

VODNIK ZA SAMOPOMOČ ZA POGOVOR Z GLASOVI

V rubriki Slišanje glasov v treh nadaljevanjih objavljamo besedilo, ki sta ga pripravila Rufus May in Elisabeth Svanholmer, prevedel pa Bojan Dekleva. Tokrat je na vrsti prvi del.

1. Kako naj govorim z glasovi, ki jih slišim?

To lahko storite na več načinov:

- Govorite naglas. V javnosti lahko pri tem držite v roki mobilni telefon ali imate v ušesih slušalke od telefona. Govorjenje naglas se vam lahko zdi strašljivo, vendar nekateri ljudje, ki slišijo glasove, ugotovijo, da jim pomaga, če so v pogovoru z glasovi odločni in glasni.
- Uporabite notranji govor – govorite z glasovi v svoji glavi ali umu.
- Zapisujete pogovor – napišite vprašanja za glasove in napišite njihove odgovore. Ali pa lahko samo zapisujete, kaj glasovi pravijo – kot da ste njihova tajnica. Glasovi si prizadevajo pridobiti vašo pozornost, in če zapisujete, kar povedo, je to način, kako jim daste to pozornost.

Ne glede na to, katerega od teh načinov uporabite, je morda dobro omejiti čas pogovora. Glasovom vnaprej povejte, da se boste pogovarjali z njimi ali jih poslušali 10, 20 ali 30 minut. Če vas skrbi, da ne boste mogli slediti, kdaj je ta čas potekel, si lahko nastavite alarm, ki vam bo pomagal omejiti čas.

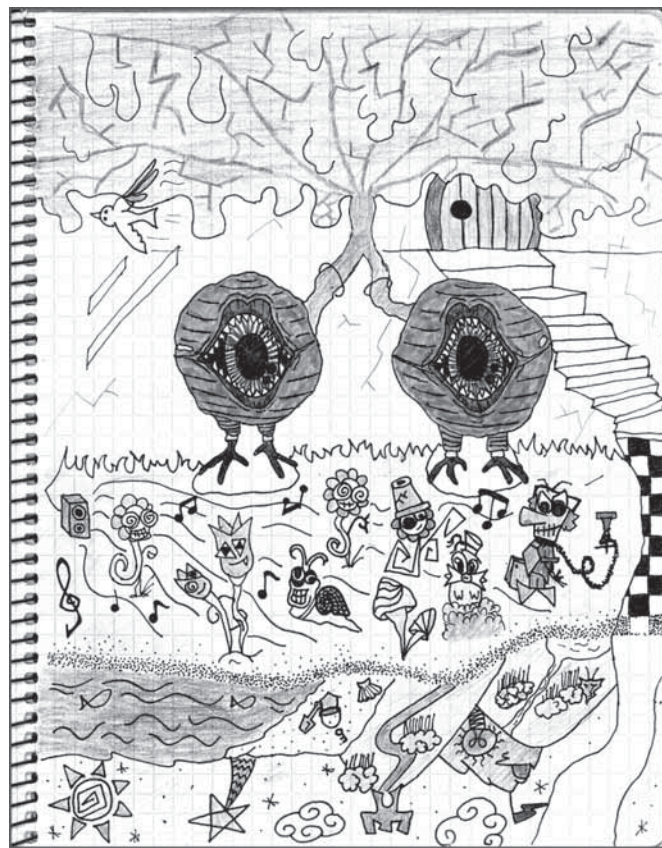
Ne želite ves čas govoriti z glasovi. Nekateri ljudje opisujejo, kako jih glasovi potegnejo v svoj svet, tako da pozabijo preživljati čas z drugimi ljudmi in delati stvari, ki so jim všeč. Pomembno je, da si zagotovite ravnovesje in s tem, da omejite čas, ki ga porabite za glasove (kot je opisano zgoraj), lahko vzdržujete to ravnovesje.

2. Kaj naj naredim, če glasovi kaj od mene zahtevajo?

Velikokrat glasovi zahtevajo, da nekaj storite. Lahko vam grozijo, pritiskajo na vas ali vas izsiljujejo, da morate nekaj storiti, z obljubo, da bodo prijazni do vas ali da bodo šli stran, če boste storili, kar od vas zahtevajo. Prva stvar, ki bi se jo morda želeli naučiti, je, da trdno postavite svoje meje. Glasovom se lahko postavite po robu tudi s pomočjo prijatelja ali zagovornika.

Če vam glas pravi »Zareži se«, lahko vadite glasu odgovarjati nekaj takega kot »Ne, želim najti nek drug način za spopadanje s svojo stisko«. Če glas pravi »Ubij se«, lahko vadite odgovoriti »Želim živeti« ali »Izberem življenje«. Če glas pravi »Ne smeš iti ven«, vadite reči »Hočem iti ven, ker rabim/želim ... svež zrak/srečati prijatelje/iti na telovadbo/iti po nakupih itd.«. Vadite odgovarjati glasovom jasno in samozavestno.

Pomislite na to, kaj vam glasovi ponavadi govorijo, in razmislite o stvareh, ki jim jih lahko odgovorite. Te odgovore lahko vadite tudi s prijateljem, kar vam lahko pomaga, ko se bodo glasovi oglasili. Takrat vas to lahko tako vznemiri, da pozabite, kaj ste jim nameravali odgovoriti. Če pa boste prej z nekom vadili, se



K. K. Volk

boste lažje spomnili svojih odgovorov. To je podobno kot pri vadbi kakega športa ali igranja instrumenta. Ko nekaj dobro zveš, je to potem lažje kar avtomatično narediti.

3. Kaj pa, če so glasovi preveč žaljivi?

Če so vaši glasovi žaljivi, lahko poskusite odgovoriti takole: »Ko mi rečeš (tu ponovite žaljivo besedo, ki jo uporablja glas), se počutim prizadetega ali žalostnega, ker potrebujem spoštovanje, da se počutim varno. Ali bi lahko prosim z menoj govoril na bolj prijazen in spoštljiv način?«

Če je glas še vedno nespoštljiv in vas to vznemirja, lahko prekinete pogovor in daste glasu vedeti, da mora z vami govoriti spoštljivo, če naj se pogovor nadaljuje.

4. Kako začnem pogovor z glasovi?

Lahko poskusite biti vzor za spoštljiv pogovor, tako da pozdravite glas in na začetku rečete »Pozdravljen« ter »Kako si danes?«.

Pomislite, kako bi začeli pogovor z nekom, ki ste ga ravnokar spoznali. Tudi če je bil vaš glas z vami že dolgo časa, morda občutite, da ga ne poznate res zelo dobro. Kaj običajno storimo, ko srečamo nove ljudi, da bi jim pokazali, da nas zanimajo?