sem slišala: 'V redu, nasvidenje.' Kdaj pa ni delovalo. Odvisno od glasu.«*

f) Druge izkušnje

- Zunajtelesne izkušnje
 - Uporabnik 1: *»Da, nekega dne sem se zbudil in bil sem zelo lahek. Videl sem sebe, kako ležim na postelji, saj sem lebdel nad sabo in sem lahko letel. Glas me je opozoril, da moram zdaj nehati leteti in se vrniti v prvotno stanje. Tega nisem poslušal in to me je drago stalo.«*
- Vizije

Uporabnica 2: »Samo enkrat sem imela privid, kjer sem videla svojo pokojno mamo, kako teče proti meni na cesti.«

Uporabnik 3: »Imam, vizije božanstev.«

➤ Spremenjena stanja zaznav

Uporabnica 4: »Ne, na srečo ne. Morda preganjavico, če se to šteje tudi tukaj?«

Uporabnik 3: »Stanje, kateremu pravim božansko stanje, traja nekaj dni in takrat se tudi postim in samo molim mantre in čutim božansko energijo.«

4.2 Značilnosti glasov

a) Identifikacija glasov

Uporabnik 1:

Ime glasu:	Starost:	Spol:	Vsebina/ton:	Pogostost:
<i>Glas od zemlje</i>	<i>milijarda let</i>	<i>ž</i>	<i>prijazen, spodbujajoč</i>	<i>občasno</i>
<i>ON</i>	<i>2000</i>	<i>m</i>	<i>negativen, ljubosumen</i>	<i>občasno</i>
<i>Moški</i>	<i>neskončno</i>	<i>m</i>	<i>miren, prijazen</i>	<i>pogosto</i>

Uporabnica 2:

Ime glasu:	Starost:	Spol:	Vsebina/ton:	Pogostost:
<i>Glas mame</i>	<i>50 let</i>	<i>Ž</i>	<i>prijazen, zaščitniški</i>	<i>vsak dan</i>
<i>Slab glas</i>	<i>30 let</i>	<i>M</i>	<i>zloben, poniževalen</i>	<i>pogosto</i>

Uporabnik 3:

Ime glasu:	Starost:	Spol:	Vsebina/ton:	Pogostost:
<i>Hare Krišna</i>	<i>neskončno</i>	<i>M</i>	<i>življenjske resnice</i>	<i>vsak dan</i>
<i>Šiva</i>	<i>neskončno</i>	<i>Ž</i>	<i>modrosti, prijazen</i>	<i>nekajkrat</i>
<i>na teden</i>				
<i>Narayan</i>	<i>neskončno</i>	<i>M</i>	<i>podpora, nežen</i>	<i>nekajkrat</i>
<i>na teden</i>				
<i>Ganeš</i>	<i>neskončno</i>	<i>M</i>	<i>nagajiv, smešen</i>	<i>nekajkrat</i>
<i>na mesec</i>				

Uporabnica 4:

Ime glasu:	Starost:	Spol:	Vsebina/ton:	Pogostost:
<i>Ruski vohun</i>	45	<i>m</i>	<i>strog, včasih nesramen, a pravičen</i>	<i>redko</i>
<i>Drugi ruski vohuni</i>	20–50	<i>m</i>	<i>zlobni, skrivnostni, privoščjivi</i>	<i>zelo redko</i>

b) Povezava poznane osebe in glasov

- Glasovi spominjajo na starše

Uporabnica 2: *»Da, slišim glas, ki je od moje pokojne mame. Neprijazni glas pa me spominja na mojega očeta.«*

- Glasovi spominjajo na določeno osebo v življenju

Uporabnik 3: *»Mogoče na mojega duhovnega učitelja iz Indije.«*

Uporabnica 4: *»Glas nekega ruskega vohuna je spominjal na gospoda, ki je v naši vasi v Bosni med vojno tožil, kdo ima doma kakšno skrito orožje, zelo sem se ga bala, čeprav doma nismo imeli skritega nobenega orožja. Sosede so zaradi tega ubili.«*

- Povezava med glasovi in poznaninimi osebami ne obstaja

Uporabnik 1: *»Ne, saj glasovi prihajajo od neke višje sile, ki nima človeške oblike.«*

c) Povprečna prisotnost glasov v enem dnevu

- Več kot 1-krat na dan

Uporabnik 1: *»Slišim jih 4- do 5-krat na dan. Glasovi so navzoči toliko časa, dokler jim posvečam pozornost.«*

Uporabnica 2: *»1-krat do 2-krat na dan. Navzoči so čisto odvisno, lahko več ur, lahko samo nekaj minut.«*

Uporabnik 3: *»Recimo da 4-krat na dan. Težko povem, kake pol ure so navzoči.«*

- Manj kot 1-krat na dan

Uporabnica 4: *»Slišim jih mogoče 1-krat na teden, mnogo manj kot včasih. Po navadi samo kaj prišepnejo.«*

4.3 Osebna zgodovina slišanja glasov

a) Okoliščine ob prvi izkušnji z glasovi

- Ukvarjanje z duhovnostjo

Uporabnik 1: *»Bilo je v Španiji, kamor sem se za nekaj časa odmaknil, saj sem želel biti sam. Živel sem v hiši in se čistil negativnosti. Veliko sem delal na duhovnosti.«*

➤ **Življenjsko obdobje z veliko stresa**

Uporabnica 2: *»Bilo je kakšno leto po mamini smrti, prekinila sem tudi študij in se zaposlila kot natakarica. Delala sem veliko, saj sem morala poskrbeti za svojo hčer. Neke noči, ko sem prišla domov, sem, ko sem se ulegla, slišala zelo zloben glas, ki mi je pravil, naj se ubijem.«*

Uporabnik 3: *»Ravno sem se razšel s svojo punco in bil sem brezposeln in ostal brez strehe nad glavo pri svojih rejnikih. Hodil sem po gozdu, ko sem iz krošenj dreves slišal glas demona, ki mi je rekel, da so me vsi zapustili in da mi je prav, in se mi smejal.«*

Uporabnica 4: *»Preselili smo se v Slovenijo zaradi vojne v Bosni, začela sem hoditi v novo šolo. Nisem znala niti jezika in sošolci so me veliko zmerjali, nisem imela več svoje najboljše prijateljice in kar nankrat smo se preselili iz vasi v blok na Fužine. Glasove sem prvič slišala na avtobusu in sploh nisem razumela, kaj se dogaja. Tudi nikomur se nisem upala povedati. A se je le slabšalo, potem sem morala zaupati mami, saj nisem mogla več tako živeti.«*

b) Dogodki, ki so se zgodili pred prvo izkušnjo z glasovi

Uporabnik 1: *smrt bližnjega prijatelja ali družinskega člana – 18 let, udeležitev seanse, satanističnega rituala, duhovnega dogodka – 10 let*

Uporabnica 2: *začetek življenja na svojem – 24 let, ločitev ali razpad zveze – 24 let, hudo poslabšanje bolezenskega stanja bližnjega – 23 let, spremembe v zaposlitvenem statusu (začetek dela, sprememba službe, napredovanje) – 25 let, smrt bližnjega prijatelja ali družinskega člana – 24 let, začetek študija – 19 let, selitev v novo stanovanje, zamenjava šole – 24 let, prisotnost pri samomoru ali poskus samomora – 20 let, doživljanje velike napetosti doma ali v razmerju – 5 let*

Uporabnik 3: *začetek življenja na svojem – 19 let, ločitev ali razpad zveze – 20 let, smrt bližnjega prijatelja ali družinskega člana – 15 let, se zaljubili in bili zavrjnjeni – 20 let, udeležitev seanse, satanističnega rituala, duhovnega dogodka – 18 let, doživljanje velike napetosti doma ali v razmerju – 10 let*

Uporabnica 4: *smrt bližnjega prijatelja ali družinskega člana – 12 let, se zaljubili in bili zavrjnjeni – 14 let, selitev v novo stanovanje, zamenjava šole – 16 let, doživljanje velike napetosti doma ali v razmerju – 16 let*

c) Povezava preteklih dogodkov in slišanja glasov

- Povezava med preteklimi dogodki in glasovi ne obstaja

Uporabnik 1: *»Mislim, da niti ena okoliščina ni povezana z mojimi glasovi.«*

Uporabnik 3: *»Z glasovi, ki jih slišim zdaj, zgornje okoliščine niso povezane, saj so to glasovi, ki prihajajo od bogov in sem jih začel slišati šele potem, ko sem postal dovolj samospoznan in ko sem preživel nekaj časa v templjih po Indiji.«*

- Povezava med preteklimi dogodki in glasovi obstaja

Uporabnica 2: *»Da, mislim da smrt moje mame, saj ko je bila še živa, glasov nisem slišala.«*

Uporabnik 3: *»Glas demona, ki pa sem ga slišal kot otrok, pa je povezan s tem, da me je moja velika ljubezen zapustila ravno takrat, ko so me zapustili vsi in bi jo najbolj potreboval.«*

Uporabnica 4: *»Mogoče zaradi vsega tega strahu, ki sem ga doživljala med vojno, in tudi spremembe okolja. Tako mi je rekla tudi moja psihiatrinja, da to lahko vpliva.«*

4.4 Sprožitelji glasov

a) Akitvnosti, ob katerih se pojavijo glasovi

- Neodvisno od aktivnosti

Uporabnik 1: *»Ne, ni povezano z nobenimi aktivnostmi.«*

- Priprava na spanje

Uporabnica 2: *»Da, največkrat zvečer, ko je vse tiho in ko se uležem k spanju.«*

- Meditacija

Uporabnik 3: *»Ko meditiram ali če samo sedim pred kipci božanstev v našem templju.«*

- Ob druženju z ljudmi

Uporabnica 4: *»Ko sem še intenzivno slišala ruske vohune, so se glasovi pojavili naključno. Če sem komu govorila kakšne skrivnosti ali se pogovarjala o drugih ljudeh, so mi začeli vohuni prisluškovati in se mi smejati. Najbolj mirno je bilo, če sem bila zaklenjena v svoji sobi in zastrla zavese.«*

b) Čustva, ob katerih se pojavijo glasovi

Uporabnik 1: *negotovost, strah, žalost, dvom, utrujenost, depresivnost, jeza, veselje, osamljenost, nemoč*

Uporabnica 2: *negotovost, strah, žalost, utrujenost, depresivnost, jeza, osamljenost, nemoč*

Uporabnik 3: *negotovost, utrujenost, zaljubljenost, veselje*

Uporabnica 4: *negotovost, ljubosumje, strah, žalost, dvom, utrujenost, depresivnost, jeza, osamljenost, nemoč*

c) Vpliv glasov na čustva

➤ Potenciranje občutja čustev

Uporabnik 1: *»Odkvisno, kateri glasovi, sicer pa lahko vplivajo. Lahko naredijo strah 10-krat močnejši, kot je, lahko tudi povzročijo neizmerno veselje.«*

➤ Pomirjajo

Uporabnica 2: *»Glas moje mame je zelo pomirjajoč in prijazen.«*

Uporabnik 3: *»Seveda vplivajo na moja čustva, ko slišim glasove bogov, se počutim zelo srečnega in pomirjenega. Govorijo mi tudi modrosti ali kakšne verze iz Bhagavad-gite.«*

➤ Spravijo v negativno čustveno stanje

Uporabnica 2: *»A zlobni glas me straši in ponižuje, kar vpliva na moja čustva, saj me spravi v negativno stanje.«*

Uporabnica 4: *»Glasovi so bili v preteklosti zelo zastrašujoči. Govorili so mi, kaj si določene osebe v mojem življenju mislijo o meni, in me prepričevali, naj z vsemi prekinem stike. To me je naredilo zelo nesrečno in samo, nikomur več nisem zaupala niti z nikomer nisem spregovorila. Zdaj slišim samo še en glas vohuna, verjetno bo on ostal z mano do konca življenja. On ni hudoben, je pa strog.«*

4.5 Vsebina glasov

a) Vsebina pozitivnih glasov

➤ Naključna vsebina

Uporabnik 1: *»Pozitivni glasovi po navadi pravijo: »Da si vedel, da si vedel, sem vedel.«*

Uporabnica 4: *»Edini kolikor toliko pozitiven glas je ta, ki ga zdaj še edinega slišim. On komentira naključne stvari, kot so: »Pohiti od doma, sezuj umazane čevlje, kupi to ali ono ...«*

➤ Nasveti

Uporabnica 2: *»Da, moja mama mi deli nasvete, mi govori lepe stvari o meni, me tolaži. Velikokrat mi pravi: »Saj bo vse v redu, bodi pogumna, bodi močna ...«*

➤ Verska vsebina

Uporabnik 3: *»Da, največkrat citirajo kakšen izrek iz Bhagavad-gite, včasih samo vplivajo na moje misli in ne rečejo ničesar. Včasih govorijo tudi meni nerazumljiv jezik.«*

b) Vsebina negativnih glasov

➤ Žaljenje

Uporabnik 3: *»Negativnih glasov ne slišim več. Ko sem jih slišal, mi je demon pravil: Slaba oseba si.«*

➤ Nasportovanje pozitivnim glasovom

Uporabnik 1: *»Negativni govorijo ravno nasprotno od pozitivnih glasov. Pravijo: 'Nisi vedel, da ne bom vedel.' Vsebina je zelo negativna.«*

➤ Nagovarjanje k slabim stvarem

Uporabnica 2: *»Da. Pravijo mi, da naj se ubijem, da se bodo zgodile slabe stvari.«*

➤ Nagovarjanje proti družbi

Uporabnica 4: *»V preteklosti sem slišala samo negativne glasove. Pravili so vse živo, od tega, da so vsi ljudje, celo moji starši, slabi, do tega, da nekaj skrivam pred njimi in da me bodo prijavili policiji.«*

c) Tema, o kateri govorijo glasovi

➤ Poudarjanje občutkov

Uporabnik 1: *»Glasovi pri meni samo poudarjajo občutke, ki jih doživljam. Občutke glasovi potrjujejo ali pa ne.«*

➤ Duhovne teme

Uporabnik 3: *»Govorijo predvsem o duhovnih temah, me učijo novih modrosti in spoznanj, do katerih nima vsak dostopa.«*

➤ Nadzorovanje

Uporabnica 4: *»Ne, govorili so tako, kot bi bili pravi vohuni, torej tudi o vohunskih temah, kaj si drugi ljudje mislijo in kaj počnejo, in mi grozili. Mene te njihove igrice niso zanimale.«*

4.6 Vpliv glasov na življenje

a) Vpliv na strah

- Vpliv s tem, da govorijo slabe stvari

Uporabnica 2: *»Da, saj mi slab glas govori zelo grde stvari. Bojim se zato, ker s tem zelo vpliva na mojo samopodobo in me včasih tudi straši in mi grozi.«*

Uporabnica 4: *»Ne bojim se jih več, saj so odšli. Včasih pa sem se jih. Bala sem se najbolj tega, da je to vse res, kar mi govorijo. Da je to resnica.«*

- Vpliv s tem, ker hočejo slabo

Uporabnik 3: *»Ne, glasov se ne bojim. Bal sem se glasu demona, saj mi je hotel slabo. Zdaj pa ga ni več, saj sem ga z dosegom visoke stopnje duhovnosti pregnal.«*

- Glasovi ne povzročajo strahu

Uporabnik 1: *»Zdaj se jih ne, sem v bistvu vesel, da jih slišim. Na začetku pa sem se jih bal, bil sem prestrašen in zmeden.«*

b) Vpliv na jezo

- Jeza zaradi preusmeritve pozornosti na glasove

Uporabnik 1: *»Tudi kadar kaj razmišljam in mi potem glas vzame misel, s tem da reče: 'Nisi vedel.' Pozabim, kaj sem razmišljal.«*

Uporabnica 4: *»Včasih so me. Predvsem so me jezili s tem, da nisem več mogla ničesar početi, ne da bi jemali mojo pozornost.«*

- Jeza zaradi vsebine glasu

Uporabnica 2: *»Da, saj imam včasih dosti negativnosti, o kateri govorijo, na primer da bo vse narobe in da se bodo zgodile slabe stvari.«*

c) Vpliv na vsakodnevne dejavnosti

- Glasovi vplivajo na pozornost

Uporabnik 1: *»Na začetku so me zelo motili, danes pa ne, saj mi pomagajo prepoznavati resnico. Motili so me tako, da zaradi njih nisem mogel poslušati drugih.«*

- Glasovi vplivajo na spanec

Uporabnica 2: *»Motijo moj spanec, saj jih slišim samo zvečer. Ko se uležem v posteljo, nikoli ne vem, ali bom slišala glas mame ali slab glas.«*

- Glasovi spodbujajo pozitivne dejavnosti

Uporabnik 3: *»Ne, celo spodbujajo me k meditaciji in pozitivnemu mišljenju. So vsekakor dobrodošli.«*

- Glasovi vplivajo na socialne stike

Uporabnica 4: *»Zdaj ne več. Včasih pa so, saj sem tako rekoč cele dneve presedela v sobi in nič nisem upala početi niti z nikomer govoriti.«*

4.7 Osebna razlaga glasov

a) Možni izvor glasov

- Glasovi prihajajo od osebe

Uporabnica 2: *»Od staršev ali drugega družinskega člana, od neznane osebe.«*

Uporabnica 4: *»Od neznane osebe.«*

- Glasovi prihajajo od pokojne osebe

Uporabnik 1: *»Od pokojne osebe, ki ni bila poznana.«*

Uporabnica 2: *»Od poznane pokojne osebe.«*

- Glasovi predstavljajo

Uporabnik 1: *»Dobronamernega vodiča, duha nekoga iz preteklosti, slabega duha, dobrega duha, bogove, angele, demone, spiritualno moč.«*

Uporabnica 2: *»Dobronamernega vodiča, duha nekoga iz preteklosti, dobrega duha, slabega duha.«*

Uporabnik 3: *»Del ali več delov osebnosti, dobronamernega vodiča, bogove, duhove, angele, slabe duhove ali hudiča, spiritualno osebo.«*

Uporabnica 4: *»Simptom bolezni, slabega duha ali hudiča, posledico bolečin drugih ljudi.«*

b) Osebna teorija o slišanju glasov

➤ Glasovi kot poseben dar

Uporabnik 1: *»Najprej se z glasovi nisem mogel sprijazniti, ampak kasneje sem prišel do spoznanja, da mi je bilo to usojeno. In da so poseben dar, ki ga imam.«*

Uporabnik 3: *»Za več let sem se preselil v Indijo, kjer sem se še bolj duhovno razvil in začel slišati same lepe glasove, ki so pregnali glas demona. Glasovi, ki so od bogov, so slišani kot nagrada za moje samospoznanje.«*

➤ Glasovi kot vez s pokojno osebo

Uporabnica 2: *»Da, mislim, da glas mame slišim z razlogom, saj še zmeraj pazi name iz nebes.«*

➤ Glasovi kot posledica bolezni

Uporabnica 4: *»Glasove slišim zaradi bolezni.«*

➤ Glasovi kot odgovor na življenjske dogodke

Uporabnik 3: *»Ko sem začel slišati glasove, je bilo to zaradi velikih pretresov v mojem življenju in zbolel sem za shizofrenijo. Nekaj časa sem jemal tablete, nato pa se začel ukvarjati z duhovnostjo.«*

Uporabnica 4: *»Malo pa tudi zaradi vseh stvari, ki sem jih v življenju že prestala.«*

4.8 Razmerje z glasovi

a) Možnost vpliva na glasove

➤ S posebno tehniko

Uporabnik 1: *»Te tehnike se še učim, pravim ji odnos možganov z dušo. S to tehniko lahko tudi prelisičim glasove in vplivam nanje na raznorazne načine.«*

➤ Z gledanje televizije ali poslušanje radia

Uporabnica 2: *»Če prižgem tv ali radio, ko grem spat in je okoli mene tišina, glasovi ne pridejo.«*

➤ Z molitvijo

Uporabnica 2: *»Prav tako če zmolim molitev, ampak potem samo slabega glasu ni.«*

➤ Z močnimi čustvi

Uporabnica 4: *»Včasih mi je uspelo, da sem jih poslala stran, tako da sem se močno razjezila. Ampak mi je vzelo veliko energije.«*

- Na glasove ni vpliva

Uporabnik 3: *»Ne, ne morem vplivati, saj jaz nisem bog.«*

b) Vpliv glasov na občutek nemoči

- Vpliv zaradi vsebine glasov

Uporabnik 1: *»Negativni glasovi mi dajejo občutek nemoči s tem, kar pravijo.«*

Uporabnica 2: *»Tudi, občutek nemoči mi dajejo s tem, kar mi pravijo.«*

Uporabnica 4: *»Predvsem vsebina glasov je bila tista, ki mi je dajala takšen občutek.«*

- Vpliv zaradi navzočnosti glasov

Uporabnik 1: *»In tudi z njihovo pristonostjo, saj nadzorujejo čustva.«*

- Ni vpliva

Uporabnik 3: *»Nikoli, nikoli nemoči, dajejo mi samo občutek še večje moči.«*

c) Način nadzora nad glasovi

- Ustvarjanje posebnega ščita

Uporabnik 1: *»Kontroliram z ustvarjenim ščitom, ki ga imam nad trebuhom, tako da se glasovi od tam odbijejo in nimajo vpliva name.«*

- Zaščita z molitvijo

Uporabnica 2: *»Z leti sem dobila malo kontrole, vem, kako se izogniti, da ne slišim glasov, tako da se zaščitim pred njimi z molitvijo. Ampak včasih mi to ne uspe popolnoma.«*

- Nadzora nad glasovi ni

Uporabnik 3: *»Kontrole nimam in si je ne želim imeti.«*

Uporabnica 4: *»Nimam neke velike kontrole. Se pojavijo in gredo.«*

d) Pogovor z glasovi

- V mislih

Uporabnica 2: *»Lahko, pogovarjam se v mislih in glas moje mame mi odgovori, vedno mi je. Zlobni glas pa me ne upošteva in še naprej govori svoje.«*

- Na glas

Uporabnik 1: *»Lahko, na glas. Glasovi mi nato odgovarjajo z občutki, ki so iz druge dimenzije, niso fizični.«*

Uporabnik 3: *»Lahko se jim zahvalim na glas. Nimam pa z njimi nikoli pogovora.«*

Uporabnica 4: *»Na glas. Zelo redko so kaj reagirali, samo kadar sem vložila velik napor v to.«*

e) Posledice zavračanja ukazov

➤ Slabi občutki

Uporabnik 1: *»Ukaze lahko zavrnem, po navadi pravične poslušam, negativnih pa ne in jih vzvišeno zavrnem. Včasih imam, ko zavrnem negativni glas, slabe fizične in psihične občutke.«*

➤ Nespečnost

Uporabnica 2: *»Če zavrnem ukaz, glasovi še naprej nadaljujejo z grdimi željami in nasveti. Potem ne morem spati.«*

➤ Pojačanje glasov

Uporabnica 4: *»Težko sem zavrnila, kar so mi pravili, saj sem jim močno verjela. Če se kdaj s čim nisem strinjala, pa so še bolj so noreli in imeli še bolj čudaške ideje.«*

➤ Brez posledic

Uporabnik 3: *»Nič mi ne ukažejo, samo povejo. Če ne naredim tako, ni nič narobe. Saj premorejo neskončno ljubezen.«*

f) Koncentracija ob navzočnosti glasov

➤ Koncentriranje na glasove

Uporabnica 2: *»Drugače je z zlobnim glasom, saj postaja vedno bolj glasen in vedno hiterje ponavlja, kar govori, tako da se ne morem koncentrirati na nič.«*

Uporabnik 3: *»Na to, kar glasovi povejo, saj je lahko tudi kakšno pomembno razodetje.«*

➤ Koncentriranje na trenutne dejavnosti

Uporabnik 1: *»Poskušam biti skoncentriran na oboje in potem presodim, ali je to, kar mi glas pove, koristno ali ne, in se odločim, na kaj se koncentriram. Bolj pogosto se poskušam skoncentrirati na to, kar počnem v tistem trenutku.«*

Uporabnica 2: *»Odkvisno od glasu, glas mame slišim tudi podnevi, ampak me ne moti, celo vesela sem, da ga slišim in se lahko skoncentriram na delo.«*

Uporabnica 4: *»Zdaj se lahko koncentriram na to, kar trenutno delam, glas pa govori v ozadju, kot bi igral radio.«*

4.9 Soočanje z glasovi

a) Strategije soočanja

➤ Kognitivne strategije

Uporabnik 1: *»Glasove pošljem stran, ignoriranje glasov, koncentriranje na poslušanje glasov, selektivno poslušanje, mislim na kaj drugega, sklenem dogovor z glasovi, omejim kontakt z glasovi.«*

Uporabnica 2: *»Koncentriranje na poslušanje, selektivno poslušanje, mislim na kaj drugega, poskušam omejiti kontakt z glasovi.«*

Uporabnik 3: *»Koncentriranje na poslušanje.«*

Uporabnica 4: *»Glasove pošljem stran, ignoriranje glasov, koncentriranje na poslušanje glasov, selektivno poslušanje, poskušam omejiti kontakt z glasovi.«*

➤ Behavioristične strategije

Uporabnik 1: *»Početi nekaj drugega, obiskati nekoga, zamotiti se, izvajati določene rituale.«*

Uporabnica 2: *»Početi nekaj drugega, poskusiti pobegniti glasovom, nekomu telefonirati, zamotiti se.«*

Uporabnik 3: *»Izvajanje določenih ritualov.«*

Uporabnica 4: *»Početi nekaj drugega, nekomu telefonirati, obiskati nekoga, zamotiti se, izvajanje določenih ritualov.«*

➤ Psihološke strategije

Uporabnik 1: *»Sprostitutvene vaje, meditacija, alkohol in droge.«*

Uporabnica 2: *»Sprostitutvene vaje, alkohol in droge.«*

Uporabnik 3: *»Meditacija.«*

b) Najpogosteje uporabljena metoda soočanja z glasovi

➤ Sprostitutvene tehnike

Uporabnik 1: *»Meditacija pomaga, vendar ni dovolj le par mesecev meditacije, moraš vsaj nekaj let to početi, da je učinkovito.«*

➤ Preusmerjanje pozornosti

Uporabnica 2: *»Da se zamotim z nečim drugim, kot je gledanje televizije ali pa poslušanje radia zelo na glas, ali pa telefoniram moji prijateljici.«*

Uporabnica 4: *»Da sem se zamotila s čim drugim ali glasove odločno poslala stran, to pa mi ni vedno uspelo.«*

➤ Poslušanje

Uporabnik 3: *»Jaz si ne želim utišati božanskih glasov, saj me ščitijo pred glasom demona. Tako da se niti ne soočam z njimi, samo pustim, da so. Tako da poslušam njihove modrosti in s tem se soočam sam s sabo.«*

4.10 Otroštvo

c) Opis vašega otroštva

➤ Lepi spomini

Uporabnik 1: *»Na otroštvo imam same lepe spomine, od osnovne do srednje šole. Imel sem lepo otroštvo.«*

➤ Alkoholizem v družini

Uporabnica 2: *»Moje otroštvo je bilo težko, oče je veliko pil in bil do nas z mamo in sestro tudi nasilen.«*

➤ Odraščanje v rejniški družini

Uporabnik 3: *»Stresno, starša sta mi umrla, ko sem imel 1 leto, in od takrat naprej sem živel v reji v Lukovici. Tam se nisem počutil zaželenega in delati sem moral težka opravila na kmetiji.«*

➤ Doživljanje vojne

Uporabnica 4: *»Ko sem bila zelo mlada, sem se imela zelo lepo. Starši so me imeli vedno radi in smo super družina. Stresno je postalo, ko smo se preselili iz Bosne v Slovenijo, ko me je bilo strah v vojni in ko me tukaj v Sloveniji nekaj časa vrstniki niso sprejeli.«*

d) Občutek varnosti v okolju

➤ Varni odnosi s sovrstniki

Uporabnik 1: *»Da, imel sem veliko dobrih prijateljev in sošolcev, veliko časa smo preživeli zunaj.«*

➤ Varen občutek v okolici, razen v domačem okolju

Uporabnica 2: *»V šoli in na ulicah ja, doma pa ne, saj je bil oče nepredvidljiv in nikoli nisem vedela, ali bo dobre ali slabe volje.«*

- Varen, a nezaželen

Uporabnik 3: *»Počutil sem se varnega, a nezaželenega.«*

- Ni bilo občutka varnosti v okolici

Uporabnica 4: *»Ne preveč, velikokrat so mi sošolci skrili nahrbtnik ali metali vame kamenje, ko sem hodila domov. Zato sem bila po šoli večinoma doma z starši in dolgo časa nisem imela prijateljev.«*

e) Negativni dogodki v otroštvu

- Občasno pitje staršev

Uporabnik 1: *»Ne. Oče je sicer občasno pil, ampak je bil do nas vedno ljubeč.«*

- Nasilje v družini

Uporabnica 2: *»Oče je včasih pretepel mojo mamo in ni bil nikoli preveč prijazen.«*

Uporabnik 3: *»Tudi ne, rejnica me je kdaj natepla, če nisem dovolj zgodaj ustal ali če sem kaj pozabil storiti. Ampak takšna je bila njena vzgoja.«*

- Premalo ljubezni

Uporabnik 3: *»Da, rejnica je vedno hvalila svoja otroka, mene pa so imeli kot za sužnja in nekoga, ki ga nihče ne mara.«*

- Nasilje s strani sovrstnikov

Uporabnica 4: *»Tudi, predvsem sovrstniki, ker nisem znala jezika, so se mi smejali, tako da si na koncu sploh več nisem upala govoriti.«*

f) Povezava med otroštvom in glasovi

- Menim, da povezava lahko obstaja

Uporabnica 2: *»Nikoli nisem razmišljala o tem, ampak lahko bi bilo.«*

Uporabnica 4: *»Možno je.«*

- Menim, da povezave ni

Uporabnik 1: *»Ne. Menim, da je bilo to v meni že od nekdaj prisotno, a čez čas je prišlo ven. Kot otrok sem vedel, da je nekaj v meni.«*

Uporabnik 3: *»Ne, saj so glasovi, ki jih slišim danes, nekaj pozitivnega, vsekakor nimajo zveze z otroštvom. Sta pa vplivala ves ta nemir in negativnost, da sem zbolel za shizofrenijo.«*

4.11 Zdravstvena preteklost

a) Prejeta podpora v zvezi s slišanjem glasov

➤ Svetovanje

Uporabnik 1: *»Obiskoval sem psihologa in tudi psihiatra. Z obema sem imel pozitivno izkušnjo, vendar mi je psihologinja bolj kot ne samo svetovala.«*

Uporabnica 4: *»Zdravila sem se na psihiatriji vrsto let, zdaj hodim na psihoterapijo in mi bolj pomaga kot psihiatrično zdravljenje.«*

➤ Pogovor

Uporabnik 1: *»Psihiater pa mi je nudil tudi pogovor in bil kot moj guru.«*

Uporabnica 2: *»Pri 26 letih sem bila prvič na zdravljenju v psihiatriji, saj nisem več zdržala pritiska slabega glasu. Potem sem redno obiskovala psihiatra in še danes ga. Prejela sem pogovore.«*

➤ Zdravila

Uporabnica 2: *»In pa tablete.«*

Uporabnik 3: *»Bil sem večkrat na zdravljenju v Polju, zdaj pa sem še vedno na tabletah. Upam, da bom nekega dne lahko tudi brez njih. Čeprav me je tega strah.«*

b) Uporabnost prejete podpore

➤ Prejeta podpora ni učinkovala

Uporabnik 1: *»Podpora je bolj malo pomagala, kar oni učijo, za to stanje ni dobro in ne pomaga nič.«*

Uporabnica 2: *»Pogovor me je pomiril, ampak ga bi potrebovala več. Tablete pa mi kar dosti pomagajo, vendar ne povsem.«*

➤ Prejeta podpora je učinkovala

Uporabnik 3: *»Mi je koristila, da sem se v sebi umiril v bolnici.«*

Uporabnica 4: *»Psihiatri so bili super, dobila sem tablete, ki so mi veliko pomagale pri glasovih, ampak vplivale na druge stvari, močno sem se zredila, baje je to od tablet. Psihoterapevtka mi tudi pomaga, saj se lahko z njo zelo veliko pogovarjam in nikoli ne pametuje.«*

c) Psihiatrična diagnoza

➤ Prisotna psihiatrična diagnoza

Uporabnik 1: *»Da, imel sem že 5 diagnoz. Najprej psihoza, nato shizofrenija. Ampak to je bilo vse le posledica glasov, ne pa vzrok zanje.«*

Uporabnica 2: *»Da, paranoidna shizofrenija.«*

Uporabnik 3: *»Shizofrenija in bipolarna motnja.«*

Uporabnica 4: *»Manična depresija, paranoidna shizofrenija, depresija, anksioznost.«*

d) Uporaba zdravil

- Zdravila so deloma učinkovala

Uporabnik 1: *»Da, pomagala so do določene mere.«*

Uporabnica 2: *»Da, Leponex. Deluje da, sem bolj pomirjena in nimam strahu. Ampak glasov ne odpravi popolnoma.«*

Uporabnik 3: *»Jih jemljem, ampak zmanjšujem dozo. Psihiatrinja se s tem strinja. Pomagajo, da se glasovi pojavljajo manj pogosto in so tišji, saj sem drugače moral skoraj 10 ur meditirati.«*

Uporabnica 4: *»Trenutno jemljem Cipralex, občasno Helex in pa Zyprexo, so še kar v redu, ampak imajo tudi slabe učinke na telo.«*

e) Način dela strokovnjakov, ki so se ukvarjali z glasovi

- Svetovanje

Uporabnik 1: *»So svetovali. Ampak pri meni to ni delovalo.«*

- Pogovor in nasveti

Uporabnica 2: *»So svetovali. Ampak pri meni to ni delovalo.«*

Uporabnica 4: *»S pogovorom.«*

- Zdravljenje

Uporabnik 3: *»Z zdravljenjem shizofrenije. Ampak jaz sem jim povedal, da ne želim, da bi mi glasove čisto utišali, zato nimam tako močnih tablet.«*

Uporabnica 4: *»In zdravili.«*

f) Negativni vidiki prejete podpore

- Enaka obravnava za vse uporabnike

Uporabnik 1: *»Da, s tem stanjem ne znajo dobro delati, ne moreš z vsemi, ki slišijo glasove, delati enako.«*

- Bolj osebni odnos

Uporabnica 2: *»Želela sem si več topline in razumevanja s strani psihiatra. Rabila sem tudi nekoga, ki je strokovnjak in bi ga lahko poklicala kadar koli v dnevu. Psihiatri pa mi niso dali svojih telefonskih števil.«*

Uporabnica 4: *»Morda malo daljše posvete in pa bolj osebne pogovore. Včasih se mi je zazdelo, kot da so vedno znova pozabili mojo zgodbo, saj imajo toliko pacientov.«*

➤ Neupoštevanje individualne resnice in prepričanj

Uporabnik 3: *»Najbolj me je motilo to, da sem imel občutek, da mi ne verjamejo, da slišim glasove indijskih bogov in da sem bolan, ker jih slišim, ter da mislijo, da bi bilo bolje, če jih ne bi slišal.«*

g) Podpora v alternativnih oblikah zdravljenja

➤ Homeopatija

Uporabnik 1: *»Da, pri homeopatu. Vendar mi to ni koristilo.«*

➤ Vedeževanje

Uporabnica 2: *»Ne nikoli. Bila sem samo pri vedeževalki, ki mi je povedala, da bodo glasovi pri meni vedno navzoči in naj se jih ne bojim. Ni pa bilo koristno, saj to že sama vem.«*

➤ Indijske religije

Uporabnik 3: *»Da, pri mojem duhovnem učitelju v Indiji. On mi je tudi največ pomagal in me zaščitil pred demoni. Več je naredil kot zdravniki. Ampak sem tudi jaz moral spremeniti najprej nekaj stvari pri sebi.«*

➤ Zdravilni kamni

Uporabnica 4: *»Še danes se ukvarjam z zdravilnimi kamni, ti mi pomagajo, različni so za različne probleme. Veliko mi pomagajo pri tem, da me ni strah ali pa da me ne boli glava.«*

4.12 Socialna mreža

a) Pomembni stiki in glasovi

Uporabnik 1:

Ime:	Ve za glasove (da/ne):	Govori o glasovih (da/ne):
Prijatelj Gojko	da	da
Matjaž	da	da

<i>Mami</i>	<i>da</i>	<i>ne</i>
<i>Oče</i>	<i>da</i>	<i>ne</i>
<i>Alenka</i>	<i>da</i>	<i>ne</i>

Uporabnica 2:

<i>Ime:</i>	<i>Ve za glasove (da/ne):</i>	<i>Govori o glasovih (da/ne):</i>
<i>hči</i>	<i>da</i>	<i>ne</i>
<i>sin</i>	<i>da</i>	<i>ne</i>
<i>prijateljica Mojca</i>	<i>da</i>	<i>da</i>

Uporabnik 3:

<i>Ime:</i>	<i>Ve za glasove (da/ne):</i>	<i>Govori o glasovih (da/ne):</i>
<i>brat</i>	<i>da</i>	<i>da</i>
<i>duhovni učitelj</i>	<i>da</i>	<i>da</i>
<i>sostanovalec</i>	<i>da</i>	<i>ne</i>
<i>Jernej</i>	<i>da</i>	<i>da</i>

Uporabnica 4:

<i>Ime:</i>	<i>Ve za glasove (da/ne):</i>	<i>Govori o glasovih (da/ne):</i>
<i>mož</i>	<i>da</i>	<i>da</i>
<i>mama</i>	<i>da</i>	<i>da</i>
<i>oče</i>	<i>da</i>	<i>da</i>
<i>Tjaša</i>	<i>da</i>	<i>da</i>
<i>Aleksandra</i>	<i>da</i>	<i>da</i>

4.13 Odziv uporabnikov na način dela, uporabljen v intervjuju*

- Smiselno postavljena vprašanja

Uporabnik 1: »Odličen, mislim, da sem ti lahko prek vprašanj kar dobo pojasnil vse v zvezi z mojimi glasovi. Všeč mi je, ker si vprašanja smiselno sledijo.«

- Nekaj novega

Uporabnica 2: *»Nekaj novega, še nikoli nisem imela takšnih vprašanj s strani psihiatrov in psihologov.«*

➤ Ohranjanje jezika uporabnika

Uporabnik 3: *»Zanimiv, veliko sem lahko govoril, saj zelo rad govorim. Zapisala si tako, kot sem rekel, in nisi želela uporabljati svojega mnenja in znanja namesto mojih besed.«*

➤ Intervju kot osebna mapa

Uporabnica 4: *»Všeč mi je tak intervju, saj si izvedela veliko o meni. Kot neka moja osebna mapa, da mi ni treba ponavljati vsakič isto.«*

Uporabniki v pričujoči raziskavi so poleg glasov doživeli različne nenavadne izkušnje, kot so nenavadno presenečenje za rojstni dan od glasov, predvidevanje misli, izkušnje z višjimi silami in s prisluškovanjem. Dva sta na začetku slišala več glasov kot zdaj, dva pa na začetku manj in zdaj več. Ob prvi izkušnji z glasovi so bili v najstniških ali zgodnjih dvajsetih letih. Glasovi prihajajo iz okolice, le pri eni uporabnici glasovi prihajajo iz njenih možganov. Z glasovi lahko komunicirajo tako verbalno, z govorenjem, kot neverbalno prek molitev, meditacije in misli. Poleg glasov so uporabniki doživeli tudi zunajtelesne izkušnje, vizije in spremenjeno stanje zaznav, kot sta preganjavica ali božansko stanje.

Glasovi, ki jih slišijo uporabniki, imajo različna imena, starosti, lastnosti in se pojavljajo različno pogosto. En uporabnik sliši samo pozitivne glasove, medtem ko preostali sodelujoči v raziskavi slišijo pozitivne in negativne glasove. Glasovi jih spominjajo na starše ali pa kakšno drugo osebo, ki so jo spoznali v življenju. Samo en uporabnik je povedal, da ga glasovi ne spominjajo na nikogar, ki bi ga poznal. Trije uporabniki slišijo glasove več kot enkrat na dan, medtem ko jih en uporabnik sliši nekajkrat na teden.

Pri osebni zgodovini slišanja glasov so mi uporabniki povedali, da so bila obdobja v njihovem življenju pred prvim slišanjem glasov zaznamovana z močnim stresom ali pa so se takrat ukvarjali z duhovnostjo. Dva uporabnika menita, da povezava med preteklimi dogodki v življenju in glasovi obstaja, en meni, da za določene glasove ta povezava obstaja, za določene pa ne. Samo en pa je menil, da ne obstaja povezava med preteklimi dogodki in glasovi.

Glasove lahko sprožijo določene aktivnosti ali čustva. Uporabniki so povedali, da aktivnosti, kot so priprave na spanje, meditacija ali druženje z ljudmi, pri njih vplivajo na pojav glasov. Glasovi se pri njih pojavijo takrat, ko doživljajo različna negativna čustva. Povedali so tudi,

da glasovi vplivajo na čustva tako, da jih bodisi potencirajo bodisi pomirjajo ali pa spravijo v negativno čustveno stanje.

Vsebina pozitivnih glasov je pri uporabnikih, ki so sodelovali v raziskavi, naključna, lahko gre za nasvete ali pa za versko vsebino. Negativni glasovi pa predvsem žalijo, nasprotujejo pozitivnim glasovom, nagovarjajo k slabim stvarem ali pa proti družbi. Teme, o katerih govorijo glasovi, so poudarjanje občutkov, duhovne teme ali pa se nanašajo na nadzorovanje.

Raziskovala sem, kakšen je vpliv glasov na strah, jezo in vsakodnevne dejavnosti. Na strah glasovi vplivajo s tem, da govorijo slabe stvari ali pa da hočejo slabo. Na jezo vplivajo zaradi tega, ker preusmerijo pozornost z drugih stvari nase, ali pa zaradi vsebine same. Pri vsakodnevnih dejavnostih pa glasovi vplivajo na pozornost, spanec, spodbujajo pozitivne dejavnosti ter vplivajo na socialne stike.

Glasovi pri uporabnikih prihajajo tako iz njim znane osebe kot osebe, ki je ne poznajo, osebe, ki je že umrla, ali osebe, ki je še živa. Glasovi uporabnikom predstavljajo: dobronamernega vodiča, duha nekoga iz preteklosti, slabega duha, dobrega duha, bogove, angele, demone, spiritualno moč, simptom bolezni ali posledico bolečin drugih ljudi. Uporabniki imajo tudi lastne teorije o slišanju glasov in glasove razlagajo kot poseben dar, kot vez s pokojno osebo, kot posledico bolezni ali kot odgovor na življenjske dogodke.

Pri raziskovalnem sklopu razmerje z glasovi so uporabniki povedali, da na glasove lahko vplivajo s posebno tehniko, z gledanjem televizije ali poslušanjem radia, z molitvijo, z močnimi čustvi, eden pa meni, da na glasove ne more vplivati. Na nemoč dveh uporabnikov glasovi vplivajo z vsebino, pri enem pa s samo navzočnostjo. Pri enem uporabniku glasovi ne vplivajo na nemoč. Nadzor nad glasovi lahko uporabniki vzpostavijo z ustvarjanjem posebnega ščita in z molitvijo, dva pa sta povedala, da nimata nadzora. Trije se z glasovi pogovarjajo na glas, eden pa v mislih. Če ukaze glasov zavrnejo, se pri uporabnikih pojavijo slabi občutki, nespečnost, pojačanje glasov, eden izmed uporabnikov pa ne opazi nobenih posledic. Ob pojavu glasov se nekateri uporabniki lahko koncentrirajo bolj na trenutne dejavnosti, nekateri pa bolj na glasove.

Uporabniki se z glasovi soočajo različno in uporabljajo različne tehnike; pri kognitivnih strategijah soočanja glasove pošljejo stran, jih ignorirajo, se koncentrirajo na poslušanje glasov, selektivno poslušanje, mislijo na kaj drugega, sklenejo dogovor z glasovi, omejujejo stik z njimi. Pri behaviorističnih strategijah je to početi nekaj drugega, nekemu telefonirati,

obiskati nekoga, zamotiti se, izvajati določene rituale, poskusiti pobegniti glasovom. Pri psiholoških strategijah pa uporabniki uporabljajo sprostivne vaje, meditacijo, alkohol in droge. Metode, ki pa jih uporabniki v raziskavi ob stiku z glasovi uporabljajo najpogosteje, so razne sprostivne tehnike, preusmerjanje pozornosti in pa poslušanje glasov.

Svoje otroštvo so uporabniki opisali različno, kot lepe spomine, nekateri pa so omenili v dužini alkoholizem, odraščanje v rejniški družini, doživljanje vojne. Uporabniki so povedali da so se počutili varne v odnosih s sovrstniki, nekateri so imeli občutek varnosti v okolici, a ne doma, ali pa so se počutili varne, a nezaželene ali pa občutka varnosti v okolici sploh niso občutili. Negativni dogodki, ki so se jim zgodili v otroštvu, so bili občasno pitje staršev, nasilje v družini, premalo ljubezni, nasilje s strani vrstnikov. Glede povezave med otroštvom in glasovi sta dva uporabnika povedala, da menita, da bi povezava lahko obstajala, dva pa sta mnenja, da je ni.

Uporabniki so v zvezi z glasovi prejeli različno podporo strokovnjakov: pogovor, svetovanje in zdravila. Dva sta menila, da je prejeta podpora učinkovala, dva pa, da ni. Vsi imajo psihiatrično diagnozo. Vsi so tudi mnenja, da so zdravila učinkovala le deloma. Izpostavili so tudi negativne vidike prejete podpore; to, da so bili vsi obravnavani enako, kljub temu da se med sabo razlikujejo, želeli so bolj osebni odnos strokovnjakov, motilo pa jih je tudi neupoštevanje individualne resnice in osebnih prepričanj pri sodelovanju s strokovnjaki. Poskusili so tudi alternativne oblike zdravljenja, kot so homeopatija, vedeževanje, indijske religije in zdravilni kamni.

Vsi imajo neko socialno mrežo ljudi, ki so jim v življenju pomembni. To so starši in prijatelji. Zanimivo je, da so ljudje, ki so jih izpostavili kot pomembne v svojem življenju, vsi vedeli za glasove, da pa so se o glasovih z njimi pogovarjali le nekateri.

Glede načina dela s pomočjo Masstrichtskega intervjuja in vprašanj samih so uporabniki povedali, da je to nekaj novega, da so vprašanja smiselno postavljena, da intervju ohranja jezik uporabnika in pa da je lahko uporabljen kot osebna mapa za strokovnjake, da uporabnikom ni treba govoriti vsakič iste stvari o sebi.

5 RAZPRAVA IN SKLEPI

Vsaka izkušnja s slišanjem glasov je svojevrstna in vsaka oseba glasove doživlja drugače. Kljub temu se da najti skupne imenovalce v pripovedih oseb, ki slišijo glasove. V okviru priprave magistrske naloge sem se pogovarjala s 4 osebami, ki slišijo glasove. Čeprav vzorec ni dovolj velik za posploševanje, razkriva pomembne teme v zvezi s slišanjem glasov.

Glasovi so se pri uporabnikih, ki so sodelovali v raziskavi, pojavili v poznih najstniških ali pa v zgodnjih dvajsetih letih. Večina uporabnikov sliši tako pozitivne kot negativne glasove, kar je v nasprotju s prepričanjem javnosti, da so glasovi vedno samo negativni in da so celo nevarni, saj človeku popolnoma zameglijo um in je v takem stanju sposoben celo ubijati. Menim, da je mnenje javnosti takšno predvsem zato, ker se o glasovih in o ljudeh, ki jih slišijo, preprosto ne govori. Glasovi so povezani z veliko stigmatom, zato o njih tudi nihče ne spregovori. To potem vodi v začaran krog.

Uporabniki so povedali, da pozitivni glasovi govorijo o naključnih temah, dajejo nasvete ali pa imajo versko vsebino. Negativni glasovi po njihovem pripovedovanju žalijo, nasprotujejo pozitivnim glasovom in nagovarjajo k slabim stvarim ali proti družbi. Pozitivni glasovi torej vodijo, svetujejo, so spiritualni in pozitivno vplivajo na osebo. Po navadi pozitivni glasovi niso tisti, ki bi osebo motili, saj so tudi prijaznega značaja in osebe ne motijo pri vsakdanjem življenju. Nobena oseba v pričujoči raziskavi ni imela problemov s pozitivnimi glasovi, ena je celo povedala, da se jih ne želi znebiti. Zato oseba za spoprijemanje s takšnimi glasovi po navadi ne potrebuje posebnih strategij. Strategije za spoprijemanje so potrebne predvsem z negativnimi glasovi, saj ti, kot so povedali uporabniki, vplivajo na občutek nemoči s tem, kar pravijo in ne s svojo navzočnostjo. Spoprijemanje vsekakor ne pomeni utišanje negativnih glasov in pometanja njihove vsebine pod preprogo, ker so lahko tudi negativni glasovi koristni. Pri osebi lahko pokažejo tista mesta, ki so ranjena. S tem, ko oseba uvidi, katero mesto je to, in ko dela na tem, da ga »pozdravi«, postane močnejša, poleg tega pa tudi bolje spozna samo sebe.

Vsi uporabniki v raziskavi so imeli lastne strategije soočanja, ki jih uporabljajo ob stiku z glasovi; različne sporstivne tehnike, preusmerjanje pozornosti ali pa poslušanje glasov. Strategije soočanja z glasovi so pomembna stvar, zato ker lahko z njimi vplivamo na glasove, in menim, da je dobro, da jih strokovni delavci, ki delajo z ljudmi, ki slišijo glasove, skupaj z njimi raziščejo. Veliko idej o različnih možnih strategijah lahko uporabniki pridobijo tudi pri

pogovorih v skupinah ljudi, ki slišijo glasove, saj tam medsebojno predstavljajo različne poglede in veščine. Na seminarju Vidim, slišim in verjamem stvari, ki jih ti ne – razumevanje pojava slišanja glasov in soočanja z njimi je predavateljica Rachel Waddingham, ki tudi sama sliši glasove, strategije za soočanje z njimi razdelila v štiri skupine, glede na to, kakšen je njihov učinek. Priporočala je, da imajo osebe, ki slišijo glasove, vsaj dve različni strategiji, v primeru če ena zataji (če nekdo, ko sliši glasove, posluša glasbo, se lahko zgodi, da se v predvajalniku iztrošijo baterije, zato je dobro imeti še kakšno drugo strategijo, ki pomaga). Strategije je poimenovala: pomirjanje (molitev, šport, tuširanje, osredotočenje na dihanje – omogočajo občutek varnosti in pomirjenosti; ko se oseba pomiri, se pomirjo tudi glasovi), blokiranje (glasove ustavimo ali utišamo, včasih tudi z zdravili; ta strategija je pomembna, saj ustvarja nadzor nad glasovi, a porabimo veliko energije), izražanje (gre za to, da izrazimo občutke; to lahko storimo s pisanjem dnevnika, slikanjem ipd.) in opolnomočenje (gre za dodajanje moči, bodisi moči, ki jo najdemo v sebi, ali pa nas spodbuja nekdo drug).

Poleg strategij soočanja z glasovi je pri delu z glasovi dobro raziskati tudi, kakšna je komunikacija med osebo in glasovi. V raziskavi so uporabniki povedali, da z glasovi lahko komunicirajo tako verbalno, torej z besedami, kot tudi neverbalno, torej prek misli. Z dobro komunikacijo lahko dosežemo veliko. Glasovi so pri uporabnikih vplivali na strah, jezo in vsakodnevne dejavnosti, in to z vsebino, zaradi preusmerjanja pozornosti in zaradi vpliva na socialne stike. Če so uporabniki ukaz glasu zavrnili, so imeli slabe občutke, postali nespečni ali pa so se glasovi ojačali. Z besedami se lahko oseba lažje pogaja, zmeni in vpliva na glasove. Zato menim, da je pomembno razmišljati o komunikacijskih veščinah, ki jih uporabimo pri stiku z glasovi, se učiti in jih predstaviti osebam, ki glasove slišijo, da si lahko izberejo kakšno, ki se jim zdi koristna. Na seminarju Vidim, slišim in verjamem stvari, ki jih ti ne – razumevanje pojava slišanja glasov in soočanja z njimi so nam predstavili nekaj tehnik komunikacije z glasovi; glas poskušamo zakasniti, tako da mu rečemo, naj se vrne kasneje, in nekajkrat vztarajamo, tako da se glas naveliča. Lahko tudi glasovom začnemo postavljati vprašanja, ki se navezujejo na vsebino, o kateri govorijo. Obstaja še nekaj drugih možnosti komunikacije, ki so lahko tudi spoznanje kake osebe, ki jih sliši. O različnih možnostih se lahko prav tako kot o strategijah soočanja osebe, ki slišijo glasove, posvetujejo med seboj, si izmenjajo različne metode in se potem vsaka pri sebi odloči, ali si bo katero izbrala zase ali ne.

Pomemben del raziskave je bilo tudi odkrivanje preteklih dogodkov v življenju uporabnikov in povezave glasov z njimi. Uporabniki so povedali, da so se glasovi začeli pojavljati v

mladosti po obdobju, v katerem je bilo veliko težkih in stresnih dogodkov, pa tudi po intenzivnem ukvarjanju z duhovnostjo. V mladosti so vsi, razen enega, izpostavili soočanje z nekaterimi situacijami, kot so alkoholizem v dužini, odraščanje v rejniški družini, doživljanje vojne, premalo ljubezni, nasilje vrstnikov. Trije menijo, da je povezava med preteklimi dogodki v njihovem življenju in glasovi možna, eden pa meni, da ni. Uporabniki, ki vidijo povezavo med glasovi in preteklimi dogodki, vidijo tudi podobnost med glasom in nekom, ki so ga spoznali v življenju. Glasovi se pojavljajo, ko uporabniki doživljajo negativna čustva, in zelo redko takrat, ko doživljajo pozitivna. Vse te ugotovitve govorijo v prid teoriji, ki sta jo v svojem delu predstavila Romme in Escher (2011), in sicer da obstaja povezava med glasovi in travmatičnimi dogodki. Glasovi sporočajo o tem, kar se je zgodilo, različno, lahko prek svojega značaja, prek vsebine, o kateri govorijo, prek metafor ali pa dogodkov, ki jih sprožijo. Pomembno je, da raziskujemo povezave med glasovi ter travmo in čustvi, ki ležijo globoko v osebi, ki sliši glasove. Naučiti se soočiti s temi skritimi čustvi je za okrevanje pomembnejše kot to, da se soočiš z glasovi samimi. Glasovi lahko služijo tudi kot obrambni mehanizem, ki onemogoča soočanje s čustvi in problemi. Zato je za strokovnjake pomembno, da se ne izogibajo tudi temam, ki posredno niso povezane z glasovi, neposredno pa zelo.

Menim, da obstajajo tudi ljudje, ki slišijo glasove in niso doživeli travmatičnih dogodkov, preprosto slišijo nekaj, česar drugi ne. Je pa velika verjetnost, da takšni ljudje z glasovi ne bodo imeli velikih težav, preprosto jih bodo slišali in živeli z njimi.

Pri raziskovanju socialne mreže uporabnikov sem ugotovila, da vse osebe, ki so jih uporabniki omenili kot pomembne v njihovem življenju, za glasove vedo, se pa o njih ne pogovarjajo z vsemi temi osebami. Pri dveh uporabnikih so bile osebe, ki sicer vedo za glasove, a o njih ne govorijo, družinski člani. Eden od uporabnikov je med intervjujem povedal, da njegova mama sicer ve za glasove, ampak o tem z njo ne govori, saj je ne želi dodatno vznemirjati in jo strašiti, ker je bila že dovolj zaskrbljena zaradi tega. Zaradi stigme, povezane z glasovi, in zaradi skrbi, da okolica ljudi ne bi videla kot še bolj nore, po mojem mnenju ljudje včasih težko najdejo sogovornike, s katerimi bi se lahko pogovarjali o izkušnji z glasovi. V pričujoči raziskavi se je izkazalo, da ima vsak vsaj eno takšno osebo, kar je dobro. Kot pravita Jones in Shattell (2013) pogovor z ljudmi, ki imajo izkušnjo z glasovi in ki verjamejo, da ti so, omogoča drugim ljudem, ki slišijo glasove, da o njih govorijo, in prav prek dialoga se lahko začne okrevanje, saj omogoča razpravo, nove poglede, gledanje z drugega zorenega kota. Če oseba, ki sliši glasove, v svojem socialnem krogu nima takšnih stikov, lahko to pomembno vlogo odigra skupina za ljudi, ki slišijo glasove.

Vsi uporabniki v raziskavi imajo psihiatrično diagnozo shizofrenija in so bili deležni psihiatrične obravnave. Podpora, ki so jo prejeli, je bila različna, gre pa za svetovanje, zdravljenje z zdravili ali pogovor. Diagnoza shizofrenija je nekaj, kar osebo stigmatizira in označi za vse življenje. Vzroka, ki naj bi povzročal shizofrenijo, še niso odkrili, čeprav obstaja glede tega več teorij. Shizofrenija je po mojih izkušnjah iz prakse prevečkrat postavljena diagnoza, včasih jo postavijo, če simptomi ne kažejo jasno na nobeno drugo »bolezen«. Je bolezen sodobne družbe in zahodne kulture, saj bi pred nekaj stoletji ali v drugih kulturah na enake simptome gledali drugače. Poleg stigme, povezane s to diagnozo, je prisoten tudi močno negativen prizvok. Uporabniki postanejo zmeraj bolj previdni, kaj povejo psihiatrom o svojih nenavadnih izkušnjah ali glasovih, saj bi vsaka takšna stvar še dodatno potrjevala diagnozo. To pa za ljudi, ki slišijo glasove, ni dobro, saj je koristno, da o svojih izkušnjah z glasovi govorijo. Te pripovedi pa morajo biti slišane in videne kot resnične in tudi spoštovane. Zato menim, da okrevanje lažje uspe zunaj medicinskega modela obravnave, ki glasove enači s shizofrenijo, ki ne daje upanja ozdravitve in je osredinjen samo na diagnozo, pri tem pa na osebo, ki sliši glasove, obravnava kot bolnika. Uporabnik v moji raziskavi je povedal, da ga moti, ker mu psihiatri ne verjamejo, da sliši glasove bogov, in da si sam v bistvu ne želi, da bi ti glasovi utihnili. To pa je v medicinskem modelu obravnave nekaj nesprejemljivega, saj je v tem kontekstu cilj človeka pozdraviti, zdrav človek pa po mnenju zdravnikov ne sliši glasov, če pa jih, se jih želi čim prej znebiti.

Vsi uporabniki prejema zdravila, ki jim sicer pomagajo, a glasov ne odpravijo povsem. Menim, da če bi bila zdravila tako koristna, potem bi bilo zelo malo ljudi, ki jim glasovi povzročajo preglavice, saj bi preprosto vzeli zdravilo in glasovi bi izginili. Na glasove bi gledali kot na lažji simptom in diagnoza shizofrenija ne bi bila več označena negativno. Vsekakor zdravila nekaterim tudi koristijo, saj zmanjšajo pogostost slišanja glasov, tako da se lažje umirijo in zaspijo. Nekateri zdravila jemljejo vse življenje, nekateri jemanje prekinajo in potem ponovno začnejo, nekateri pa nikoli več. Številni ljudje jih vzamejo samo v obdobjih kriz. Odločitev je odvisna od posameznika in menim, da se mora vsak sam odločiti, koliko koristi in koliko slabosti mu zdravila prinesejo ter kako jih bo jemal. Flaker (1998: 173) o zdravilih pravi, da so antipsihotiki tudi podlaga za izgovor za kontrolne preglede in nadaljevanje odnosa med zdravnikom in pacientom tudi po odpustu. S tem imajo uporabnik in njegovi svojci občutek varnosti pred norostjo, saj zdravila omogočajo navzočnost zdravnika in njegove racionalne avre tudi tam, kjer je ni.

Veliko ljudi, ki slišijo glasove, najde podporo v različnih duhovnih skupinah ali prepričanjih. V pričujoči raziskavi sta takšna dva uporabnika. Ker psihiatrija ljudem, ki slišijo glasove, nudi krajši 15-minutni posvet in recept za zdravila, ljudje podporo iščejo drugje. Prek duhovnosti je glasove lažje usmisliti, verjetno pa v kakšnih duhovnih skupinah glasovi niti niso videni kot tako zelo slabi.

Poleg premalo časa ob obisku psihiatra je uporabnike motilo tudi to, da se vse obravnava enako, da sta obravnava in pristop neosebna ter da psihiatri ob velikem številu uporabnikov niti ne vedo več, kdo je kdo in kakšna je njegova zgodba. Zato menim, da bi socialni delavci lahko veliko ustrežnejše nudili podporo; če se na glasove ne bi gledalo kot na simptom bolezni, bi morda marsikateri socialni delavec imel več poguma in samozavesti za delo z ljudmi, ki slišijo glasove, tako pa se po mojem mnenju zgodi, da se ne počuti dovolj kompetentnega.

Za ljudi, ki slišijo glasove, je ključnega pomena, da le-te najprej sprejmejo in osmislijo ter nato lažje živijo z njimi. Pri osmišljanju glasov ni treba iskati vzroka za glasove, ampak je pomembnejše najti osebni pomen in smisel ter ustvariti lastno zgodbo prek sporočil, ki jih dajejo glasovi. Pri tem socialni socialni delavci lahko nudijo zelo dobro podporo, saj skupaj z uporabniki raziskujejo in ugotavljajo, kaj se skriva za glasovi. Ker je vsak človek drugačen, ni nekega splošnega recepta, za vsakega uporabnika posebej skupaj z njim razvijemo izvirni delovni projekt pomoči (Čačinovič Vogrinčič et al. 2005).

Socialni delavci imamo potrebne spretnosti in koncepte, da lahko ljudi, ki slišijo glasove, obravnavamo brez stigmatizacije, da delamo z vsakim individualno in da verjamemo v resničnost izkušnje. Menim, da je okrevanje ljudi, ki slišijo glasove, lahko zelo uspešno.

Omenila bom samo nekatere od spretnosti socialnih delavcev, ki jih lahko uporabijo pri delu z ljudmi, ki slišijo glasove. Ena od njih je pogovarjanje, kjer pri vodenju pogovora uporabniku omogočimo, da vodi pogovor, tako da temu bolj sledimo in ga soustvarjamo, kot pa da bi ga vodili, hkrati pa aktivno poslušamo, kaj nam želi sogovornik povedati. Pogovor je pri delu z ljudmi, ki slišijo glasove, ključnega pomena. Naslednja spretnost je pogajanje, pri katerem je socialni delavec v vlogi pogajalca med ljudmi in med predstavniki raznih organizacij, zdravnikov, družbe. Mora se znati dobro pogajati in biti nepristranski ter ne sme spodbujati konflikte. Pogajalsko spretnost lahko socialni delavec uporabi, če nastopa kot zagovornik osebe, ki sliši glasove, denimo pri psihiatru. Naslednja spretnost, ki jo lahko uporabi socialni delavec že pri mastrichtskem intervjuju, je pisanje. Treba se je izogibati izpostavljanju značaja osebe, tragične usode, psihološkega označevanja. Dobro pa je treba opisati življenjske

okoliščine, se izogibati se moraliziranju, iskanju pomenov, poudariti razlage akterjev in ohraniti pogled neobremenjenega opazovalca. Naslednja spretnost je organiziranje, ki se lahko uporabi pri vzpostavljanju skupine za ljudi, ki slišijo glasove. Socialni delavci se morajo držati tudi spretnosti profesionalne discipline, kamor spadajo točnost, spoštljivost, dostopnost, zanesljivost (upoštevanje dogovorov), varovanje podatkov, poklicna molčečnost in jasno sprejemanje odgovornosti. Zelo pomembna spretnost pri delu z ljudmi, ki slišijo glasove, je izogibanje pastem strokovnjaštva, katerim se kakšni ljudje v določenih strokah kar ne morejo odreči. Paziti moramo, da nas vloga strokovnjaka ne obsede in da nas moč, ki jo s tem dobimo, ne očara preveč. Ne smemo se vesti, kot da vemo nekaj več od uporabnika, in uporabljati strokovnih besed, ki laikom niso razumljive. Zadnja spretnost, ki se mi zdi pomembna, je humor. To sicer ne pomeni, da se uporabniku smejemo, če ga doleti kaj tragičnega, ampak je humor mišljen kot nekaj, kar omogoča distanco, ustvarjalnost, netragično problematizacijo in veselo učenje na svojih napakah in napakah drugih (Flaker 2003).

Čačinovič Vogrinčič et al. (2005) opisuje sodobne koncepte v socialnem delu. Zelo pomembna koncepta, ki ju vidim kot odlična za delo z ljudmi, ki slišijo glasove, sta etika udeležnosti in pa perspektiva moči. Prvi govori o tem, da socialni delavec odstopi od svoje moči in tega, da posreduje resnico, ter skupaj z uporabnikom raziskuje in išče različne možnosti. Drugi koncept poudarja preusmeritev z iskanja bolezní, težav in problemov na iskanje moči v uporabniku in njegovih možnih virov. Kot socialni delavci sprašujemo po dobrih izidih, sanjah, opori in dobih izkušnjah iz preteklosti in verjeti moramo, da ima človek svojo notranjo modrost, da sam prepozna, kaj je zanj dobro in kaj ne.

Da pa bi ta znanja laže vključili v področje dela z ljudmi, ki slišijo glasove, je potrebno izobraževanje na področju slišanja glasov. Že v času študija na fakulteti bi moralo biti več predavanj na temo glasov, organiziranih bi moralo biti več delavnic in seminarjev.

Socialni delavci lahko sodelujejo z ljudmi, ki slišijo glasove, na mnogo načinov; omenila jih bom samo nekaj, in sicer lahko organizirajo skupine za ljudi, ki slišijo glasove, ki jih bodisi tudi vodijo bodisi so samo organizacijski vodje, vodijo pa jih lahko tudi posamezni uporabniki. Z osebo, ki sliši glasove, lahko delajo po metodi pogovora z glasovi, ki je predstavljena v teoretičnem delu, lahko pa delajo po maastrichtskem pristopu, ki vključuje intervju – ta kateri služi kot osebna zgodba uporabnika –, in nato nadaljujejo s pogovorom,

iskanjem ključnih povezav med glasovi in življenjem uporabnika ter možnih tehnik za soočanje z glasovi in usmerjanjem v skupine za slišanje glasov.

5.1 Sklepi

- Glasovi, ki jih ljudje slišijo, so lahko tako pozitivni kot negativni. Pozitivni glasovi osebi svetujejo, jo vodijo in pozitivno vplivajo na življenje. Negativni glasovi pa nasprotujejo pozitivnim, imajo žaljivo in negativno vsebino. Strategije za spoprijemanje z glasovi so potrebne predvsem v zvezi z negativnimi glasovi.
- Tudi negativni glasovi so na neki način koristni in je treba poslušati, kaj sporočajo, ter jih ne utišati. Po navadi pokažejo ranjena mesta, na katerih mora oseba delati, s tem pa postaja vse močnejša in se tudi bolje spozna.
- Glasovi se začnejo pojavljati v mladosti, po težkih in stresnih dogodkih.
- Obstaja povezava med preteklimi dogodki v življenju osebe in glasovi ter povezava med določenimi osebami v življenju osebe, ki sliši glasove.
- Glasovi so intenzivnejši takrat, ko oseba doživlja negativna čustva.
- Na pojav negativnih čustev glasovi vplivajo z vsebino, o kateri govorijo, s preusmerjanjem pozornosti nase in z vplivom, ki ga imajo na socialne stike osebe, ki jih sliši.
- Strategije soočanja z glasovi so zelo različne. Veliko ljudi, ki sliši glasove, že ima svoje strategije soočanja. Nove strategije soočanja lahko ljudje, ki slišijo glasove, spoznajo v skupinah, namenjenih ljudem, ki slišijo glasove, ali v pogovoru s socialnim delavcem.
- Z glasovi ljudje lahko komunicirajo tako verbalno kot neverbalno. Komunikacija vpliva na glasove.

- Stigma in negativni prizvok ob omembi glasov otežujeta iskanje sogovornikov za pogovor o izkušnji z glasovi. Skupina za ljudi, ki slišijo glasove, lahko omogoča varno okolje za pogovor o glasovih.
- Medicinski model obravnave ni primeren za delo z ljudmi, ki slišijo glasove, ker temelji na patologiziranju glasov ter postavi diagnozo, ki še dodatno poveča stigmatizacijo osebe, ki sliši glasove, in povečuje strah pred govorjenjem o izkušnji z glasovi.
- Zdravila glasov ne odpravijo popolnoma. Vsak posameznik pa se mora odločiti, po pretehtanju pozitivnih in negativnih učinkov, kako bo zdravila jemal oz. če jih sploh bo jemal.
- Pogosto ljudje, ki slišijo glasove, najdejo podporo poleg psihiatričnega zdravljenja tudi v duhovnih skupinah, kjer glasovi niso razumljeni kot bolezen.
- Uporabnike pri psihiatrični obravnavi motijo neosebni pristop, premalo časa za pogovor in nepoznavanje osebne zgodbe.
- Niti en uporabnik v raziskavi ni imel izkušenj s socialnim delavcem glede glasov, ki jih siši.
- Socialni delavci lahko nudijo ljudem, ki slišijo glasove, zelo dobro podporo, saj imajo za to spretnosti in koncepte, s katerimi jim lahko ponudijo popolnoma novo in drugačno izkušnjo, kot so je bili deležni pri psihiatrični obravnavi.

6 PREDLOGI

- 1.) Stroki socialnega dela bi bilo treba približati temo o ljudeh, ki slišijo glasove. Predlagam da bi se v okviru predavanj na prvi stopnji študija socialno delo h kakemu predmetu dodalo nekaj predavanj v zvezi s to temo. Predavanja, ki bi se jih udeležili tudi že izobraženi socialni delavci, bi lahko organizirale tudi posamezne nevladne organizacije. Prav tako bi lahko na to temo organizirali tudi več konferenc in seminarjev z gosti iz tujine.
- 2.) Koristno bi bilo ustanoviti posvetovalnico, v kateri bi ljudje, ki slišijo glasove, svetovali drugim ljudem, ki slišijo glasove, če bi potrebovali kakršen koli nasvet ali podporo. Menim, da je takšna pomoč najboljša in najučinkovitejša, saj lahko samo ob lastnem doživljanju glasov zares vemo, kako se ob pojavu glasov počutijo drugi. Torej bi svetovali eksperti na podlagi lastnih izkušenj in ne eksperti, ki poznajo le teorijo. Svetovalnico bi financirali s sredstvi, pridobljenimi na raznih razpisih.
- 3.) Spodbuditi bi morali več raziskav na temo slišanja glasov, s katerimi bi raziskovalci podrobneje raziskovali povezave med glasovi in osebno zgodovino ljudi, vpliv glasov na čustva ter pomen vsebine glasov.
- 4.) Pomembno bi bilo ustanoviti še več skupin za ljudi, ki slišijo glasove. V Sloveniji delujeta dve, ena prek nevladne organizacije Altra in ena prek Kraljev ulic. Menim pa, da bi bilo takšne skupine dobro vpeljati tudi v psihiatričnih bolnišnicah, socialno-varstvenih zavodih, v raznih mladinskih klubih, da ne ostanejo skrite in so lažje dostopne.
- 5.) Problematiko slišanja glasov z nemedicinskega zornega kota bi morali predstavljati v časopisih, na televiziji in radiu, saj bi se s tem zmanjševala stigma, ki jo ima javnost ob omenjanju slišanja glasov. Na splošno menim, da je ob omembi glasov marsikaterega človeka strah pred takšnimi ljudmi in pred glasovi, to pa izhaja iz neznanja in posplošene medijske predstave ljudi, ki slišijo glasove.

- 6.) Izdati bi morali zloženko, ki bi bila dostopna tudi na spletu, v kateri bi bile navedene različne metode dela z glasovi, namenjena pa bi bila predvsem socialnim delavcem. Menim, da bi s tem tudi socialni delavci, ki nimajo znanja o glasovih in delu z ljudmi, ki slišijo glasove, videli vsaj možnost, da lahko tudi sami delajo z ljudmi, ki slišijo glasove, in morda ne bi napotili kakega uporabnika takoj k psihiatrom ali pa bi uporabnik, ki ima izkušnjo z glasovi, raje sodeloval s socialnim delavcem kot s psihiatrom, saj bi videl, da je tudi ta kompetenten.
- 7.) Promovirati bi morali uporabo maastrichtskega intervjuja kot orodja pri svetovalnih in terapevtskih pogovorih, ki jih izvajajo psihologi ali psihoterapevti z ljudmi, ki slišijo glasove.

7 UPORABLJENA LITERATURA

Andreasen, N., Carpenter. W. (1993). Diagnosis and Classification of Schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*. 19, 2: 1993.

Arenella, J. (2012). Just accept it, the voices are real: Accepting the reality of voice hearers can open the door to change and recovery, says psychologist. *Behavioral Healthcare*. 6: 20–23.

Beavan, V. (2011). Towards a definition of “hearing voices”: A phenomenological approach. *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches*. 3, 1: 63–73.

Bloom, J. D., Sommer, I. E. C. (2011). *Hallucinations: Research and Practice*. London: Springer.

Coleman, R. (1999). *Hearing voices and the politics of oppression*. V: C. Newnes, G. Holmes, C. Dunn (ur.), *This is Madness*, 149–163. Ross-on-Wye: PCCS Books Birmingham University.

Corstens, D., Longden, E., May, R. (2012). Talking with voices: Exploring what is expressed by the voices people hear. *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches*. 4, 2: 95–104.

Corstens, D., Escher, S., Romme, M. (2008). *Accepting and working with voices: The Maastricht approach*. V: Moskowitz, A. (ur.), *Psychosis, trauma and dissociation: Emerging perspectives on severe psychopathology*, 319–332. Oxford: Wiley & Sons.

Curson, D. A., Barnes, T. R., Bamber, R. W. (1985). Long-term depot maintenance of chronic schizophrenic out-patients: the seven year follow-up of the Medical Research Council fluphenazine/placebo trial I. Course of illness, stability of diagnosis, and the role of a special maintenance clinic. *British Journal of Psychiatry*. 146: 464–469.

Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2005). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Flaker, V. (1998). *Odpiranje norosti – vzpon in padec totalnih ustanov*. Ljubljana: *cf.

Flaker (2003). *Oris metod socialnega dela: Uvod v katalog nalog centrov za socialno delo*. Ljubljana: FSD , Skupnost CSD Slovenije.

- Gray, B. (2008). Hidden Demons: A Personal Account of Hearing Voices and the Alternative of the Hearing Voices Movement. *Schizophrenia Bulletin*, 34, 6: 1006–1007.
- Heery, M. W. (1989). Inner voice experiences: An exploratory study of thirty cases. *Journal of Transpersonal Psychology*, 21: 73–82.
- Jackson, L. J., Hayward, M., Cooke, A. (2010). Developing positive relationships with voices: A preliminary grounded theory. *International Journal of Social Psychiatry*, 57, 5: 487–495.
- Jones, M., Coffey, M. (2012). Voice hearing: A secondary analysis of talk by people who hear voices. *International Journal of Mental Health Nursing*, 21, 1: 50–59.
- Jones, N., Shattell, M. (2013). Engaging with Voices: Rethinking the Clinical Treatment of Psychosis. *Mental Health Nursing*, 34: 562–563.
- Kapur, S. (2003). Psychosis as a state of aberrant salience. *American Journal of Psychiatry*, 160, 1: 13–23.
- Karlsson, L. B. (2008). More real than reality: A study of voice hearing. *International Journal of Social Welfare*, 17, 365–373.
- Kalhovde, A., Elstad, I., Talseth, A. G. (2013). Understanding the experience of hearing voices and sounds others do not hear. *Qualitative Health Research*, 23, 11: 470–480.
- Kleinman, A. M. (1977). Depression, somatization and the "new cross-cultural psychiatry". *Soc Sci Med*, 11, 1: 3–10.
- Lamovec, T. (1999). *Kako misliti drugače*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo
- Longden, E., Corstens, D., Escher, S., Romme, M. (2012). Voice hearing in a biographical context: A model for formulating the relationship between voices and life history. *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches*, 4(3), 224–234.
- McCarthy-Jones, S., Longden, E. (2013). The voices others cannot hear. *The Psychologist*, 26, 8: 570–574.
- McCarthy-Jones, S., Waegell, A., Watkins, J. (2013). Spirituality and hearing voices: Considering the relation. *Psychosis*, 5, 3: 247–258.

- Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu. II. del. Skripta*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave* (študijsko gradivo). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Miloševič Arnold, V. (2006). Celostna obravnava oseb z demenco v domu za stare. *Socialno delo*. 45, 3/9: 119–126.
- Read, J., van Os, J., Morrison, A., Ross, C. (2005). Childhood trauma, psychosis and schizophrenia: A literature review with theoretical and clinical implications. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 112, 5: 330–350.
- Roberts, G., Holmes, J. (1999) *Healing Stories: Narrative in Psychiatry and Psychotherapy*, Oxford University Press, Oxford.
- Romme, M., Escher, S. (1989). Hearing voices. *Schizophrenia Bulletin*. 15, 2: 209–216.
- Romme, M., Escher, S. (1991). Sense in voices. *Open Mind*: 53
- Romme, M., Escher, S. (1993). *Accepting voices*. London: Routledge
- Romme, M., Escher, S. (2000). *Making sense of voices: A guide for mental health professionals working with voice-hearers*. London: MIND.
- Romme, M., Morris, M. (2007). The harmful concept of schizophrenia. *Mental Health Nursing*. 27: 7–11.
- Romme, M., Escher, S., Dillon, J., Corstens, D., Morris, M. (2009). *Living with Voices: Fifty Stories of Recovery*. Ross-on-Wye: PCCS Books Birmingham University.
- Romme, M., Escher, S. (2013). *Young People Hearing Voices*. Ross-on-Wye: PCCS Books Birmingham University.
- Roxburgh, E. C., Roe, C. A. (2014). Reframing voices and visions using a spiritual model: An interpretative phenomenological analysis of anomalous experiences in mediumship. *Mental Health, Religion & Culture*, 17, 6: 641–653.
- Ruddle, A., Mason, O., Wykes, T. (2010). A review of hearing voices groups: Evidence and mechanisms of change. *Clinical Psychology Review*, 31: 757–766.

Slade, P. D., Bentall, R. P. (1988). *Sensory Deception: Towards a Scientific Analysis of Hallucinations*. London: Croom Helm.

Sapey, B., Bullimore, P. (2013). Listening to voice hearers. *Journal of Social Work*. 13, 6: 616–632.

Schnackenberg, J. K., Martin, C. R. (2013). The need for experience focused counselling (EFC) with voice hearers in training and practice: A review of the literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 5: 391–402.

Spandler, H., Calton, T. (2009). Psychosis and human rights: Conflicts in mental health policy and practice. *Social Policy and Society*, 8: 245–256.

Švab, V. (2001). *Priročnik o shizofreniji*. Ljubljana: Didakta.

Tien, A. (1991). Distributions of hallucinations in the population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 26: 287–92.

Watkins, J. (1998). *Hearing Voices: A common human experience*. Melbourne: Hill of Content.

Woods, A. (2013). The voice-hearer. *Journal of Mental Health*. 22, 3: 263–270.

Zaviršek, D. (1995). Če vidiš duhove, povej ljudem. *Socialno delo*. 34, 2: 109–118.

Zaviršek, D. (1994). Psihiatrični oddelek med boleznijo in njeno kulturno manifestacijo. Študija primera I., II., III., IV, V. *Socialno delo* 33, 1, 2.

Seminar Vidim, slišim in verjamem stvari, ki jih ti ne – razumevanje pojava slišanja glasov in soočanja z njimi (Ljubljana 16.–18. 5. 2016).

Organizacija Intervoice. Dostopno na www.intervoiceline.org (1. 6. 2016).

8 PRILOGE

8.1 Priloga 1: Maastrichtski intervju

1 OSEBNE INFORMACIJE

Starost:

Spol:

Zakonski stan:

Otroci:

Zaposlitveni status:

Državljanstvo:

2 VIDIKI IZKUŠNJE

2.1 Ste v preteklosti ali pred kratkim doživeli kakšno nenavadno izkušnjo?

2.2 Koliko glasov slišate?

V kateri starosti ste prvič začeli slišati glasove?

Število glasov () zdaj, () ob začetku

2.3 Od kod prihajajo zvoki/glasovi (kje so locirani)?

2.4 Ali imate možnost z glasovi vzpostaviti dialog ali z njimi komunicirati na kakršen koli način?

Da/Ne

Lahko razložite na kakem primeru?

2.5 Ali imate kdaj tudi kakšne druge izkušnje, kot so vizije, spremenjena stanja zaznav, zunajtelesne izkušnje itd.? Če da, bi jih želeli opisati?

3 ZNAČILNOSTI GLASOV

3.1 Ali lahko identificirate, komu glasovi pripadajo in/ali kakšna imena ste jim dali?

Ime glasov:

Starost:

Spol:

Vsebina/ton:

Pogostost:

3.2 Ali vas način ali ton glasov spomni na kakšno osebo, ki jo poznate ali ste jo poznali? Če da, katero?

3.3 Kolikokrat slišate glasove; dolžina trajanja njihove prisotnosti se lahko razlikuje; kakor koli pa, ali jim lahko zaupate:

Povprečno kolikokrat na dan (v obdobju 24 ur) slišate glasove?

Koliko časa so po navadi prisotni?

4 VAŠA OSEBNA ZGODOVINA SLIŠANJA GLASOV

4.1 Ali lahko opišete okoliščine, ko ste prvič slišali glasove?

4.2 Avtorji intervjuja so sestavili seznam okoliščin, ki so jih drugi ljudje, ki slišijo glasove, doživeli, preden so prvič slišali glasove.

Ali ste tudi sami doživeli takšne dogodke v življenju oziroma ali prepoznate spodaj naštetje izkušnje kot kaj podobnega temu, kar se je zgodilo vam?

Koliko ste bili stari, ko ste doživeli ta dogodek?

OKOLIŠČINE

Posledica fizične poškodbe ali resne bolezni da/ne starost:

Sprejem v splošno bolnišnico ali stanje po anesteziji da/ne starost:

Začetek življenja na svojem da/ne starost:

Ločitev ali razpad zveze da/ne starost:

Prva mensturacija ali nosečnost/splav da/ne starost:

Hudo poslabšanje bolezenskega stanja bližnjega da/ne starost:

Sprejem v psihiatrično bolnišnico da/ne starost:

Spremembe v zaposlitvenem statusu (začetek dela, sprememba službe, napredovanje) da/ne starost:

Izguba zaposlitve (upokojitev, odpuščanje, nezmožnost dela) da/ne starost:

Smrt bližnjega prijatelja ali družinskega člana da/ne starost:

Začetek študija da/ne starost:

Bili nazaposleni/odpuščeni da/ne starost:

Se zaljubili in bili zavrjeni da/ne starost:

Selitev v novo stanovanje, zamenjava šole da/ne starost:

Problemi znotraj verske skupnosti ali spiritualne sekte da/ne starost:

Udeležitev seanse, satanističnega rituala, duhovnega dogodka da/ne starost:

Prisotnost pri samomoru ali poskus samomora da/ne starost:

Doživljanje velike napetosti doma ali v razmerju da/ne starost:

Ko je otrok/zadnji otrok zapustil dom da/ne starost:

4.3 Ali je kakšna izmed zgoraj omenjenih okoliščin povezana z vašim slišanjem glasov? Če da, ali lahko opišete kako?

5 KAJ SPROŽI GLASOVE?

5.1 Ali ste opazili, da so glasovi navzoči ob vaših določenih aktivnostih ali se pojavijo v določenih okoliščinah? Ali lahko opišete ob katerih?

5.2 Ali ste kdaj opazili, da so glasovi pristoni, kadar občutite določena čustva? Ali se glasovi pojavijo, ko občutite naslednja čustva:

negotovost

ljubosumje

strah

žalost

dvom

utrujenost

zaljubljenost

depresivnost

jeza

veselje

lastni spolni občutki

osamljenost

spolni občutki drugih

nemoč

Ali lahko opišete, kako se glasovi odzovejo (na primer, ali so pomirjajoči in pomagajo ali so zastrašujoči in v nadlego)? Ali vplivajo na vaša čustva, na primer ali vas naredijo bolj ali manj depresivne ali bolj ali manj srečne?

6 KAJ PRAVIJO GLASOVI?

6.1 Ali slišite pozitivne (prijazne) glasove? Kaj pravijo, kaj počenje? Prosim, opišite primer.

6.2 Ali slišite negativne (neprijazne) glasove? Kaj pravijo? Kaj počenje? Prosim, opišite primer.

6.3 Ali glasovi govorijo o posebni temi/osebi? Ali jih lahko opišete? Kaj pravijo glasovi o tem? Ali tudi vas zanima ta tematika?

7 KAKO GLASOVI VPLIVAJO NA VAŠE ŽIVLJENJE?

7.1 Ali se bojite glasov? Zakaj? Ali ste se jih vedno bali? Prosim, opišite primer.

7.2 Ali vas glasovi razjezijo? Kako vas razjezijo? Prosim, opišite primer.

7.3 Ali glasovi motijo vaše vsakodnevne dejavnosti? Kako jih motijo? Prosim, opišite primer.

8 VAŠA INTERPRETACIJA IZVORA GLASOV

Kot oseba, ki sliši glasove, ste verjetno želeli najti razlage, zakaj jih slišite, lahko ste že razvili svoje interpretacije njihovega pomena. Stokovnjaki pa niso vedno enakega mnenja, zato ker na glasove po navadi gledajo z drugega zornega kota (po navadi z medicinskega ali biološkega stališča). Tukaj pa se osredotočimo na to, kaj vi mislite, da bi lahko bil vzrok za slišanje glasov, in kako jih identificirate.

8.1 Kdo predvidevate ali mislite, da bi glasovi lahko bili? Na primer, ali jih indetificirate kot nekoga, ki ste ga poznali ali ga poznate?

Glasovi prihajajo od osebe:

1. ki je del vašega vsakdanjega življenja da/ne
2. vaših staršev ali drugega družinskega člana da/ne
3. ki vam je neznana da/ne

Glasovi so od umrle osebe:

4. ki vam je bila zelo poznana da/ne
5. ki vam ni bila poznana da/ne

Glasovi so:

6. simptom bolezni da/ne
7. del ali več delov vaše osebnosti da/ne
8. dobronamerni vodič da/ne
9. duh nekoga iz preteklosti (reinkarnacija) da/ne
10. bogovi, duhovi, angeli da/ne
11. dobri duh da/ne
12. slabi duh ali hudič da/ne
13. subjekti (kot na primer spiritualna oseba ali moč, ki je ni mogoče videti, ampak jo lahko slišite ali vidite) da/ne
14. nenavadna percepcija (telepatija) da/ne
15. posledica bolečine drugih ljudi ali nečesa drugega okoli vas da/ne

8.2 Prosim, opišite vašo lastno razlago ali teorijo, kaj je vzrok vaše izkušnje z glasovi. Razložite, zakaj mislite tako.

9 VAŠE RAZMERTJE Z GLASOVI

Želimo izvedeti, kakšno je vaše razmerje z glasovi.

9.1 Ali lahko vplivate na glasove na kakršen koli način? da/ne

Prosim, opišite primer.

9.2 Ali vam glasovi dajejo občutek nemoči? Če da, kako to storijo (s svojo navzočnostjo ali s tem, kar pravijo)?

9.3 Ali imate nadzor nad glasovi? Je bilo vedno tako? Prosim, opišite, kako jih nadzorujete.

9.4 Ali se z glasovi lahko pogovarjate? Ali to počnete? Ali govorite z njimi na glas ali v svojih mislih? Kako se odzivajo na to? So se vedno odzvali tako ali ne? Prosim, opišite primer.

9.5 Ali lahko zavrnete ukaze glasov? Če da, katere ukaze lahko zavrnete in katerih ne morete? Kaj se zgodi, če zavrnete ukaz, ki vam ga da glas?

9.6 Ali se bolj koncentrirate na to, kaj glasovi povejo, ali na to, kar vi trenutno počnete? Ali se morda to razlikuje za vsak glas ali glede na čas?

10 STRATEGIJE SOOČANJA

Kaj storite, ko slišite glasove? V prejšnjem sklopu vprašanj smo govorili o vašem odnosu z glasovi. Zdaj pa nas zanima, kaj točno storite, ko jih slišite.

10.1 KOGNITIVNE STRATEGIJE

1. Glasove pošljete stran da/ne
2. Ignoriranje glasov da/ne
3. Koncentriranje na poslušanje da/ne
4. Selektivno poslušanje da/ne
5. Misliti na nekaj drugega da/ne
6. Skleniti dogovor z glasovi da/ne
7. Poskusiti omejiti stik z glasovi da/ne

10.2 BEHAVIORISTIČNE STRATEGIJE

8. Začeti delati nekaj da/ne
9. Poskusiti pobegniti glasovom da/ne
10. Nekomu telefonirati da/ne
11. Obiskati nekoga da/ne
12. Zamotiti se da/ne

13. Pisati dnevnik o glasovih da/ne
14. Izvajanje določenih ritualov da/ne

10.3 PSIHOLOŠKE STRATEGIJE

15. Sprostitutvene vaje, kot je joga da/ne
16. Meditacija da/ne
17. Alkohol in droge da/ne
18. Hrana da/ne

10.4 Katero od metod soočanja z glasovi uporabljate največ?

11 VAŠE IZKUŠNJE IZ OTROŠTVA

Otroštvo je lahko za vsakega izmed nas zelo različna izkušnja; nekateri ljudje se ga zelo radi spominjajo, medtem ko si nekateri želijo ta del življenja čim prej pozabiti. Kakšen je vaš spomin na otroštvo?

- 11.1 Ali je bilo vaše otroštvo prijetno ali stresno? Ali ga lahko opišete?
11.2 Ste se v šoli, na ulicah in doma počutili varno? Če ne, prosim, opišite zakaj?
11.3 So kdaj v otroštvu z vami ravnali slabo? Kako?
11.4 Ste bili kdaj priča trpinčenju kakega družinskega člana?
11.5 Vas je kdaj kak družinski član zlorabil?
11.6 Ali menite, da imajo vaše izkušnje v otroštvu kakšno povezavo s tem, da slišite glasove?

12 VAŠA ZDRAVSTVENA PRETEKLOST

12.1 Želimo zvedeti malo več o vaši zdravstveni preteklosti, še posebej v zvezi s slišanjem glasov.

Denimo, ali ste že kdaj obiskali psihiatra, psihologa ali terapevta zaradi vaše izkušnje z glasovi? Če da, kakšne vrste podpora ste prejeli in za kako dolgo?

Vam je takšna podpora koristila in vam pomagala pri vaši izkušnji?

Ste bili diagnosticirani v zvezi s kakšnim psihiatričnim stanjem? Če da, katerim?

Ste kdaj jemali kakšna zdravila? Če da, katera, koliko ste jih jemali in ali so delovala?

12.2 Kako so se zgoraj omenjeni strokovnjaki ukvarjali z vašimi glasovi?

12.3 Kaj ste pogrešali oziroma kaj vas je motilo pri podpori, ki so vam jo nudili strokovnjaki?

12.4 Ali ste kdaj iskali tudi alternativne oblike zdravljenja (akupunktura, zeliščna medicina itd.)? Je bilo koristno?

13 VAŠA SOCIALNA MREŽA

Stiki z ljudmi okoli nas igrajo pomembno vlogo v našem življenju. Zato vas želimo vprašati po ljudeh, s katerimi imate osebne odnose, in tudi po tistih, ki so za vas v življenju pomembni. Vrstni red ni pomemben in ni nujno, da poveste njihova polna imena. Tudi opis, kot je na primer »moj sin«, zadostuje.

Ime: Ve za glasove (da/ne): Govori o glasovih (da/ne):

* KAKŠEN SE VAM JE ZDEL NAČIN DELA, KI JE BIL UPORABLJEN V TEM INTERVJUJU?

8.2 Priloga 2: Intervjuji z uporabniki

Uporabnik 1

1 OSEBNE INFORMACIJE

Starost: 34 Spol: M

Zakonski stan: samski Otroci: /

Zaposlitveni status: invalidsko upokojen Državljanstvo: slovensko

2 VIDIKI IZKUŠNJE

2.1 Ste v preteklosti ali pred kratkim doživeli kakšno nenavadno izkušnjo?

Da, na rojstni dan sem bil v psihiatrični bolnici v Begunjah. Slišal sem zelo lep glas, ki mi je rekel, naj grem ven na cigareto, in nato še na sprehod. Glas je bil zelo lep, kot angelski. Med sprehodom sem se usedel za neko mizo v naravi. Glas me je nato opozoril na nekaj, in ko sem pogledal, sem videl konja, ki sta se dvigala v zrak. Ta prizor je bil zame najlepše darilo.

2.2 Koliko glasov slišate? 8

V kateri starosti ste prvič začeli slišati glasove? *Star sem bil 21 let.*

Število glasov (3) zdaj, (2) ob začetku

2.3 Od kod prihajajo zvoki/glasovi (kje so locirani)?

Iz prostora oziroma vesolja.

2.4 Ali imate možnost z glasovi vzpostaviti dialog ali komunicirati z njimi na kakršen koli način?

Da/Ne

Lahko razložite na kakem primeru? *Z glasovi lahko komuniciram neverbalno. Včasih odgovorijo ali pa mi podajo misel.*

2.5 Ali imate kdaj tudi kakšne druge izkušnje, kot so vizije, spremenjena stanja zaznav, zunajtelesne izkušnje itd.? Če da, bi jih želeli opisati?

Da, nekega dne sem se zbudil in bil sem zelo lahek. Videl sem sebe, kako ležim na postelji, saj sem lebdel nad sabo in sem lahko letel. Glas me je opozoril, da moram zdaj nehati leteti in se vrniti v prvotno stanje. Tega nisem poslušal in to me je drago stalo.

3 ZNAČILNOSTI GLASOV

3.1 Ali lahko identificirate, komu glasovi pripadajo in/ali kakšna imena ste jim dali?

Ime glasu:	Starost:	Spol:	Vsebina/ton:	Pogostost:
<i>Glas od zemlje</i>	<i>milijarda let</i>	<i>ž</i>	<i>prijazen, spodbujajoč</i>	<i>občasno</i>
<i>ON</i>	<i>2000</i>	<i>m</i>	<i>negativen, ljubosumen</i>	<i>občasno</i>
<i>Moški</i>	<i>neskončno</i>	<i>m</i>	<i>miren, prijazen</i>	<i>pogosto</i>

3.2 Ali vas način ali ton glasu spomni na kakšno osebo, ki jo poznate ali ste jo poznali? Če da, katero?

Ne, saj glasovi prihajajo od neke višje sile, ki nima človeške oblike.

3.3 Kolikokrat slišite glasove; dolžina njihovega trajanja se lahko razlikuje? Kakor koli že, ali jim lahko zaupate?

Povprečno kolikokrat na dan (v obdobju 24 ur) slišite glasove? *Slišim jih 4- do 5-krat na dan.*

Koliko časa so po navadi navzoči?

Glasovi so navzoči toliko časa, dokler jim posvečam pozornost.

4 VAŠA OSEBNA ZGODOVINA SLIŠANJA GLASOV

4.1 Ali lahko opišete okoliščine, ko ste prvič slišali glasove?

Bilo je v Španiji, kamor sem se za nekaj časa odmaknil, saj sem želel biti sam. Živel sem v hiši in se čistil negativnosti. Veliko sem delal na duhovnosti.

4.2 Avtorji intervjuja so sestavili seznam okoliščin, ki so jih drugi ljudje, ki slišijo glasove, doživeli, preden so prvič slišali glasove.

Ali ste tudi sami doživeli takšne dogodke v življenju oziroma ali prepoznate spodaj naštetje izkušnje kot kaj podobnega temu, kar se je zgodilo vam?

Koliko ste bili stari, ko ste doživeli ta dogodek?

OKOLIŠČINE

Posledica fizične poškodbe ali resne bolezni da/ne starost:

Sprejem v splošno bolnišnico ali stanje po anesteziji da/ne starost:

Začetek življenja na svojem da/ne starost:

Ločitev ali razpad zveze da/ne starost:

Prva mensturacija ali nosečnost/splav da/ne starost:

Hudo poslabšanje bolezenskega stanja bližnjega da/ne starost:

Sprejem v psihiatrično bolnišnico da/ne starost:

Spremembe v zaposlitvenem statusu (začetek dela, sprememba službe, napredovanje) da/ne starost:

Izguba zaposlitve (upokožitev, odpuščanje, nezmožnost dela) da/ne starost:

Smrt bližnjega prijatelja ali družinskega člana da/ne starost: 18

Začetek študija da/ne starost:

Bili nazaposleni/odpuščeni da/ne starost:

Se zaljubili in bili zavrženi da/ne starost:

Selitev v novo stanovanje, zamenjava šole da/ne starost:

Problemi znotraj verske skupnosti ali spiritualne sekte da/ne starost:

Udeležitev seanse, satanističnega rituala, duhovnega dogodka da/ne starost: 10

Prisotnost pri samomoru ali poskus samomora da/ne starost:

Doživljanje velike napetosti doma ali v razmerju da/ne starost:

Ko je otrok/zadnji otrok zapustil dom da/ne starost:

4.3 Ali je kakšna izmed zgoraj omenjenih okoliščin povezana z vašim slišanjem galsov? Če da, ali lahko opišete kako?

Mislím, da niti ena okoliščina ni povezana z mojimi glasovi.

5 KAJ SPROŽI GLASOVE?

5.1 Ali ste opazili, da so glasovi navzoči ob vaših določenih aktivnostih ali da se pojavijo v določenih okoliščinah? Ali lahko opišete ob katerih?

Ne, ni povezano z nobenimi aktivnostmi.

5.2 Ali ste kdaj opazili, da so glasovi navzoči, kadar občutite določena čustva? Ali se glasovi pojavijo, ko občutite naslednja čustva:

negotovost

ljubosumje

strah

žalost

dvom

utrujenost

zaljubljenost

depresivnost

jeza

veselje

lastni spolni občutki

osamljenost

spolni občutki drugih

nemoč

Ali lahko opišete, kako se glasovi odzovejo (na primer, ali so pomirjajoči in pomagajo ali so zastrašujoči in v nadlego)? Ali vplivajo na vaša čustva, na primer ali vas naredijo bolj ali manj depresivne ali bolj ali manj srečne?

Odkvisno, kateri glasovi, sicer pa lahko vplivajo. Lahko naredijo strah 10-krat močnejši, kot je, lahko tudi povzročijo neizmerno veselje.

6 KAJ PRAVIJO GLASOVI?

6.1 Ali slišite pozitivne (prijazne) glasove? Kaj pravijo, kaj počenje? Opišite primer.

Pozitivni glasovi po navadi pravijo: »Da si vedel, da si vedel, sem vedel.«

6.2 Ali slišite negativne (neprijazne) glasove? Kaj pravijo? Kaj počenje? Opišite primer.

Negativni govorijo ravno nasprotno pozitivnim glasovom. Pravijo: »Nisi vedel, da ne bom vedel.« vsebina je zelo negativna.

6.3 Ali glasovi govorijo o posebni temi/osebi? Ali jih lahko opišete? Kaj pravijo glasovi o tem? Ali tudi vas zanima ta tematika?

Glasovi pri meni samo poudarjajo občutke, ki jih doživljam. Občutke glasovi potrdijo ali pa ne.

7 KAKO GLASOVI VPLIVAJO NA VAŠE ŽIVLJENJE?

7.1 Ali se bojite glasov? Zakaj? Ali ste se jih vedno bali? Prosim, opišite primer.

Zdaj se jih ne, sem v bistvu vesel, da jih slišim. Na začetku pa sem se jih bal, bil sem prestrašen in zmeden.

7.2 Ali vas glasovi razjezijo? Kako vas razjezijo? Prosim, opišite primer.

Tudi kadar kaj razmišljam in mi potem glas vzame misel, s tem da reče: »Nisi vedel.« Pozabim, kaj sem razmišljal.

7.3 Ali glasovi motijo vaše vsakodnevne dejavnosti? Kako jih motijo? Prosim, opišite primer.

Na začetku so me zelo motili, danes pa ne, saj mi pomagajo prepoznavati resnico. Motili so me tako, da zaradi njih nisem mogel poslušati drugih.

8 VAŠA INTERPRETACIJA IZVORA GLASOV

Kot oseba, ki sliši glasove, ste verjetno želeli najti razlage, zakaj jih slišite, lahko ste že razvili svoje interpretacije pomena glasov. Stokovnjaki pa niso vedno enakega mnenja, zato ker na glasove po navadi gledajo z drugega zornega kota (po navadi z medicinskega ali biološkega stališča). Tukaj pa se osredotočimo na to, kaj vi mislite, da bi lahko bil vzrok za slišanje glasov, in kako jih identificirate.

8.1 Kdo predvidevate ali mislite, da bi bili lahko glasovi? Na primer, ali jih indetificirate kot nekoga, ki ste ga poznali ali ga poznate?

Glasovi prihajajo od osebe:

1. ki je del vašega vsakdanjega življenja da/ne

2. vaših staršev ali drugega družinskega člana da/ne

3. ki vam je neznana da/ne

Glasovi so od umrle osebe:

4. ki vam je bila zelo poznana da/ne

5. ki vam ni bila poznana da/ne

Glasovi so:

6. simptom bolezni da/ne

7. del ali več delov vaše osebnosti da/ne
8. dobronamerni vodič da/ne
9. duh nekoga iz preteklosti (reinkarnacija) da/ne
10. bogovi, duhovi, angeli da/ne
11. dobri duh da/ne
12. slabi duh ali hudič da/ne
13. subjekti (kot na primer spiritualna oseba ali moč, ki je ni mogoče videti, ampak jo lahko slišite ali vidite) da/ne
14. nenavadna percepcija (telepatija) da/ne
15. posledica bolečine drugih ljudi ali nečesa drugega okoli vas da/ne

8.2 Prosim, opišite vašo lastno razlago ali teorijo, kaj je vzrok vaše izkušnje z glasovi. Razložite, zakaj mislite tako.

Najprej se z glasovi nisem mogel sprijazniti, ampak kasneje sem prišel do spoznanja, da mi je bilo to usojeno. In da so poseben dar, ki ga imam.

9 VAŠE RAZMERJE Z GLASOVI

Želeli bi izvedeti, kakšno je vaše razmerje z glasovi.

9.1 Ali lahko vplivate na glasove na kakršen koli način? da/ne

Prosim, opišite primer.

Te tehnike se še učim, pravim ji odnos možganov z dušo. S to tehniko lahko tudi prelishim glasove in vplivam nanje na razne načine.

9.2 Ali vam glasovi dajejo občutek nemoči? Če da, kako to storijo (s svojo navzočnostjo ali s tem, kar pravijo)?

Negativni glasovi mi dajejo občutek nemoči s tem, kar pravijo, in tudi z njihovo pristonostjo, saj nadzorujejo čustva.

9.3 Ali imate nadzor nad glasovi? Je vedno bilo tako? Prosim, opišite, kako jih obvladujete.

Ne, ni bilo vedno tako. Kontroliram z ustvarjenim ščitom, ki ga imam nad trebuhom, tako da se glasovi od tam odbijejo in nimajo vpliva name.

9.4 Ali se z glasovi lahko pogovarjate? Ali to počnete? Ali govorite z njimi na glas ali v svojih mislih? Kako se odzivajo na to? So se vedno odzvali tako ali ne? Prosim, opišite primer.

Lahko, na glas. Glasovi mi nato odgovarjajo z občutki, ki so iz druge dimenzije, niso fizični.

9.5 Ali lahko zavrnete ukaze glasov? Če da, katere ukaze lahko zavrnete in katerih ne morete? Kaj se zgodi, če zavrnete ukaz, ki vam ga naroči glas?

Ukaze lahko zavrnem, po navadi pravične poslušam, negativnih pa ne in jih vzvišeno zavrnem. Včasih imam, ko zavrnem negativni glas, slabe fizične in psihične občutke.

9.6 Ali se bolj koncentrirate na to, kaj glasovi povejo, ali na to, kar vi trenutno počnete? Ali se morda to razlikuje za vsak glas ali glede na čas?

Poskušam biti skoncentriran na oboje in potem presodim, ali je to, kar mi glas pove, koristno ali ne, in se odločim, na kaj se koncentriram. Bolj pogosto se poskušam skoncentrirati na to, kar počnem v tistem trenutku.

10 STRATEGIJE SOOČANJA

Kaj storite, ko slišite glasove? V prejšnjem sklopu vprašanj smo govorili o vašem odnosu z glasovi. Zdaj pa nas zanima, kaj točno storite, ko jih slišite.

10.1 KOGNITIVNE STRATEGIJE

1. Glasove pošljete stran da/ne
2. Ignoriranje glasov da/ne
3. Koncentriranje na poslušanje da/ne
4. Selektivno poslušanje da/ne
5. Misliti na nekaj drugega da/ne
6. Skleniti dogovor z glasovi da/ne
7. Poskusiti omejiti stik z glasovi da/ne

10.2 BEHAVIORISTIČNE STRATEGIJE

8. Začeti početi nekaj da/ne
9. Poskusiti pobegniti glasovom da/ne
10. Nekomu telefonirati da/ne
11. Obiskati nekoga da/ne
12. Zamotiti se da/ne
13. Pisati dnevnik o glasovih da/ne
14. Izvajanje določenih ritualov da/ne

10.3 PSIHOLOŠKE STRATEGIJE

15. Sprostitutvene vaje, kot je joga da/ne

16. Meditacija da/ne

17. Alkohol in droge da/ne

18. Hrana da/ne

10.4 Katero od metod soočanja z glasovi uporabljate največ?

Meditacija pomaga, vendar ni dovolj le par mesecev meditacije, moraš vsaj nekaj let to početi, da je učinkovito.

11 VAŠE IZKUŠNJE IZ OTROŠTVA

Otroštvo je lahko za vsakega izmed nas zelo različna izkušnja; nekateri ljudje se ga zelo radi spominjajo, medtem ko si nekateri želijo ta del življenja čim prej pozabiti. Kakšen je vaš spomin na otroštvo?

11.1 Ali je bilo vaše otroštvo prijetno ali stresno? Ali lahko opišete svoje otroštvo?

Na otroštvo imam same lepe spomine, od osnovne do srednje šole. Imel sem lepo otroštvo.

11.2 Ste se v šoli, na ulicah in doma počutili varno? Če ne, ali lahko, prosim, opišete zakaj?

Da, imel sem veliko dobrih prijateljev in sošolcev, veliko časa smo preživeli zunaj.

11.3 So kdaj v otroštvu z vami ravnali slabo? Kako?

Ne.

11.4 Ste bili kdaj priča trpinčenju kakega družinskega člana?

Ne. Oče je sicer občasno pil, ampak je bil do nas vedno ljubeč.

11.5 Vas je kdaj kak družinski član zlorabil? *Ne.*

11.6 Ali menite, da imajo vaše izkušnje v otroštvu kakšno povezavo s tem, da slišite glasove?

Ne. Menim, da je bilo to v meni že od nekdaj prisotno, a čez čas je prišlo ven. Kot otrok sem vedel, da je nekaj v meni.

12 VAŠA ZDRAVSTVENA PRETEKLOST

12.1 Želeli bi vedeti malo več o vaši zdravstveni preteklosti, še posebej v zvezi s slišanjem glasov.

Na primer, ali ste že kdaj obiskali psihiatra, psihologa ali terapevta zaradi vaše izkušnje z glasovi? Če da, kakšne vrste podporo ste prejeli in za kako dolgo?

Obiskoval sem psihologa in tudi psihiatra. Z obema sem imel pozitivno izkušnjo, vendar mi je psihologinja bolj kot ne samo svetovala, psihiater pa mi je nudil tudi pogovor in bil kot moj guru.

Vam takšna podpora koristila in vam pomagala pri vaši izkušnji?

Podpora je bolj malo pomagala, kar oni učijo, za to stanje ni dobro in ne pomaga nič.

Ste bili diagnosticirani v zvezi s kakšnim psihiatričnim stanjem, če da, katerim?

Da, imel sem že 5 diagnoz. Najprej psihoza, nato shizofrenija. Ampak to je bilo vse le posledica glasov, ne pa vzrok zanje.

Ste kdaj jemali kakšna zdravila, če da, katera, koliko ste jih jemali in ali so delovala?

Da, pomagala so do določene mere.

12.2 Kako so se zgoraj omenjeni strokovnjaki ukvarjali z vašimi glasovi?

So svetovali. Ampak pri meni to ni delovalo.

12.3 Kaj ste pogrešali oziroma kaj vas je motilo pri podpori, ki ste jo prejeli od strokovnjakov?

Da s tem stanjem ne znajo dobro delati, ne moreš z vsemi, ki slišijo glasove, delati enako.

12.4 Ali ste kdaj iskali tudi alternativne oblike zdravljenja (akupunktura, zeliščna medicina itd.)? Je bilo koristno?

Da, pri homeopatu. Vendar mi to ni koristilo.

13 VAŠA SOCIALNA MREŽA

Stiki z ljudmi okoli nas igrajo pomembno vlogo v našem življenju. Zato vas želimo vprašati po ljudeh, s katerimi imate osebne odnose, in tudi po tistih, ki so za vas v življenju pomembni. Vrstni red ni pomemben in ni nujno, da poveste njihova polna imena. Tudi opis, kot je na primer »moj sin«, zadostuje.

Ime:	Ve za glasove (da/ne):	Govori o glasovih (da/ne):
Prijatelj Gojko	da	da
Matjaž	da	da
Mami	da	ne
Oče	da	ne
Alenka	da	ne

* KAKŠEN SE VAM JE ZDEL NAČIN DELA, KI JE BIL UPORABLJEN V TEM INTERVJUJU?

Odličen, mislim, da sem ti lahko prek vprašanj kar dobo pojasnil vse v zvezi z mojimi glasovi. Všeč mi je, ker si vprašanja smiselno sledijo.

Uporabnica 2

1 OSEBNE INFORMACIJE

Starost: 45 Spol: Ž

Zakonski stan: samska Otroci: 2

Zaposlitveni status: invalidsko upokojena Državljanstvo: slovensko

2 VIDIKI IZKUŠNJE

Skozi intervju se vzpostavlja dialog o vaši izkušnji. Z njim se bomo lahko naučili več o vaši izkušnji in o vaših strategijah spoprijemanja z glasovi.

2.1 Ste v preteklosti ali pred kratkim doživeli kakšno nenavadno izkušnjo?

Ravno pred nekaj dnevi, ko sem gledala televizijo in dobila občutek, da vem, kaj bo napovedovalec povedal v naslednjem prispevku.

2.2 Koliko glasov slišite?

Slišim 2 glasova.

V kateri starosti ste prvič začeli slišati glasove?

Število glasov (2) zdaj, (1) ob začetku

Starost, ko ste začeli slišati glasove: *Pri 25 letih.*

2.3 Od kod prihajajo zvoki/glasovi (kje so locirani)?

Glasovi prihajajo iz okolice.

2.4 Ali imate možnost z glasovi vzpostaviti dialog ali komunicirati z njimi na kakršen koli način?

Da/Ne

Lahko razložite na kakšnem primeru? *Govorim lahko le z glasom, ki je od moje pokojne mame, to je prijazni glas. Mi odgovori, če kaj vprašam.*

2.5 Ali imate kdaj tudi kakšne druge izkušnje, kot so vizije, spremenjena stanja zaznav, zunajtelesne izkušnje itd.? Če da, bi jih želeli opisati?

Samo enkrat sem imela privid, kjer sem videla svojo pokojno mamo, kako teče proti meni na cesti.

3 ZNAČILNOSTI GLASOV

3.1 Ali lahko identificirate, komu glasovi pripadajo in/ali kakšna imena ste jim dali?

Ime glasu:	Starost:	Spol:	Vsebina/ton:	Pogostost:
Glas mame	50 let	Ž	prijazen, zaščitniški	vsak dan
Slab glas	30 let	M	zloben, poniževalen	pogosto

3.2 Ali vas način ali ton glaslu spomnita na kakšno osebo, ki jo poznate ali ste jo poznali? Če da, katero?

Da, slišim glas, ki je od moje pokojne mame. Neprijazni glas pa me spominja na mojega očeta.

3.3 Kolikokrat slišite glasove; dolžina njihovega trajanja se lahko razlikuje. Kakor koli že, ali jim lahko zaupate?

Povprečno kolikokrat na dan (v obdobju 24 ur) slišite glasove? *1-krat do 2-krat na dan.*

Koliko časa so po navadi prisotni?

Navzoči so čisto odvisno, lahko več ur, lahko samo nekaj minut.

4 VAŠA OSEBNA ZGODOVINA SLIŠANJA GLASOV

4.1 Ali lahko opišete okoliščine, ko ste prvič slišali glasove?

Bilo je kakšno leto po mamini smrti, prekinila sem tudi študij in se zaposlila kot natakarica. Delala sem veliko, saj sem morala poskrbeti za svojo hčer. Neke noči, ko sem prišla domov, sem, ko sem se ulegla, slišala zelo zloben glas, ki mi je pravil, naj se ubijem.

4.2 Avtorji intervjuja so sestavili seznam okoliščin, ki so jih drugi ljudje, ki slišijo glasove, doživeli, preden so prvič slišali glasove.

Ali ste tudi sami doživeli takšne dogodke v življenju oziroma ali prepoznate spodaj naštetje izkušnje kot kaj podobnega temu, kar se je zgodilo vam?

Koliko ste bili stari, ko ste doživeli ta dogodek?

OKOLIŠČINE

Posledica fizične poškodbe ali resne bolezni da/ne starost:

Sprejem v splošno bolnišnico ali stanje po anesteziji da/ne starost:

Začetek življenja na svojem da/ne starost: 24 let

Ločitev ali razpad zveze da/ne starost: 24

Prva mensturacija ali nosečnost/splav da/ne starost:

Hudo poslabšanje bolezenskega stanja bližnjega da/ne starost: 23 let

Sprejem v psihiatrično bolnišnico da/ne

Spremembe v zaposlitvenem statusu (začetek dela, sprememba službe, napredovanje) da/ne
starost: 25 let

Izguba zaposlitve (upokojitev, odpuščanje, nezmožnost dela) da/ne

Smrt bližnjega prijatelja ali družinskega člana da/ne starost: 24 let

Začetek študija da/ne starost: 19

Bili nazaposleni/odpuščeni da/ne

Se zaljubili in bili zavrjeni da/ne

Selitev v novo stanovanje, zamenjava šole da/ne starost: 24

Problemi znotraj verske skupnosti ali spiritualne sekte da/ne starost:

Udeležitev seanse, satanističnega rituala, duhovnega dogodka da/ne starost:

Prisotnost pri samomoru ali poskus samomora da/ne starost: 20

Doživljanje velike napetosti doma ali v razmerju da/ne starost: 5

Ko je otrok/zadnji otrok zapustil dom da/ne starost:

4.3 Ali je kakšna izmed zgoraj omenjenih okoliščin povezana z vašim slišanjem glasov? Če da, ali lahko opišete kako?

Da, mislim da smrt moje mame, saj ko je bila še živa, glasov nisem slišala.

5 KAJ SPROŽI GLASOVE?

5.1 Ali ste opazili, da so glasovi navzoči ob vaših določenih aktivnostih ali da se pojavijo v določenih okoliščinah? Ali lahko opišete ob katerih?

Da, največkrat zvečer, ko je vse tiho in ko se uležem k spanju.

5.2 Ali ste kdaj opazili, da so glasovi navzoči, kadar občutite določena čustva? Ali se glasovi pojavijo, ko občutite naslednja čustva:

[x] negotovost

[] ljubosumje

[x] strah

[x] žalost

dvom

utrujenost

zaljubljenost

depresivnost

jeza

veselje

lastni spolni občutki

osamljenost

spolni občutki drugih

nemoč

Ali lahko opišete, kako se glasovi odzovejo (na primer, ali so pomirjajoči in pomagajo ali so zastrašujoči in v nadlego). Ali vplivajo na vaša čustva, na primer ali vas naredijo bolj ali manj depresivne ali bolj ali manj srečne?

Glas moje mame je zelo pomirjajoč in prijazen. A zlobni glas me straši in ponižuje, kar vpliva na moja čustva, saj me spravi v negativno stanje.

6 KAJ PRAVIJO GLASOVI?

6.1 Ali slišite pozitivne (prijazne) glasove? Kaj pravijo, kaj počenjo? Prosim, opišite primer.

Da, moja mama mi deli nasvete, mi govori lepe stvari o meni, me tolaži. Velikokrat mi pravi: »Saj bo vse v redu, bodi pogumna, bodi močna ...«

6.2 Ali slišite negativne (neprijazne) glasove? Kaj pravijo? Kaj počnejo? Prosim opišite primer.

Da. Pravijo mi, da naj se ubijem, da se bodo zgodile slabe stvari.

6.3 Ali glasovi govorijo o posebni temi/osebi? Ali jih lahko opišete? Kaj pravijo glasovi o tem? Ali tudi vas zanima ta tematika?

Ne.

7 KAKO GLASOVI VPLIVAJO NA VAŠE ŽIVLJENJE?

7.1 Ali se bojite glasov? Zakaj? Ali ste se jih vedno bali? Prosim, opišite primer.

Da, saj mi slab glas govori zelo grde stvari. Bojim se zato, ker s tem zelo vpliva na mojo samopodobo in me včasih tudi straši in mi grozi.

7.2 Ali vas glasovi razjezijo? Kako vas razjezijo? Prosim, opišite primer.

Da, saj imam včasih dosti negativnosti, o kateri govorijo, na primer da bo vse narobe in da se bodo zgodile slabe stvari.

7.3 Ali glasovi motijo vaše vsakodnevne dejavnosti? Kako jih motijo? Prosim, opišite primer.

Motijo moj spanec, saj jih slišim samo zvečer. Ko se uležem v posteljo, nikoli ne vem, ali bom slišala glas mame ali slab glas.

8 VAŠA INTERPRETACIJA IZVORA GLASOV

Kot oseba, ki sliši glasove, ste verjetno želeli najti razlage, zakaj slišite glasove, lahko ste že razvili svoje interpretacije pomena glasov. Stokovnjaki pa niso vedno enakega mnenja, zato ker na glasove po navadi gledajo z drugega zornega kota (po navadi z medicinskega ali biološkega stališča). Tukaj pa se osredotočimo na to, kaj vi mislite, da bi lahko bil vzrok za slišanje glasov, in kako jih identificirate.

8.1 Kdo predvidevate ali mislite, da bi glasovi lahko bili? Na primer, ali jih indetificirate kot nekoga, ki ste ga poznali ali ga poznate?

Glasovi prihajajo od osebe:

1. ki je del vašega vsakdanjega življenja da/ne
2. vaših staršev ali drugega družinskega člana da/ne
3. ki vam je neznana da/ne

Glasovi so od umrle osebe:

4. ki vam je bila zelo poznana da/ne
5. ki vam ni bila poznana da/ne

Glasovi so:

6. simptom bolezni da/ne
7. del ali več delov vaše osebnosti da/ne
8. dobronamerni vodič da/ne
9. duh nekoga iz preteklosti (reinkarnacija) da/ne
10. bogovi, duhovi, angeli da/ne
11. dobri duh da/ne
12. slabi duh ali hudič da/ne
13. subjekti (kot na primer spiritualna oseba ali moč, ki je ni mogoče videti, ampak jo lahko slišite ali vidite) da/ne

14. nenavadna percepcija (telepatija) da/ne

15. posledica bolečine drugih ljudi ali nečesa drugega okoli vas da/ne

8.2 Prosim, opišite vašo lastno razlago ali teorijo, kaj je vzrok vaše izkušnje z glasovi. Razložite, zakaj mislite tako.

Da, mislim, da glas mame slišim z razlogom, saj še zmeraj pazi name iz nebes.

9 VAŠE RAZMERJE Z GLASOVI

Želeli bi izvedeti, kakšno je vaše razmerje z glasovi.

9.1 Ali lahko vplivate na glasove na kakršen koli način? da/ne

Prosim, opišite primer.

Če prižgem tv ali radio, ko grem spat in je okoli mene tišina, glasovi ne pridejo. Prav tako če zmolim molitev, ampak potem samo slabega glasu ni.

9.2 Ali vam glasovi dajejo občutek nemoči? Če da, kako to storijo (s svojo navzočnostjo ali s tem, kar pravijo)?

Tudi, občutek nemoči mi dajejo s tem, kar mi pravijo.

9.3 Ali imate nadzor nad glasovi? Je vedno bilo tako? Prosim, opišite, kako jih obvladujete.

Z leti sem dobila malo kontrole, vem, kako se izogniti, da ne slišim glasov, tako da se zaščitim pred njimi z molitvijo. Ampak včasih mi to ne uspe popolnoma.

9.4 Ali se z glasovi lahko pogovarjate? Ali to počnete? Ali govorite z njimi na glas ali v svojih mislih? Kako se odzivajo na to? So se vedno odzvali tako ali ne? Prosim, opišite primer.

Lahko, pogovarjam se v mislih in glas moje mame mi odgovori, vedno mi je. Zlobni glas pa me ne upošteva in še naprej govori svoje.

9.5 Ali lahko zavrnete ukaze glasov? Če da, katere ukaze lahko zavrnete in katerih ne morete? Kaj se zgodi, če zavrnete ukaz, ki vam ga naroči glas?

Če zavrnem ukaz, glasovi še naprej nadaljujejo z grdimi željami in nasveti. Potem ne morem spati.

9.6 Ali se bolj koncentrirate na to, kaj glasovi povejo, ali na to, kaj vi trenutno počnete? Ali se morda to razlikuje za vsak glas ali glede na čas?

Odvisno od glasu, glas mame slišim tudi podnevi, ampak me ne moti, celo vesela sem, da ga slišim, in se lahko skoncentriram na delo. Drugače je z zlobnim glasom, saj postaja vedno bolj glasen in vedno hiterje ponavlja, kar govori, tako da se ne morem koncentrirati na nič.

10 STRATEGIJE SOOČANJA

Kaj storite, ko slišite glasove? V prejšnjem sklopu vprašanj smo govorili o vašem odnosu z glasovi. Zdaj pa nas zanima, kaj točno storite, ko jih slišite.

10.1 KOGNITIVNE STRATEGIJE

1. Glasove pošljete stran da/ne
2. Ignoriranje glasov da/ne
3. Koncentriranje na poslušanje da/ne
4. Selektivno poslušanje da/ne
5. Misliti na nekaj drugega da/ne
6. Skleniti dogovor z glasovi da/ne
7. Poskusiti omejiti stik z glasovi da/ne

10.2 BEHAVIORISTIČNE STRATEGIJE

8. Začeti početi nekaj da/ne
9. Poskusiti pobegniti glasovom da/ne
10. Nekomu telefonirati da/ne
11. Obiskati nekoga da/ne
12. Zamotiti se da/ne
13. Pisati dnevnik o glasovih da/ne
14. Izvajanje določenih ritualov da/ne

10.3 PSIHOLOŠKE STRATEGIJE

15. Sprostitutvene vaje, kot je joga da/ne
16. Meditacija da/ne
17. Alkohol in droge da/ne
18. Hrana da/ne

10.4 Katero od metod soočanja z glasovi uporabljate največ?

Da se zamotim z nečim drugim, kot je gledanje televizije ali pa poslušanje radia zelo na glas, ali pa telefoniram moji prijateljici.

11 VAŠE IZKUŠNJE IZ OTROŠTVA

Otroštvo je lahko za vsakega izmed nas zelo različna izkušnja; nekateri ljudje se ga zelo radi spominjajo, medtem ko si nekateri želijo ta del življenja čim prej pozabiti. Kakšen je vaš spomin na otroštvo?

11.1 Ali je bilo vaše otroštvo prijetno ali stresno? Ali lahko opišete svoje otroštvo?

Moje otroštvo je bilo težko, oče je veliko pil in bil do nas z mamo in sestro tudi nasilen.

11.2 Ste se v šoli, na ulicah in doma počutili varno? Če ne, ali lahko, prosim, opišete zakaj?

V šoli in na ulicah ja, doma pa ne, saj je bil oče nepredvidljiv in nikoli nisem vedela, ali bo dobre ali slabe volje.

11.3 So kdaj v otroštvu z vami ravnali slabo? Kako?

Da, oče ni bil nikoli preveč prijazen.

11.4 Ste bili kdaj priča trpinčenju kakega družinskega člana?

Oče je včasih pretepel mojo mamo.

11.5 Vas je kdaj kak družinski član zlorabil?

11.6 Ali menite, da imajo vaše izkušnje v otroštvu kakšno povezavo s tem, da slišite glasove?

Nikoli nisem razmišljala o tem, ampak lahko bi bilo.

12 VAŠA ZDRAVSTVENA PRETEKLOST

12.1 Želeli bi vedeti malo več o vaši zdravstveni preteklosti, še posebej v zvezi s slišanjem glasov.

Na primer, ali ste že kdaj obiskali psihiatra, psihologa ali terapevta zaradi vaše izkušnje z glasovi? Če da, kakšne vrste podpora ste prejeli in za kako dolgo?

Pri 26 letih sem bila prvič na zdravljenju v psihiatriji, saj nisem več zdržala pritiska slabega glasu. Potem sem redno obiskovala psihiatra in še danes ga. Prejela sem pogovore in pa tablete.

Vam je takšna podpora koristila in vam pomagala pri vaši izkušnji?

Pogovor me je pomiril, ampak ga bi potrebovala več. Tablete pa mi kar dosti pomagajo, vendar ne povsem.

Ste bili diagnosticirani v zvezi s kakšnim psihiatričnim stanjem, če da, katerim?

Da, paranoidna shizofrenija.

Ste kdaj jemali kakšna zdravila, če da, katera, koliko ste jih jemali in ali so delovala?

Da, Leponex. Deluje da, sem bolj pomirjena in nimam strahu. Ampak glasov ne odpravi popolnoma.

12.2 Kako so se zgoraj omenjeni strokovnjaki ukvarjali z vašimi glasovi?

S pogovorom o glasovih, predlagali so kakšne tehnike za sproščanje.

12.3 Kaj ste pogrešali oziroma kaj vas je motilo pri podpori, ki ste jo prejeli od strokovnjakov?

Želela sem si več topline in razumevanja s strani psihiatra. Rabila sem tudi nekoga, ki je strokovnjak in bi ga lahko poklicala kadar koli v dnevu. Psihiatri pa mi niso dali svojih telefonskih števil.

12.3 Ali ste kdaj iskali tudi alternativne oblike zdravljenja (akupunktura, zeliščna medicina itd.)? Je bilo koristno?

Ne nikoli. Bila sem samo pri vedeževalki, ki mi je povedala, da bodo glasovi pri meni vedno navzoči in naj se jih ne bojim. Ni pa bilo koristno, saj to že sama vem.

13 VAŠA SOCIALNA MREŽA

Stiki z ljudmi okoli nas igrajo pomembno vlogo v našem življenju. Zato vas želimo vprašati po ljudeh, s katerimi imate osebne odnose, in tudi po tistih, ki so za vas v življenju pomembni. Vrstni red ni pomemben in ni nujno, da poveste njihova polna imena. Tudi opis, kot je na primer »moj sin«, zadostuje.

Ime:	Ve za glasove (da/ne):	Govori o glasovih (da/ne):
hči	da	ne
sin	da	ne
prijateljica Mojca	da	da

* KAKŠEN SE VAM JE ZDEL NAČIN DELA, KI JE BIL UPORABLJEN V TEM INTERVJUJU?

Nekaj novega, še nikoli nisem imela takšnih vprašanj s strani psihiatrov in psihologov.

Uporabnik 3

1 OSEBNE INFORMACIJE

Starost: 32 Spol: M

Zakonski stan: samski Otroci: /

Zaposlitveni status: honorarno zaposlen

Državljanstvo: slovensko

2 VIDIKI IZKUŠNJE

2.1 Ste v preteklosti ali pred kratkim doživeli kakšno nenavadno izkušnjo?

Doživel sem jih veliko, od srečanja z Hare Krišno do boja z demoni.

2.2 Koliko glasov slišite?

V kateri starosti ste prvič začeli slišati glasove?

Število glasov (4) zdaj, (1) ob začetku

Starost, ko ste začeli slišati glasove: *Pri 20 letih.*

2.3 Od kod prihajajo zvoki/glasovi (kje so locirani)?

Menim, da jih slišim iz svetih planetov.

2.4 Ali imate možnost z glasovi vzpostaviti dialog ali komunicirati z njimi na kakršen koli način?

Da/Ne

Lahko razložite na kakšnem primeru?

Z glasovi lahko komuniciram prek molitve ali meditacije. Z njimi se ne morem direktno pogovarjati, vendar lahko jim lahko z molitvijo posredno sporočim kakšno misel.

2.5 Ali imate kdaj tudi kakšne druge izkušnje, kot so vizije, spremenjena stanja zaznav, zunajtelesne izkušnje itd.? Če da, bi jih želeli opisati?

Imam, vizije božanstev in stanje, kateremu pravim božansko stanje, traja nekaj dni in takrat se tudi postim in samo molim mantre in čutim božansko energijo.

3 ZNAČILNOSTI GLASOV

3.1 Ali lahko identificirate, komu glasovi pripadajo in/ali kakšna imena ste jim dali?

Ime glasu:	Starost:	Spol:	Vsebina/ton:	Pogostost:
Hare Krišna	neskončno	M	življenjske resnice	vsak dan
Šiva	neskončno	Ž	modrosti, prijazen	nekajkrat na teden
Narayan	neskončno	M	podpora, nežen	nekajkrat na teden
Ganeš	neskončno	M	nagajiv, smešen	nekajkrat na mesec

3.2 Ali vas način ali ton glasu spomnita na kakšno osebo, ki jo poznate ali ste jo poznali? Če da, katero?

Mogoče na mojega duhovnega učitelja iz Indije.

3.3 Kolikokrat slišite glasove; dolžina njihovega trajanja se lahko razlikuje? Kakor koli že, ali jim lahko zaupate?

Povprečno kolikokrat na dan (v obdobju 24 ur) slišite glasove? *Recimo da 4-krat na dan.*

Koliko časa so po navadi prisotni?

Težko povem, kake pol ure so navzoči.

4 VAŠA OSEBNA ZGODOVINA SLIŠANJA GLASOV

4.1 Ali lahko opišete okoliščine, ko ste prvič slišali glasove?

Ravno sem se razšel s svojo punco in bil sem brezposelen in ostal brez strehe nad glavo pri svojih rejnikih. Hodil sem po gozdu, ko sem iz krošenj dreves slišal glas demona, ki mi je rekel, da so me vsi zapustili in da mi je prav, in se mi smejal.

4.2 Avtorji intervjuja so sestavili seznam okoliščin, ki so jih drugi ljudje, ki slišijo glasove, doživeli, preden so prvič slišali glasove.

Ali ste tudi sami doživeli takšne dogodke v življenju oziroma ali prepoznate spodaj naštetje izkušnje kot kaj podobnega temu, kar se je zgodilo vam?

Koliko ste bili stari, ko ste doživeli ta dogodek?

OKOLIŠČINE

Posledica fizične poškodbe ali resne bolezni da/ne starost:

Sprejem v splošno bolnišnico ali stanje po anesteziji da/ne starost:

Začetek življenja na svojem da/ne starost: 19 let

Ločitev ali razpad zveze da/ne starost: 20 let

Prva mensturacija ali nosečnost/splav da/ne starost:

Hudo poslabšanje bolezenskega stanja bližnjega da/ne starost:

Sprejem v psihiatrično bolnišnico da/ne starost:

Spremembe v zaposlitvenem statusu (začetek dela, sprememba službe, napredovanje) da/ne
starost:

Izguba zaposlitve (upokojitev, odpuščanje, nezmožnost dela) da/ne starost:

Smrt bližnjega prijatelja ali družinskega člana da/ne starost: 15 let

Začetek študija da/ne starost:

Bili nazaposleni/odpuščeni da/ne starost:

Se zaljubili in bili zavrjeni da/ne starost: 20 let

Selitev v novo stanovanje, zamenjava šole da/ne starost:

Problemi znotraj verske skupnosti ali spiritualne sekte da/ne starost:

Udeležitev seanse, satanističnega rituala, duhovnega dogodka da/ne starost: 18 let

Prisotnost pri samomoru ali poskus samomora da/ne starost:

Doživljanje velike napetosti doma ali v razmerju da/ne starost: 10 let

Ko je otrok/zadnji otrok zapustil dom da/ne starost:

4.3 Ali je kakšna izmed zgoraj omenjenih okoliščin povezana z vašim slišanjem glasov? Če da, ali lahko opišete kako?

Z glasovi, ki jih slišim zdaj, zgornje okoliščine niso povezane, saj so to glasovi, ki prihajajo od bogov in sem jih začel slišati šele potem, ko sem postal dovolj samospoznan in ko sem preživel nekaj časa v templjih po Indiji. Glas demona, ki pa sem ga slišal kot otrok, pa je povezan s tem, da me je moja velika ljubezen zapustila ravno takrat, ko so me zapustili vsi in bi jo najbolj potreboval.

5 KAJ SPROŽI GLASOVE?

5.1 Ali ste opazili, da so glasovi navzoči ob vaših določenih aktivnostih ali da se pojavijo v določenih okoliščinah? Ali lahko opišete ob katerih?

Ko meditiram ali če samo sedim pred kipci božanstev v našem templju.

5.2 Ali ste kdaj opazili, da so glasovi navzoči, kadar občutite določena čustva? Ali se glasovi pojavijo, ko občutite naslednja čustva:

[x] negotovost

[] ljubosumje

[] strah

[] žalost

[] dvom

[x] utrujenost

[x] zaljubljenost

[] depresivnost

[] jeza

[x] veselje

[] lastni spolni občutki

[] osamljenost

[] spolni občutki drugih

[] nemoč

Ali lahko opišete, kako se glasovi odzovejo (na primer, ali so pomirjajoči in pomagajo ali so zastrašujoči in v nadlego). Ali vplivajo na vaša čustva, na primer ali vas naredijo bolj ali manj depresivne ali bolj ali manj srečne?

Seveda vplivajo na moja čustva, ko slišim glasove bogov, se počutim zelo srečnega in pomirjenega. Govorijo mi tudi modrosti ali kakšne verze iz Bhagavad-gite.

6 KAJ PRAVIJO GLASOVI?

6.1 Ali slišite pozitivne (prijazne) glasove? Kaj pravijo, kaj počenjo? Prosim, opišite primer.

Da, največkrat citirajo kakšen izrek iz Bhagavad-gite, včasih samo vplivajo na moje misli in ne rečejo ničesar. Včasih govorijo tudi meni nerazumljiv jezik.

6.2 Ali slišite negativne (neprijazne) glasove? Kaj pravijo? Kaj počnejo? Prosim, opišite primer.

Negativnih glasov ne slišim več. Ko sem jih slišal, mi je demon pravil: Slaba oseba si.«

6.3 Ali glasovi govorijo o posebni temi/osebi? Ali jih lahko opišete? Kaj pravijo glasovi o tem? Ali tudi vas zanima ta tematika?

Govorijo predvsem o duhovnih temah, me učije novih modrosti in spoznanj, do katerih nima vsak dostopa.

7 KAKO GLASOVI VPLIVAJO NA VAŠE ŽIVLJENJE?

Radi bi vas vprašali kako glasovi vplivajo na vas:

7.1 Ali se bojite glasov? Zakaj? Ali ste se jih vedno bali? Prosim, opišite primer.

Ne, glasov se ne bojim. Bal sem se glasu demona, saj mi je hotel slabo. Zdaj pa ga ni več, saj sem ga z dosegom visoke stopnje duhovnosti pregnal.

7.2 Ali vas glasovi razjezijo? Kako vas razjezijo? Prosim, opišite primer.

Ne, nikoli me niso.

7.3 Ali glasovi motijo vaše vsakodnevne dejavnosti? Kako jih motijo? Prosim, opišite primer.

Ne, celo spodbujajo me k meditaciji in pozitivnemu mišljenju. So vsekakor dobrodošli.

8 VAŠA INTERPRETACIJA IZVORA GLASOV

Kot oseba, ki sliši glasove, ste verjetno želeli najti razlage, zakaj slišite glasove, lahko ste že razvili svoje interpretacije pomena glasov. Stokovnjaki pa niso vedno enakega mnenja, zato ker na glasove po navadi gledajo z drugega zornega kota (po navadi z medicinskega ali biološkega stališča). Tukaj pa se osredotočimo na to, kaj vi mislite, da bi lahko bil vzrok za slišanje glasov, in kako jih identificirate.

8.1 Kdo predvidevate ali mislite, da bi glasovi lahko bili? Na primer, ali jih indetificirate kot nekoga, ki ste ga poznali ali ga poznate?

Glasovi prihajajo od osebe:

1. ki je del vašega vsakdanjega življenja da/ne
2. vaših staršev ali drugega družinskega člana da/ne
3. ki vam je neznana da/ne

Glasovi so od umrle osebe:

4. ki vam je bila zelo poznana da/ne
5. ki vam ni bila poznana da/ne

Glasovi so:

6. simptom bolezni da/ne
7. del ali več delov vaše osebnosti da/ne
8. dobronamerni vodič da/ne
9. duh nekoga iz preteklosti (reinkarnacija) da/ne
10. bogovi, duhovi, angeli da/ne
11. dobri duh da/ne
12. slabi duh ali hudič da/ne
13. subjekti (kot na primer spiritualna oseba ali moč, ki je ni mogoče videti, ampak jo lahko slišite ali vidite) da/ne
14. nenavadna percepcija (telepatija) da/ne
15. posledica bolečine drugih ljudi ali nečesa drugega okoli vas da/ne

8.2 Prosim, opišite vašo lastno razlago ali teorijo, kaj je vzrok vaše izkušnje z glasovi. Razložite, zakaj mislite tako.

Ko sem začel slišati glasove, je bilo to zaradi velikih pretresov v mojem življenju in zbolel sem za shizofrenijo. Nekaj časa sem jemal tablete, nato pa se začel ukvarjati z duhovnostjo. Za več let sem se preselil v Indijo, kjer sem se še bolj duhovno razvil in začel slišati same lepe glasove, ki so pregnali glas demona. Glasovi, ki so od bogov, so slišani kot nagrada za moje samospoznanje.

9 VAŠE RAZMERJE Z GLASOVI

Želeli bi izvedeti, kakšno je vaše razmerje z glasovi.

9.1 Ali lahko vplivate na glasove na kakršen koli način? Prosim opišite primer.

Ne, ne morem vplivati, saj jaz nisem bog.

9.2 Ali vam glasovi dajejo občutek nemoči? Če da, kako to storijo (s svojo navzočnostjo ali s tem, kar pravijo)?

Nikoli, nikoli nemoči, dajejo mi samo občutek še večje moči.

9.3 Ali imate nadzor nad glasovi? Je vedno bilo tako? Prosim, opišite, kako jih obvladujete.

Kontrole nimam in si je ne želim imeti.

9.4 Ali se z glasovi lahko pogovarjate? Ali to počnete? Ali govorite z njimi na glas ali v svojih mislih? Kako se odzivajo na to? So se vedno odzvali tako ali ne? Prosim, opišite primer.

Lahko se jim zahvalim na glas. Nimam pa z njimi nikoli pogovora.

9.5 Ali lahko zavrnete ukaze glasov? Če da, katere ukaze lahko zavrnete in katerih ne morete? Kaj se zgodi, če zavrnete ukaz, ki vam ga naroči glas?

Nič mi ne ukažejo, samo povejo. Če ne naredim tako, ni nič narobe. Saj premorejo neskončno ljubezen.

9.6 Ali se bolj koncentrirate na to, kaj glasovi povejo, ali na to, kaj vi trenutno počnete? Ali se morda to razlikuje za vsak glas ali glede na čas?

Na to, kar glasovi povejo, saj je lahko tudi kakšno pomembno razodetje.

10 STRATEGIJE SOOČANJA

Kaj storite, ko slišite glasove? V prejšnem sklopu vprašanj smo govorili o vašem odnosu z glasovi. Zdaj pa nas zanima, kaj točno storite, ko jih slišite.

10.1 KOGNITIVNE STRATEGIJE

1. Glasove pošljete stran da/ne
2. Ignoriranje glasov da/ne
3. Koncentriranje na poslušanje da/ne
4. Selektivno poslušanje da/ne
5. Misliti na nekaj drugega da/ne
6. Skleniti dogovor z glasovi da/ne
7. Poskusiti omejiti stik z glasovi da/ne

10.2 BEHAVIORISTIČNE STRATEGIJE

8. Začeti početi nekaj da/ne
9. Poskusiti pobegniti glasovom da/ne

10. Nekomu telefonirati da/ne
11. Obiskati nekoga da/ne
12. Zamotiti se da/ne
13. Pisati dnevnik o glasovih da/ne
14. Izvajanje določenih ritualov da/ne

10.3 PSIHOLOŠKE STRATEGIJE

15. Sprostitutvene vaje, kot je joga da/ne
16. Meditacija da/ne
17. Alkohol in droge da/ne
18. Hrana da/ne

10.4 Katero od metod soočanja z glasovi uporabljate največ?

Jaz si ne želim utišati božanskih glasov, saj me ščitijo pred glasom demona. Tako da se niti ne soočam z njimi, samo pustim, da so. Tako da poslušam njihove modrosti in s tem se soočam sam s sabo.

11 VAŠE IZKUŠNJE IZ OTROŠTVA

Otroštvo je lahko za vsakega izmed nas zelo različna izkušnja; nekateri ljudje se ga zelo radi spominjajo, medtem ko si nekateri želijo ta del življenja čim prej pozabiti. Kakšen je vaš spomin na otroštvo?

11.1 Ali je bilo vaše otroštvo prijetno ali stresno? Ali lahko opišete svoje otroštvo?

Stresno, starša sta mi umrla, ko sem imel 1 leto, in od takrat naprej sem živel v reji v Lukovici. Tam se nisem počutil zaželenega in delati sem moral težka opravila na kmetiji.

11.2 Ste se v šoli, na ulicah in doma počutili varno? Če ne, ali lahko, prosim, opišete zakaj?

Počutil sem se varnega, a nezaželenega.

11.3 So kdaj v otroštvu z vami ravnali slabo? Kako?

Da, rejnica je vedno hvalila svojega otroka, mene pa so imeli kot za sužnja in nekoga, ki ga nihče ne mara.

11.4 Ste bili kdaj priča trpinčenju kakega družinskega člana?

Ne, saj prave družine nisem imel.

11.5 Vas je kdaj kak družinski član zlorabil?

Tudi ne, rejnica me je kdaj natepla, če nisem dovolj zgodaj vstal ali kaj pozabil storiti. Ampak takšna je bila njena vzgoja.

11.6 Ali menite, da imajo vaše izkušnje v otroštvu kakšno povezavo s tem, da slišite glasove?

Ne, saj so glasovi, ki jih slišim danes, nekaj pozitivnega, vsekakor nimajo zveze z otroštvom. Sta pa vplivala ves ta nemir in negativnost, da sem zbolel za shizofrenijo.

12 VAŠA ZDRAVSTVENA PRETEKLOST

12.1 Želeli bi vedeti malo več o vaši zdravstveni preteklosti, še posebej v zvezi s slišanjem glasov.

Na primer, ali ste že kdaj obiskali psihiatra, psihologa ali terapevta zaradi vaše izkušnje z glasovi? Če da, kakšne vrste podpora ste prejeli in za kako dolgo?

Bil sem večkrat na zdravljenju v Polju, zdaj pa sem na še vedno na tabletah. Upam, da bom nekega dne lahko tudi brez njih. Čeprav me je tega strah.

Vam je taka podpora koristila in vam pomagala pri vaši izkušnji?

Mi je koristila, da sem se v sebi umiril v bolnici.

Ste bili diagnosticirani v zvezi s kakšnim psihiatričnim stanjem, če da, katerim?

Shizofrenija in bipolarna motnja.

Ste kdaj jemali kakšna zdravila, če da, katera, koliko ste jih jemali in ali so delovala?

Jih jemljem, ampak zmanjšujem dozo. Psihiatrinja se s tem strinja. Pomagajo, da se glasovi pojavljajo manj pogosto in so tišji, saj sem drugače moral skoraj 10 ur meditirati.

12.2 Kako so se zgoraj omenjeni strokovnjaki ukvarjali z vašimi glasovi?

Z zdravljenjem shizofrenije. Ampak jaz sem jim povedal, da ne želim, da bi mi glasove čisto utišali, zato nimam tako močnih tablet.

12.3 Kaj ste pogrešali oziroma kaj vas je motilo pri podpori, ki ste jo prejeli od strokovnjakov?

Najbolj me je motilo to, da sem imel občutek, da mi ne verjamejo, da slišim glasove indijskih bogov in da sem bolan, ker jih slišim, ter da mislijo, da bi bilo bolje, če jih ne bi slišal.

12.4 Ali ste kdaj iskali tudi alternativne oblike zdravljenja (akupunktura, zeliščna medicina itd.)? Je bilo koristno?

Da, pri mojem duhovnem učitelju v Indiji. On mi je tudi največ pomagal in me zaščitil pred demoni. Več je naredil kot zdravnik. Ampak sem tudi jaz moral spremeniti najprej nekaj stvari pri sebi.

13 VAŠA SOCIALNA MREŽA

Stiki z ljudmi okoli nas igrajo pomembno vlogo v našem življenju. Zato vas želimo vprašati po ljudeh, s katerimi imate osebne odnose, in tudi po tistih, ki so za vas v življenju pomembni. Vrstni red ni

pomemben in ni nujno, da poveste njihova polna imena. Tudi opis, kot je na primer »moj sin«, zadostuje.

Ime:	Ve za glasove (da/ne):	Govori o glasovih (da/ne):
brat	da	da
duhovni učitelj	da	da
sostanovalec	da	ne
Jernej	da	da

* KAKŠEN SE VAM JE ZDEL NAČIN DELA, KI JE BIL UPORABLJEN V TEM INTERVJUJU?

Zanimiv, veliko sem lahko govoril, saj zelo rad govorim. Zapisala si tako, kot sem rekel, in nisi želela uporabljati svojega mnenja in znanja namesto mojih besed.

Uporabnica 4

1 OSEBNE INFORMACIJE

Starost: 28 let Spol: Ž

Zakonski stan: poročena Otroci: /

Zaposlitveni status: brezposelna Državljanstvo: slovensko

2 VIDIKI IZKUŠNJE

2.1 Ste v preteklosti ali pred kratkim doživeli kakšno nenavadno izkušnjo?

Imela sem veliko čudnih izkušenj, katerih nobenemu ne privoščim, da bi jih doživel. Morda se zdi večini ljudi čudno, a imela sem tudi obdobja v življenju, ko sem imela občutek, da mi prisluškujejo ruski vohuni in tudi oni so prisluškovali drugim in mi potem posredovali informacije. Grozni občutki.

2.2 Koliko glasov slišite?

V kateri starosti ste prvič začeli slišati glasove?

Število glasov (1) zdaj, (7) ob začetku

Starost, ko ste začeli slišati glasove: *Pri 17 letih.*

2.3 Od kod prihajajo zvoki/glasovi (kje so locirani)?

Prihajajo iz mojih možganov.

2.4 Ali imate možnost z glasovi vzpostaviti dialog ali komunicirati z njimi na kakršen koli način?

Da/Ne

Lahko razložite na kakem primeru?

Včasih sem jim rekla: »O ne, že spet ti, pojdi stran!« Kdaj sem se razjezila in se zadržala na njih, kdaj sem jih prosila naj oddidejo. Včasih so se odzvali in sem slišala: »V redu, nasvidenje.« Kdaj pa ni delovalo. Odvisno od glasu.

2.5 Ali imate kdaj tudi kakšne druge izkušnje, kot so vizije, spremenjena stanja zaznav, zunajtelesne izkušnje itd.? Če da, bi jih želeli opisati?

Ne, na srečo ne. Morda preganjavico, če se to šteje tudi tukaj?

3 ZNAČILNOSTI GLASOV

3.1 Ali lahko identificirate, komu glasovi pripadajo in/ali kakšna imena ste jim dali?

Ime glasu:	Starost:	Spol:	Vsebina/ton:	Pogostost:
Ruski vohun	45	m	strog, včasih nesramen, a pravičen	redko
Ostali ruski vohuni	20–50	m	zlobni, skrivnostni, privoščjivi	zelo redko

3.2 Ali vas način ali ton glasu spomni na kakšno osebo, ki jo poznate ali ste jo poznali? Če da, katero?

Glas nekega ruskega vohuna spominjal na gospoda, ki je v naši vasi v Bosni med vojno tožil, kdo ima doma kakšno skrito orožje, zelo sem se ga bala, čeprav doma nismo imeli skritega nobenega orožja. Sosede so zaradi tega ubili.

3.3 Kolikokrat slišite glasove; dolžina njihovega trajanja se lahko razlikuje. Kakor koli že, ali jim lahko zaupate?

Povprečno kolikokrat na dan (v obdobju 24 ur) slišite glasove? *Slišim jih mogoče enkrat na teden, mnogo manj kot včasih.*

Koliko časa so po navadi prisotni?

Po navadi samo kaj prišepnejo.

4 VAŠA OSEBNA ZGODOVINA SLIŠANJA GLASOV

4.1 Ali lahko opišete okoliščine, ko ste prvič slišali glasove?

Preselili smo se v Slovenijo zaradi vojne v Bosni, začela sem hoditi v novo šolo. Nisem znala niti jezika in sošolci so me veliko zmerjali, nisem imela več svoje najboljše prijateljice in kar nankrat smo se preselili iz vasi v blok na Fužine. Glasove sem prvič slišala na avtobusu in sploh nisem razumela, kaj se dogaja. Tudi nikomur si nisem upala povedati. A se je le slabšalo, potem sem morala zaupati mami, saj nisem mogla več tako živeti.

4.2 Avtorji intervjuja so sestavili seznam okoliščin, ki so jih drugi ljudje, ki slišijo glasove, doživeli, preden so prvič slišali glasove.

Ali ste tudi sami doživeli takšne dogodke v življenju oziroma ali prepoznate spodaj naštetje izkušnje kot kaj podobnega temu, kar se je zgodilo vam?

Koliko ste bili stari, ko ste doživeli ta dogodek?

OKOLIŠČINE

Posledica fizične poškodbe ali resne bolezni da/ne starost:

Sprejem v splošno bolnišnico ali stanje po anesteziji da/ne starost: 5 let

Začetek življenja na svojem da/ne starost:

Ločitev ali razpad zveze da/ne starost:

Prva mensturacija ali nosečnost/splav da/ne starost:

Hudo poslabšanje bolezenskega stanja bližnjega da/ne starost:

Sprejem v psihiatrično bolnišnico da/ne starost:

Spremembe v zaposlitvenem statusu (začetek dela, sprememba službe, napredovanje) da/ne starost:

Izguba zaposlitve (upokojitev, odpuščanje, nezmožnost dela) da/ne starost:

Smrt bližnjega prijatelja ali družinskega člana da/ne starost: 12 let

Začetek študija da/ne starost:

Bili nazaposleni/odpuščeni da/ne starost:

Se zaljubili in bili zavrženi da/ne starost: 14 let

Selitev v novo stanovanje, zamenjava šole da/ne starost: 16 let

Problemi znotraj verske skupnosti ali spiritualne sekte da/ne starost:

Udeležitev seanse, satanističnega rituala, duhovnega dogodka da/ne starost:

Prisotnost pri samomoru ali poskus samomora da/ne starost:

Doživljanje velike napetosti doma ali v razmerju da/ne starost: 16 let

Ko je otrok/zadnji otrok zapustil dom da/ne starost:

4.3 Ali je kakšna izmed zgoraj omenjenih okoliščin povezana z vašim slišanjem glasov? Če da, ali lahko opišete kako?

Mogoče zaradi vsega tega strahu, ki sem ga doživljala med vojno, in tudi spremembe okolja. Tako mi je rekla tudi moja psihiatrinja, da to lahko vpliva.

5 KAJ SPROŽI GLASOVE?

5.1 Ali ste opazili, da so glasovi navzoči ob vaših določenih aktivnostih ali da se pojavijo v določenih okoliščinah? Ali lahko opišete ob katerih?

Ko sem še intenzivno slišala ruske vohune, so se glasovi pojavili naključno. Če sem komu govorila kakšne skrivnosti ali se pogovarjala o drugih ljudeh, so mi začeli vohuni prisluškovati in se mi smejati. Najbolj mirno je bilo, če sem bila zaklenjena v svoji sobi in zastrla zavese.

5.2 Ali ste kdaj opazili, da so glasovi navzoči, kadar občutite določena čustva? Ali se glasovi pojavijo, ko občutite naslednja čustva:

[x] negotovost

[x] ljubosumje

[x] strah

[x] žalost

[x] dvom

[x] utrujenost

[] zaljubljenost

[x] depresivnost

[x] jeza

[] veselje

[] lastni spolni občutki

[x] osamljenost

[] spolni občutki drugih

[x] nemoč

Ali lahko opišete, kako se glasovi odzovejo (na primer, ali so pomirjajoči in pomagajo ali so zastrašujoči in v nadlego). Ali vplivajo na vaša čustva, na primer ali vas naredijo bolj ali manj depresivne ali bolj ali manj srečne?

Glasovi so bili v preteklosti zelo zastrašujoči. Govorili so mi, kaj si določene osebe v mojem življenju mislijo o meni, in me prepričevali, naj z vsemi prekinem stike. To me je naredilo zelo nesrečno in samo, nikomur več nisem zaupala niti z nikomer nisem spregovorila. Zdaj slišim samo še en glas vohuna, verjetno bo on ostal z mano do konca življenja. On ni hudoben, je pa strog. Ne vpliva na moje počutje niti mi nič ne ukazuje.

6 KAJ PRAVIJO GLASOVI?

6.1 Ali slišite pozitivne (prijazne) glasove? Kaj pravijo, kaj počenje? Prosim, opišite primer.

Edini kolikor toliko pozitiven glas je ta, ki ga zdaj še edinega slišim. On komentira naključne stvari, kot so: »Pohiti od doma, sezuj umazane čevlje, kupi to ali ono ...«

6.2 Ali slišite negativne (neprijazne) glasove? Kaj pravijo? Kaj počenje? Prosim, opišite primer.

V preteklosti sem slišala samo negativne glasove. Pravili so vse živo, od tega, da so vsi ljudje, celo moji starši, slabi, do tega, da nekaj skrivam pred njimi in da me bodo prijavili policiji.

6.3 Ali glasovi govorijo o posebni temi/osebi? Ali jih lahko opišete? Kaj pravijo glasovi o tem? Ali tudi vas zanima ta tematika?

Ne, govorili so tako, kot bi bili pravi vohuni, torej tudi o vohunskih temah, kaj si drugi ljudje mislijo in kaj počenje, in mi grozili. Mene te njihove igrice niso zanimale.

7 KAKO GLASOVI VPLIVAJO NA VAŠE ŽIVLJENJE?

Radi bi vas vprašali kako glasovi vplivajo na vas:

7.1 Ali se bojite glasov? Zakaj? Ali ste se jih vedno bali? Prosim, opišite primer.

Ne bojim se jih več, saj so odšli. Včasih pa sem se jih. Bala sem se najbolj tega, da je to vse res, kar mi govorijo. Da je to resnica.

7.2 Ali vas glasovi razjezijo? Kako vas razjezijo? Prosim, opišite primer.

Včasih so me. Predvsem so me jezili s tem, da nisem več mogla ničesar početi, ne da bi jemali mojo pozornost.

7.3 Ali glasovi motijo vaše vsakodnevne dejavnosti? Kako jih motijo? Prosim, opišite primer.

Zdaj ne več. Včasih pa so, saj sem tako rekoč cele dneve presedela v sobi in nič nisem upala početi niti z nikomer govoriti.

8 VAŠA INTERPRETACIJA IZVORA GLASOV

Kot oseba, ki sliši glasove, ste verjetno želeli najti razlage, zakaj slišite glasove, lahko ste že razvili svoje interpretacije pomena glasov. Stokovnjaki pa niso vedno enakega mnenja, zato ker na glasove po navadi gledajo z drugega zornega kota (po navadi z medicinskega ali biološkega stališča). Tukaj pa se osredotočimo na to, kaj vi mislite, da bi lahko bil vzrok za slišanje glasov, in kako jih identificirate.

8.1 Kdo predvidevate ali mislite, da bi glasovi lahko bili? Na primer, ali jih indetificirate kot nekoga, ki ste ga poznali ali ga poznate?

Glasovi prihajajo od osebe:

1. ki je del vašega vsakdanjega življenja da/ne
2. vaših staršev ali drugega družinskega člana da/ne
3. ki vam je neznana da/ne

Glasovi so od umrle osebe:

4. ki vam je bila zelo poznana da/ne
5. ki vam ni bila poznana da/ne

Glasovi so:

6. simptom bolezni da/ne
7. del ali več delov vaše osebnosti da/ne
8. dobronamerni vodič da/ne
9. duh nekoga iz preteklosti (reinkarnacija) da/ne
10. bogovi, duhovi, angeli da/ne
11. dobri duh da/ne
12. slabi duh ali hudič da/ne
13. subjekti (kot na primer spiritualna oseba ali moč, ki je ni mogoče videti, ampak jo lahko slišite ali vidite) da/ne
14. nenavadna percepcija (telepatija) da/ne
15. posledica bolečine drugih ljudi ali nečesa drugega okoli vas da/ne

8.2 Prosim, opišite vašo lastno razlago ali teorijo, kaj je vzrok vaše izkušnje z glasovi. Razložite, zakaj mislite tako.

Glasove slišim zaradi bolezni. Malo pa tudi zaradi vseh stvari, ki sem jih v življenju že prestala.

9 VAŠE RAZMERJE Z GLASOVI

Želeli bi izvedeti, kakšno je vaše razmerje z glasovi.

9.1 Ali lahko vplivate na glasove na kakršen koli način? da/ne

Včasih mi je uspelo, da sem jih poslala stran, tako da sem se močno razjezila. Ampak mi je vzelo veliko energije.

9.2 Ali vam glasovi dajejo občutek nemoči? Če da, kako to storijo (s svojo navzočnostjo ali s tem, kar pravijo)?

Predvsem vsebina glasov je bila tista, ki mi je dajala takšen občutek.

9.3 Ali imate nadzor nad glasovi? Je vedno bilo tako? Prosim, opišite, kako jih obvladujete.

Nimam neke velike kontrole. Se pojavijo in gredo.

9.4 Ali se z glasovi lahko pogovarjate? Ali to počnete? Ali govorite z njimi na glas ali v svojih mislih? Kako se odzivajo na to? So se vedno odzvali tako ali ne? Prosim, opišite primer.

Na glas. Zelo redko so kaj reagirali, samo kadar sem vložila velik napor v to.

9.5 Ali lahko zavrnete ukaze glasov? Če da, katere ukaze lahko zavrnete in katerih ne morete? Kaj se zgodi, če zavrnete ukaz, ki vam ga naroči glas?

Težko sem zavrnila, kar so mi pravili, saj sem jim močno verjela. Če se kdaj s čim nisem strinjala, pa so še bolj so noreli in imeli še bolj čudaške ideje.

9.6 Ali se bolj koncentrirate na to, kaj glasovi povejo, ali na to, kaj vi trenutno počnete? Ali se morda to razlikuje za vsak glas ali glede na čas?

Zdaj se lahko koncentriram na to, kar trenutno delam, glas pa govori v ozadju, kot bi igral radio.

10 STRATEGIJE SOOČANJA

Kaj storite, ko slišite glasove? V prejšnem sklopu vprašanj smo govorili o vašem odnosu z glasovi. Zdaj pa nas zanima, kaj točno storite, ko jih slišite.

10.1 KOGNITIVNE STRATEGIJE

1. Glasove pošljete stran da/ne

2. Ignoriranje glasov da/ne
3. Koncentriranje na poslušanje da/ne
4. Selektivno poslušanje da/ne
5. Misliti na nekaj drugega da/ne
6. Skleniti dogovor z glasovi da/ne
7. Poskusiti omejiti stik z glasovi da/ne

10.2 BEHAVIORISTIČNE STRATEGIJE

8. Začeti početi nekaj da/ne
9. Poskusiti pobegniti glasovom da/ne
10. Nekomu telefonirati da/ne
11. Obiskati nekoga da/ne
12. Zamotiti se da/ne
13. Pisati dnevnik o glasovih da/ne
14. Izvajanje določenih ritualov da/ne

10.3 PSIHOLOŠKE STRATEGIJE

15. Sprostitutvene vaje, kot je joga da/ne
16. Meditacija da/ne
17. Alkohol in droge da/ne
18. Hrana da/ne

10.4 Katero od metod soočanja z glasovi uporabljate največ?

Da sem se zamotila s čim drugim ali glasove odločno poslala stran, to pa mi ni vedno uspelo.

11 VAŠE IZKUŠNJE IZ OTROŠTVA

Otroštvo je lahko za vsakega izmed nas zelo različna izkušnja; nekateri ljudje se ga zelo radi spominjajo, medtem ko si nekateri želijo ta del življenja čim prej pozabiti. Kakšen je vaš spomin na otroštvo?

11.1 Ali je bilo vaše otroštvo prijetno ali stresno? Ali lahko opišete svoje otroštvo?

Ko sem bila zelo mlada, sem se imela zelo lepo. Starši so me imeli vedno radi in smo super družina. Stresno je postalo, ko smo se preselili iz Bosne v Slovenijo, ko me je bilo strah v vojni in ko me tukaj v Sloveniji nekaj časa vrstniki niso sprejeli.

11.2 Ste se v šoli, na ulicah in doma počutili varno? Če ne, ali lahko, prosim, opišete zakaj?

Ne preveč, velikokrat so mi sošolci skrili nahrbtnik ali metali vame kamenje, ko sem hodila domov. Zato sem bila po šoli večinoma doma s starši in dolgo časa nisem imela prijateljev.

11.3 So kdaj v otroštvu z vami ravnali slabo? Kako?

Tudi, predvsem sovrstniki, ker nisem znala jezika, so se mi smejali, tako da si na koncu sploh več nisem upala govoriti.

11.4 Ste bili kdaj priča trpinčenju kakega družinskega člana?

Ne, nikoli. Moja družina je zlata.

11.5 Vas je kdaj kak družinski član zlorabil?

Ne.

11.6 Ali menite, da imajo vaše izkušnje v otroštvu kakšno povezavo s tem, da slišite glaove?

Možno je.

12 VAŠA ZDRAVSTVENA PRETEKLOST

12.1 Želeli bi vedeti malo več o vaši zdravstveni preteklosti, še posebej v zvezi s slišanjem glasov.

Na primer, ali ste že kdaj obiskali psihiatra, psihologa ali terapevta zaradi vaše izkušnje z glasovi? Če da, kakšne vrste podporo ste prejeli in za kako dolgo?

Zdravila sem se na psihiatriji vrsto let, zdaj hodim na psihoterapijo in mi bolj pomaga kot psihiatrično zdravljenje.

Vam je takšna podpora koristila in vam pomagala pri vaši izkušnji?

Psihiatri so bili super, dobila sem tablete, ki so mi veliko pomagale pri glasovih, ampak vplivale na druge stvari, močno sem se zredila, baje je to od tablet. Psihoterapevka mi tudi pomaga, saj se lahko z njo zelo veliko pogovarjam in nikoli ne pametuje.

Ste bili diagnosticirani v zvezi s kakšnim psihiatričnim stanjem, če da, katerim?

Manična depresija, paranoidna shizofrenija, depresija, anksioznost.

Ste kdaj jemali kakšna zdravila, če da, katera, koliko ste jih jemali in ali so delovala?

Trenutno jemljem Cipraleks, občasno Helex in pa Zyprexo, so še kar v redu, ampak imajo tudi slabe učinke na telo.

12.2 Kako so se zgoraj omenjeni strokovnjaki ukvarjali z vašimi glasovi?

S pogovorom in zdravili.

12.3 Kaj ste pogrešali oziroma kaj vas je motilo pri podpori, ki ste jo prejeli od strokovnjakov?

Morda malo daljše posvete in pa bolj osebne pogovore. Včasih se mi je zazdelo, kot da so vedno znova pozabili mojo zgodbo, saj imajo toliko pacientov.

12.4 Ali ste kdaj iskali tudi alternativne oblike zdravljenja (akupunktura, zeliščna medicina itd.)? Je bilo koristno?

Še danes se ukvarjam z zdravilnimi kamni, ti mi pomagajo, različni so za različne probleme. Veliko mi pomagajo pri tem, da me ni strah ali pa da me ne boli glava.

13 VAŠA SOCIALNA MREŽA

Stiki z ljudmi okoli nas igrajo pomembno vlogo v našem življenju. Zato vas želimo vprašati po ljudeh, s katerimi imate osebne odnose, in tudi po tistih, ki so za vas v življenju pomembni. Vrstni red ni pomemben in ni nujno, da poveste njihova polna imena. Tudi opis, kot je na primer »moj sin«, zadostuje.

Ime:	Ve za glasove (da/ne):	Govori o glasovih (da/ne):
mož	da	da
mama	da	da
oče	da	da
Tjaša	da	da
Aleksandra	da	da

* KAKŠEN SE VAM JE ZDEL NAČIN DELA, KI JE BIL UPORABLJEN V TEM INTERVJUJU?

Všeč mi je tak intervju, saj si izvedela veliko o meni. Kot neka moja osebna mapa, da mi ni treba ponavljati vsakič isto.