

---

# **Delo z glasovi II**

## **Od žrtve do zmagovalc\_ke**

**(delovni zvezek)**

---

**Napisala:**

**Ron Coleman in Mike Smith**

*Prevedel Gregor Leskovšek (lilaum.com)*  
*januarja 2018*

**V angleščini prvič izdano 1997, druga izdaja 2005.**

# Kazalo

Predgovor .....	3
Kako uporabljati ta delovni zvezek .....	5
Proces .....	8
Sanje .....	10
Nočna mora .....	11
Prepoznavanje lastnih izkušenj .....	12
Vprašalnik »Pravkar sem slišal glasove« .....	14
Sedaj pa zapišite nekaj značilnosti svojih glasov .....	16
Raziskovanje lastnih izkušenj .....	19
Prva izkušnja slišanja glasov in okoliščine povezane z njo .....	20
Časovnica za slišanje glasov .....	21
Sedaj pa si pogledjmo vaše sedanje glasove ... ..	24
Sprožilci glasov .....	29
Sprožilni dogodki .....	31
Moj odnos do glasov .....	32
Podpora ali vplivi drugih ljudi .....	35
Kako se spoprijemate z glasovi .....	41
Razumevanje lastne izkušnje .....	42
Moje življenje .....	45
Kako naprej / Akcijsko načrtovanje .....	48
Priloga 1: Dodatni listi vprašalnika »Pravkar sem slišal glasove« .....	58
Priloga 2: Časovnica življenja v večji velikosti .....	70

# Predgovor

**Profesor Marius Romme in Sandra Escher**

Ta delovni zvezek je velik dosežek v spreminjanju odnosa in pristopa k slišanju glasov.

Namenjen je slišalcem in slišalkam glasov ter ljudem, ki jih ti izberejo, da bi jih podpirali. Omogočil bo ljudem, ki imajo težave, da se bodo bolje spoprijemali s svojimi glasovi ter da bodo odkrili različne ravni in strani glasov. Sistematično ukvarjanje bo razkrilo njihove odnose z glasovi in jih spodbudilo, da odkrijejo bolj učinkovite načine spoprijemanja z njimi. Najpomembnejše v tem procesu in kar zelo poudarja tudi ta delovni zvezek, je, da prevzamete lastništvo nad svojo lastno izkušnjo, da začnete sami pisati zgodbo svojega življenja v zvezi z glasovi. Postanite bolj radovedni glede svojih glasov in prevzemite lastništvo nad njimi.

Ta delovni zvezek vas spodbuja, da začnete ponovno načrtovati svoje življenje, kar bo v pomoč predvsem tistim, ki čutite, da vas glasovi nadvladujejo, in ki si želite postati njihov gospodar.

V medicini slišanje glasov razumejo kot posledico duševne bolezni. Glasove pojmujejo kot nekaj zelo negativnega, kar morajo strokovnjaki nadzorovati. Glasove redkokdaj razumejo kot povezane s človekovo preteklostjo in življenjsko zgodovino.

**Ta delovni zvezek bo pomagal ljudem preseči tri ovire oziroma omejitve:**

1. Idejo, da je slišanje glasov posledica obstoječe bolezni znotraj osebe, najverjetneje shizofrenije ali druge bolezni neznanega vzroka.
2. Idejo, da je shizofrenija diagnoza bolezni, ki je ni mogoče na razumljiv način povezati s preteklostjo te osebe.
3. Idejo, da je oseba zaradi tega koncepta neozdravljive bolezni povsem nemočna v odnosu do glasov, da oseba ni lastnik glasov, medtem ko so dejansko glasovi izkušnja osebe, ki jo je mogoče razumeti s stališča človekove travme ali zelo težkih življenjskih razmer.

Naj najprej razloživa, kako je psihiatrija prišla do takega razumevanja slišanja glasov. Minilo je že sto let, odkar je Kraepelin iznašel koncept »bolezenskih entitet« v klinični psihiatriji. Ta koncept razume vse simptome kot posledice obstoječe bolezni znotraj osebe, katere vzrok je še neznan. Znanost je medtem dokazala, da je konstrukt posameznih bolezenskih entitet napačen. Shizofrenija je na primer konstrukt, ki predstavlja širok razpon težav, ki jih imajo zelo različne osebe (Bentall 1990, Boyle 1990, itd.).

Shizofrenija ne predstavlja diagnoze. Z diagnozo naj bi poskušali razumeti, kaj je pripeljalo do težav. Razložili naj bi kompleksne interakcije med sposobnostmi osebe,

osebnim razvojem in socialnimi pogoji, v katerih ta oseba živi.

Termin shizofrenija v klasifikacijskem sistemu, kot je uporabljen v priročniku DSM<sup>1</sup>, predstavlja kategorijo, ki zajema zelo širok spekter simptomov v določenem trenutku ali časovnem obdobju. To nam ne pove ničesar o možnih vzrokih, niti ne vključuje osebne izkušnje obravnavanega človeka in njenega pomena za to osebo. Prav tako iz tega ne izhajajo predlogi za to, kako se spoprijemati s tako izkušnjo.

Označiti osebo, ki se ne zmore spoprijemati z glasovi, za »bolno«, je razumljivo, kadar glasovi in čustva ter vedenje, ki jih glasovi povzročajo, nadvladujejo funkcioniranje te osebe in njeno/njegovo življenje. Razumljivo je označiti osebo za bolno, kadar glasovi niso del integritete posameznika, ampak uničujejo njeno/njegovo svobodno voljo. Nikakor pa ni prav gledati na izkušnje slišanja glasov same po sebi kot na simptom bolezni. Nasprotno so poskusi spoprijemanja tisto, kar lahko povzroča čustva in vedenja, ki jih lahko imenujemo bolna.

Zato oseba, ki sliši glasove, ampak ne more dobro shajati z njimi, potrebuje podporo, da preseže nemoč in da začne novo življenje. Pomoč je potrebna pri spoprijemanju z glasovi; prav tako je potrebna pomoč pri tem, da se nekdo okrepi v lastni identiteti. Nazadnje je pomoč potrebna tudi pri tem, da človek sprejme dejstvo, da se je zgodilo, kar se je zgodilo, in da se ne bi smel počutiti krivega zaradi tega. Namesto tega bi morali dogodke iz preteklosti umestiti v svojo življenjsko zgodovino ter odgovornost zanje pripisati tja, kamor sodi, in sprejeti aktivno vlogo, namesto vloge tistega, ki je samo pasivni prejemnik tega, kar se mu dogaja.

Velik dosežek Rona Colemana je, da je videl te tri ovire v svojem življenju in ga je z veliko vztrajnostjo tudi spremenil. Sprva je bil žrtev, a kasneje postal zmagovalec. Ni zanimal, kar se mu je zgodilo, ampak je postal kritičen na način, ki mu je omogočil graditi svoje lastno življenje. Njegov drug velik dosežek je, da je našel tovariše v svetu strokovnih delavcev. Mike Smith je prepoznal vrednost Ronovega dela, nato sta se povezala, da sta skupaj razvijala in nadaljevala to drugačno pot. Skupaj sta napisala to čudovito knjigo. To, da sta Mike in Ron skupaj razvila ta praktični podporni sistem, predstavlja veliko priložnost za tiste slišalce glasov, ki si poskušajo izgraditi svoje življenje. Treba je začeti to pot, ne pa pričakovati, da se bo zgodil kak čudež, pri tem pa ne smemo pozabiti, da nas čaka težko delo. Ta knjiga temelji na najinem raziskovanju glede preseganja prve zgoraj omenjene ovire, ter na Ronovih osebnih izkušnjah, kar se tiče preseganja druge in tretje ovire. Nadalje knjiga temelji na izkušnjah mnogih drugih slišalcev glasov, ki se srečujejo v podpornih skupinah v Angliji. Ti ljudje so naučili Mika in Rona spraševati prava vprašanja. To delo temelji na osebnih izkušnjah in še ni znanstveno evalvirano.

Romme & Escher, 1997

---

<sup>1</sup> *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* oziroma Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj. Izdaja ga Ameriško psihiatrično združenje, sedaj pa je v uporabi 5. izdaja.

# Kako uporabljati ta delovni zvezek

Ko delamo s kom, ki sliši glasove, ali pa se ukvarjamo z lastno izkušnjo, je - kot vedno - pomembno, da sledimo procesu. Gre za proces prepoznavanja svoje izkušnje, za raziskovanje izkušnje, razumevanje izkušnje skozi lastno kožo in nato sprejemanje odločitev, kako nadaljevati. To je v svojem bistvu proces, ki nam omogoča, da ponovno osvojimo svoja življenja in postanemo zmagovalci nad svojimi izkušnjami, namesto da bi bili njihove žrtve ali žrtve v njih.

## Osnovna pravila

- Glasovi so resnični in nesmiselno je razpravljati, za koga so resnični in za koga ne.
- Glasovi sami po sebi niso problem, ampak so problem odnos z njimi, moč, ki jo imajo in njihov vpliv v človekovem življenju.
- Ta knjižica pripada slišalcu ali slišalki glasov, namenjena je zapisovanju vaših izkušenj, spoprijemanja in načrtov za prihodnost.
- V redu je, če nove taktike spoprijemanja potrebujejo več časa, da začnejo delovati.
- Mnogi ljudje preizkušajo različne načine ravnanja z glasovi. Bolje je poskusiti in delno uspeti, kot pa nikoli ne poskusiti. Dokler se trudiš, imaš moč. Takrat nisi več žrtev, temveč zmagovalec.
- Vzemite si čas, saj ni nagrade, če končate hitro.

## **Komu je namenjen ta delovni zvezek?**

Ta knjižica lahko pomaga mnogim, ki so se pripravljene vprašati nekaj vprašanj o svojih glasovih. Priznavanje resničnosti lastne izkušnje vam da dovoljenje, da nekaj naredite z njo. Obstajajo različne faze izkušenj slišanja glasov, ki so dobro opisani s strani avtorja Mariusa Romma in avtorice Sandre Escher. V prvi, začetni fazi, ko vas običajno glasovi strašijo ali pa ste zaradi njih zmedeni, lahko pridobite nekaj moči in vpliva nad njimi tako, da se naučite uporabljati nekaj preprostih in hitrih strategij. A tudi takrat, ko vas je strah glasov in ko jih nič ne razumete, vam lahko ta knjižica pomaga, da jih začnete prepoznavati kot entitete in razumeti svoj odnos z njimi ter njihov vpliv na vaše življenje, kar vam bo lahko v pomoč. Ko boste v drugi fazi, to je v fazi organiziranja, bo idealen čas, da se poglobite v to knjižico, tako da boste sledili poti, ki so jo prehodili že drugi pred vami. Na ta način boste odkrili veliko bližnjic pri organiziranju svojih izkušenj na bolj smiseln način. Končno, v tretji fazi, to je v fazi stabiliziranja, lahko prav tako uporabite to knjižico, da načrtujete, kam želite napredovati, kako želite spreminjati stvari in na koga se lahko obrnete, da vam bo pomagal.

## **Komu ni namenjen ta delovni zvezek?**

Ljudem, ki zanikajo svoje izkušnje ali pa so tako tesnobni ali v tako globoki stiski, da bi bilo lahko zanje začetni raziskovati svojo izkušnjo škodljivo (a taki so redki in lahko se najprej naučimo obvladovati svoje strahove in tesnobo).

## **Zakaj naj uporabljam ta delovni zvezek?**

Obstajajo tri glavne stvari, ki jih lahko naredite s tem delovnim zvezkom:

- Prvič, da razjasnite svoje izkušnje in jih podelite z ostalimi, če tako želite.
- Drugič, da raziščete, kako se spoprijemate in kako gradite na tem; obstajajo mnoge stvari, ki se jih lahko naučite - še posebno od ljudi, ki pogosto slišijo glasove in se le redko počutijo slabo.
- Tretjič, da se odločite s svojimi izkušnjami napredovati in začnete obvladovati svoje življenje, sledeč tem okvirom.

## Osnovne informacije

Kljub temu, da se ves čas pogovarjamo o glasovih, verjamemo, da lahko večino teh načel uporabite tudi za videnja (videnja glasov, kot radi kdaj pomislimo) in druga nenavadna doživetja, kot so čutenje ali vohanje stvari, ki jih drugi ljudje ne. Če to doživljate, potem samo zamenjajte besede (npr. »slišanje« za »videnje« ali »vohanje« ...).

Slišati glasove ne pomeni, da si bolan ali nenormalen. 4% ljudi sliši glasove, čeravno je slišanje glasov pogostejše med ljudmi s psihiatrično diagnozo. Prepričani smo, da glasovi sami po sebi niso problem, ampak lahko določenim ljudem povzročijo probleme, ki bi jih lahko označili kot »bolezenske«. Slišati glasove za večino ljudi, ki jih srečamo, ni problem – lahko pa prispevajo k vašim problemom. Pogosto je problem vaš odnos z glasovi, kako jih interpretirate, v kaj vas pripravijo verjeti in kako vplivajo in se vmešavajo v vaše življenje ter kako napeljejo vaše življenje do te točke, da potrebujete pomoč ... Metafora bolezní je lahko včasih v pomoč, ampak je tudi sama po sebi lahko velik problem. Ko se odločite zboleti, bo morebiti težko živeti svoje življenje, ne le oznake bolezní, in zagotovo vam bo potem težko dokazati, da ste zdravi.

## Osnovne informacije: slediti procesu, ki vam pomaga obvladovati svoje življenje!

Ta knjiga sledi procesu, ki so ga mnogi opisali kot svoj naravni odziv v obvladovanju lastnega življenja, potem ko so dobili psihiatrično diagnozo in so jih mučile nenavadne izkušnje. Mike je raziskal ta proces in je na široko pisal o njem; Ron pa ga je živel. Oba verjameva, da je okrevanje osebni koncept in je prej potovanje kot dogodek. Verjameva, da je v tem potovanju mogoče poiskati bližnjice, ter da obstajajo različne smeri, v katere lahko greste in da so na tej poti lahko tako pozitivni kot negativni ljudje in kraji. Imava preprost pogled na okrevanje, kar pomeni »obvladovati življenje«. Ne verjameva, da morate prenehati poslušati glasove, da bi okrevali, niti da obstajajo prave in napačne poti; so samo različne poti, ki vas na koncu pripeljejo na isti cilj.

# Proces

## **Prepoznati lastne izkušnje**

Prepoznajte svoje lastne izkušnje in jih z lastnimi besedami opišite, kakor jih sami vidite. Mnogi ljudje se ne zavedajo popolnoma svoje izkušnje slišanja glasov, niti je niso zmožni deliti z drugimi. Če bolje razumete svojo izkušnjo in jo uspete deliti z drugimi, lahko spoznate, da s svojo izkušnjo niste sami, kar vam lahko koristi in vam pomaga pri razumevanju samega sebe.

## **Raziskovati lastne izkušnje**

Poglejte globlje v svoje izkušnje in preko sebe k drugim in njihovim odzivom. Pogledali si bomo odnose, ki jih imate s svojimi glasovi, vpliv, ki ga imajo nad vami in kako spreminjajo vaše življenje ter poleg tega še kakšen nadzor imate nad njimi. Morda bo to prvič, da boste začeli raziskovati svoje izkušnje. To prečkanje novega terena bo lahko težko tako za vas, kakor tudi za osebo, ki dela z vami. Upava, da lahko ta proces popolnoma spremeni način, kako vi sami in drugi okoli vas gledajo na te izkušnje.

## **Razumeti lastne izkušnje**

To je pot za vas in - z vašim dovoljenjem - tudi za izbrano drugo osebo, da začnete bolje razumeti svoje izkušnje in da jih postavite v nek okvir. Cilj je, da razjasnite svoja prepričanja, ter da vam to pomaga sprejeti odločitve, kako napredovati v življenju.

## **Iti naprej**

V tej fazi gre za to, da naredite in sprejmete odločitve o tem, kako se želite spoprijemati in kako živeti s svojimi glasovi. Gre tudi za razvijanje takih strategij za prevzemanje nadzora v svojem življenju, ki za vas delujejo. Obstaja več načinov spoprijemanja in



strategij, ki se jih lahko naučite od drugih ljudi. Vendar ne obstaja samo en in edini pravilni način za njihovo uporabo, ampak samo način, ki lahko deluje prav za vas. Ta lahko vključuje akcijski načrt, kako se naučiti ravnati s svojo izkušnjo. Večina strokovnjakov mora pripraviti načrt pomoči in zapisovati, kaj delajo z vami. To lahko potem uporabite, če želite, da si pomagate, če delate s strokovnjaki. Ta načrt mora izhajati iz vaše lastne izkušnje in iz tega, kako jih vi sami razumete. Biti mora vaš in namenjen vašim ciljem – in od nikogar drugega.

## **Kaj si želite od tega delovnega zvezka?**

Pogosto, kadar delamo s stvarmi, ki so povezane z glasovi, najprej določimo, kaj je problem ... V tej izdaji delovnega zvezka sva to postavila na glavo in si bomo najprej pogledali, kaj si želite od tega procesa. To pa zato, ker sva ugotovila, da je pomembno najprej imeti sanje in cilje, kar nam da moč, da sploh začnemo. Ko spoznate svoje sanje, upava, da boste s svojim napredovanjem skozi delovni zvezek razvili akcijski načrt, ki vam bo dovoljeval prevzeti nadzor nad lastnimi izkušnjami in živeti svoje življenje.

## **Ustvarjati prihodnost**

Obstaja več načinov, s katerimi lahko začnete načrtovati svoje cilje za prihodnost ... Predlagala bi vam tehniko imenovano »mapiranje«. Mapiranje je tehnika, ki vam dovoli na osredotočen način raziskati, kje želite biti v svojem življenju, kako priti tja, kaj in koga potrebujete, da pridete tja in kakšne so nevarnosti na vaši poti; s tem se bomo spoznali na koncu te knjižice.

# Sanje

Zaprte svoje oči in pomislite kaj želite doseči z delom s tem delovnim zvezkom. Porabite vsaj trideset minut v preprostem razmišljanju, kaj želite biti v svojem življenju. Zapišite to tukaj:

Nato se vprašajte, kaj bi bilo realno doseči v obdobju enega leta, začeniši z danes. Morda lahko pomaga, da razmišljate o nekaterih spodnjih vprašanjih.

- »Živel bom v ...«
- »Živel bom s/z ...«
- »Delal bom ...«
- »To so stvari, s katerimi se bom ukvarjal ..«
- »Čutil bom ....«

Imeti cilje je ključnega pomena, če želite napredovati. Če jih nimate, se bo vaša vizija o tem, kaj si želite, hitro razblinila. Tudi če zapišete svoje cilje, verjetno ne boste dosegli vseh od njih, ampak boste precej bližje končnemu uspehu, kot če jih ne zapišete ali vsaj ubesedite.

**To so moji cilji za naslednje leto:**

# Nočna mora

Zaprte svoje oči in mislite na vse stvari v svojem življenju, ki so vam povzročile bolečino, negativni stres, jezo ali frustracijo. Te stvari se lahko spet obudijo in pojavijo, ko boste delali s tem delovnim zvezkom, zato je koristno, da si jih zapišete, da vas kasneje, če se bodo v procesu pojavile, ne bodo preveč presenetile. To so lahko stanja uma, kot tudi dejanski dogodki in znaki/simptomi vaših duševnih težav.

Bodite čim bolj iskreni, saj vam bo to pomagalo krmariti skozi lastno potovanje na način, da se boste ali izogibali nevarnosti ali pa boste poskrbeli, da se boste pripravljene soočiti se z njimi, če se pojavijo.

Predlagava, da pišete o situacijah, ki vas skrbijo, kot so na primer delo, odnosi z ljudmi, potovanja, biti v družbi ali biti sam s seboj ali kako se počutite ob različnih delih dneva, tedna ali celo leta. Morda bi lahko bilo koristno, da v naslednjih desetih dnevih zapisujete pravkar slišane glasove (kar je opisano na naslednjih dveh straneh), preden zaključite ta del.

**Tukaj zapišite svoje strahove v zvezi s procesom dela s svojimi glasovi:**

# Prepoznavanje lastnih izkušenj

**Predvsem - vaši glasovi so resnični! Razpravljanje o tem, ali obstajajo ali ne, je brezpredmetno, nadležno in lahko postane problem sam po sebi. Če si želite pomagati, morate prepoznati resničnost svoje lastne izkušnje.**

Poglejmo si glasove, ki jih trenutno slišite!

Ali ste poskusili najti izvor svojih glasov, od kod izhajajo, ali imate razlago za njih, ali imate različno razlago za vsak glas? Prosimo, zapišite svoje misli tukaj.

Če ste negotovi glede teh vprašanj, lahko poskusite o tem neposredno povprašati vaše glasove, ali pa jih lahko vpraša nekdo, ki mu zaupate. Pogovor z glasovi opisujemo kasneje v poglavju o pogovoru z glasovi ... ampak zdaj smo šele pri osnovah.

## Osnove: osredotočanje na svoj/e glas/ove

Začnimo z zelo osnovnim vedenjem o glasovih, kar vam lahko pomaga prepoznati resničnost izkušnje in začutiti, da je to **vaša** izkušnja. Če boste vedeli, da je vaša, bo postala vaša odgovornost, da se spoprimate z njo. S tem, ko boste pridobili nekaj osnovnega znanja o svoji lastni izkušnji, se bo zmanjšala tudi vaša tesnoba v zvezi s to izkušnjo. Tukaj si bomo pogledali nekaj osnovnih stvari o naravi vaše izkušnje, a prav ničesar o vsebini glasov, zato naj vas – tudi če se glasov bojite, ne skrbi.

Ali sedaj slišite glasove?	da / ne
Kje se nahajajo?	
Ali jih tudi vidite?	da / ne / včasih
Ali so istega spola kot vi?	da / ne / mešano
Kako govorijo, na glas ali po tihem?	na glas / po tihem
Ali so to posamezni ločeni glasovi, ali morda slišite mrmranje, ali momljanje, ali jih slišite kot množico?	
Ali ti glasovi prihajajo iz vas ali od kod drugod?	iz mene / od drugod

Če vam vse to ni povsem jasno ali imate težave pri prepoznavanju svojih glasov ali pa težko govorite o njih, poskusite izpolniti naslednjo stran **vsakič**, ko slišite glas, in odgovarjajte na vprašanja iz naslednjih dveh straneh en teden vsak dan.

# Vprašalnik »Pravkar sem slišal glasove«

Izpolnite naslednji dve strani vsakič, ko slišite glasove v obdobju naslednjih sedmih dni. Če rabite več prostora za zapisovanje, si te dve strani skopirajte v potrebnem številu izvodov.

Dan \_\_\_\_\_ Čas, preživet z glasovi \_\_\_\_\_  
Ura \_\_\_\_\_ Čas, prostovoljno preživet z glasovi \_\_\_\_\_

Prosiva, bodite povsem iskreni, ker vam bo ta seznam pomagal identificirati glasove, kadar bodo ti komunicirali z vami in tudi druge stvari, ki vam jih bodo pomagale prepoznati. Pa tudi zato, da boste razvili načine napovedovanja in organiziranja svojega življenja ter se naučili živeti z njimi.

## Slišal sem naslednje glasove:

1.	4.
2.	5.
3.	6.

## Ko so glasovi govorili:

Sem občutil\_a:

Nahajal\_a sem se (kraj):

Bil\_a sem z (družba):

Kaj sem takrat delal\_a:

Kraj je bil (glasen, tih, ali so se ljudje pogovarjali, itd.):

Preden sem slišal glasove, sem razmišljal\_a o:

**Prosiva, odgovorite na naslednja vprašanja z da ali ne:**

Moje stanje zavesti je bilo spremenjeno	da / ne
Moja zavest je bila privzdignjena / spremenjena	da / ne
Počutil_a sem se paranoično	da / ne
Počutil_a sem se brez nadzora	da / ne
Počutil_a sem se močna_en	da / ne

Moja razlaga tega, zakaj sem ravnokar slišal\_a glasove, je:

# Sedaj pa zapišite nekaj značilnosti svojih glasov

- Ali jasno slišite glasove ali zvoke ali glasbo ali množico ljudi ali pa slišite momljanje, mrmranje ali nejasne pogovore?
- Ali so ti glasovi/zvoki vaš lasten glas ali glas druge osebe?

## **Če so to glasovi kake druge osebe, ali odsevajo vaše dejansko počutje?**

- Če ste nesrečni, ali vas glasovi kaznujejo?
- Če ste srečni, ali vas glasovi opogumljajo?
- Kadar se počutite ranljive, ali vam glasovi grozijo?
- Kadar se dobro počutite, ali glasovi izginejo ali pa izgine njihov vpliv na vas?



Če jasno slišite svoj lastni glas, se temu reče »sintonična izkušnja«. Mnogi ljudje pa slišijo svoje misli in občutenja, vendar pa glas, ki ga slišijo, ni njihov, in temu se reče »distonična izkušnja«.

## **Kako slišite glas/ove?**

- Ali so to jasne besede?
- Ali so to vstavljene ali vsiljene (tuje) misli?
- Ali gre za telepatsko sporazumevanje?
- Ali so to tuja čustva in misli, za kar ste bolj dovzetni?

## **Slišite glasove kako drugače? Če je tako, potem prosim razložite:**

- Ali slišite glasove skozi svoja lastna ušesa ali kako drugače? Ali prihaja glas skozi vaša ušesa ali kak drug organ v telesu (na primer želodec) ali pa jih sprejemate telepatsko?
- Ali lahko drugi ljudje slišijo te zvoke? Če ne morejo, kakšna je vaša razlaga za to?

- Ali lahko vaši glasovi vplivajo na vas tako, da vam preprečijo kaj delati ali vam ne pustijo spati? Podrobnosti v zvezi s tem si bomo pogledali kasneje.
  
- Ali slišite dobre ali slabe glasove, ali so nevtralni ali pa so vseh vrst?
  
- Kako pogosto slišite glasove, ali ste opazili kakršenkoli vzorec njihovega pojavljanja?

Če ste negotovi, vam bo naslednje poglavje lahko v pomoč.

# Raziskovanje lastnih izkušenj

V tem poglavju gremo še malo naprej od trenutnih izkušenj.

Pogledali bomo tudi vaše pretekle izkušnje, kako so se spreminjale skozi čas in tudi, kaj vam je pomagalo.

- Kako dolgo že slišite glasove?
- Kdaj so se prvič pojavili, koliko ste bili stari takrat?
- Kako dolgo že imate svoje glasove?
- So vam drugi rekli, da ste bolni? Če je tako, kakšno diagnozo so vam dali?
- Se počutite bolni?
- Se strinjate s svojo diagnozo?

Ne skrbite, če se ne strinjate s svojo diagnozo ali pa se je vaša diagnoza spremenila – to je precej običajno in diagnoza ni vedno točna. Pomembnejše je prepoznati, ali se strinjate ali ne z diagnozo, ker to lahko vpliva na vas na mnogo načinov, ki v resnici lahko postanejo problematični za vas – to si bomo pogledali kasneje.

# Prva izkušnja slišanja glasov in okoliščine povezane z njo



Vrnimo se na začetek. 27% mladih ljudi, ki slišijo glasove, pravi, da so slišali glasove že od vedno. Ali to drži tudi za vas?

Da / Ne

- Če že od nekdaj slišite glasove, kdaj so ti glasovi postali za vas problem?
- Kaj se je takrat dogajalo v vašem življenju?
- Če glasov ne slišite že od nekdaj, kdaj ste začeli slišati kakršnekoli glasove, bodisi dobre ali slabe?
- Katerega leta je to bilo in koliko ste bili takrat stari?

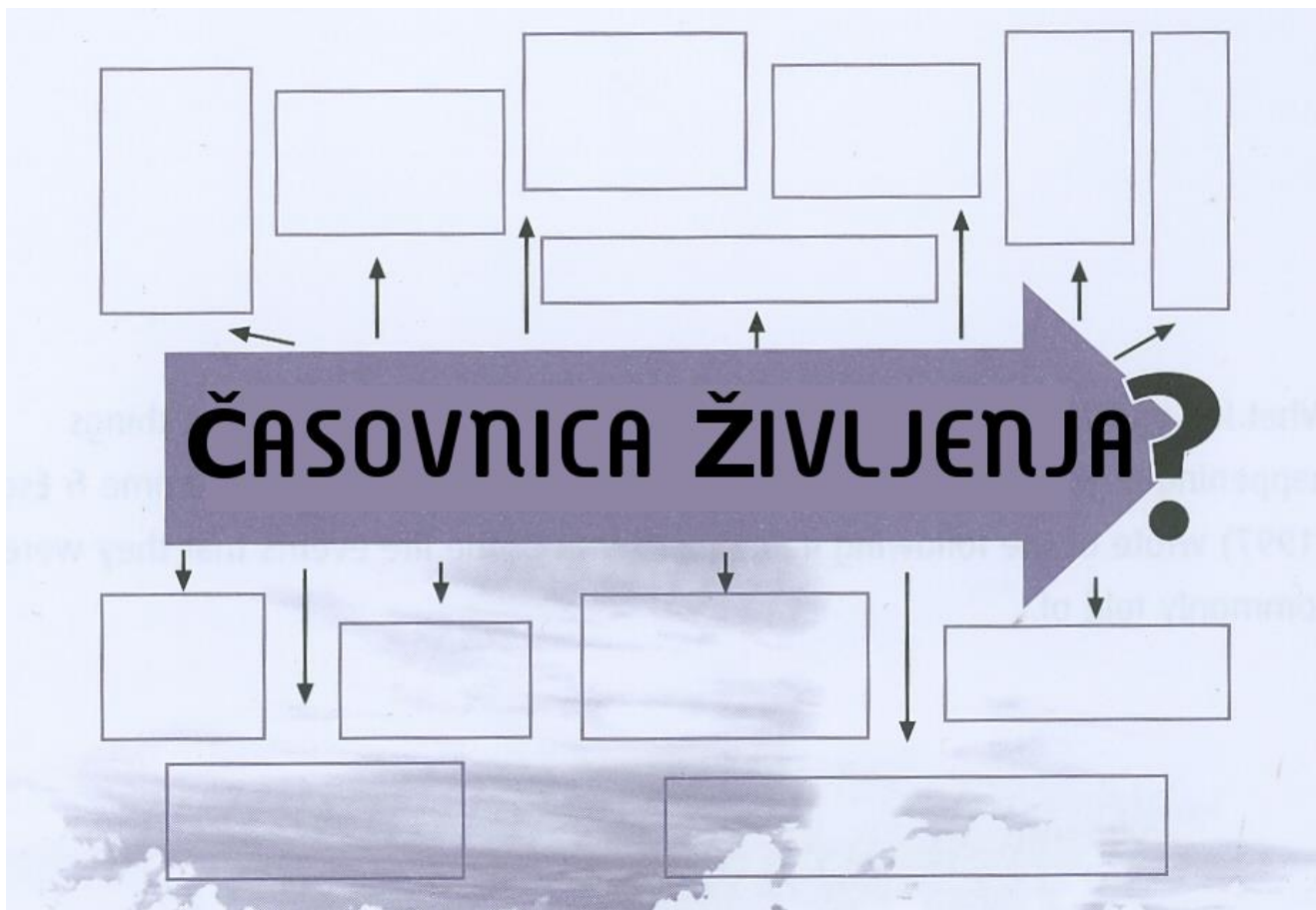
# Časovnica za slišanje glasov

## Časovna črta za obdobje od ..... do .....

Ko je oseba že opisala svojo trenutno situacijo, je morda v pomoč, da jo vprašamo splošna in odprta vprašanja, ki pomagajo ustvariti sliko o tem, kdo ta oseba je, in spoznati različne dogodke in vplive, ki jih oseba vidi kot pomembne v svojem življenju.

To na tej stopnji NE POMENI, da bi to morala biti kompleksna in podrobna slika, ampak le pogovor, ki bo omogočil osebi razjasniti dogajanja, ki nanjo vplivajo. Prav tako lahko časovnica ponudi osebi uporabno orodje ali časovni pogled, ki ji pomaga premakniti se od ocene situacije k »akcijskemu načrtovanju«.

V pravokotnike ob časovnici zapišite znana dejstva o sebi in s tem prepoznajte pomembna dogajanja iz preteklosti!



- Spomnite se svoje prve izkušnje slišanja glasov ali prvega spomina na to. Se lahko spomnite, kje ste bili takrat? Opišite to:
  
- Kako ste se prvič odzvali, kaj ste naredili, komu ste povedali za glasove, kakšni so bili njihovi odzivi? Če niste nikomur povedali, zakaj tega niste storili?
  
- Kaj je pripeljalo do te izkušnje? Opišite ali so se takrat dogajale kakšne pomembne stvari v vašem življenju, na primer izguba ljubljene osebe, ali vas je kdo zlorabljal? Romme & Escher (1997) sta napisala, da so jima ljudje z izkušnjo slišanja glasov pogosto omenjali dogodke, ki so naštet v naslednji tabeli.

Možni dogodki, ki so vodili k prvi izkušnji slišanja glasov:

smrt	ново rojstvo v družini
ljubezen	zavrnitev v ljubezni
prva menstruacija	prva seksualna izkustva
bolezen bližnjih	»potem, ko sem nekaj storil«
ločitev	pričevanje o lastni travmi
neuspeh na tečaju ali v šoli	duševna bolezen (prva pojavitev)
odhod v bolnišnico	biti nekam zaprt
biti zlorabljan ali mučen	nosečnost
zloraba drog	prenehanje partnerskega / prijateljskega odnosa
nasilje med starši	religiozna ali duhovna kriza

- Se spomnite kakšnih podobnih dogodkov iz svojega življenja?

# Sedaj pa si pogledajmo vaše sedanje glasove ...

- Kako pogosto slišite glasove?
- Ali ste ponavadi močnejši od svojih glasov, ali je to odvisno od dneva? Opišite.
- Ali glasovi pridejo ob določenem času dneva, ali ste za njih bolj občutljivi in ranljivi glede ob določenih časih; če je tako, kdaj?
- Kje se po navadi nahajajo v sobi, ali so blizu ali so daleč?
- Ali veste, kdo so ti glasovi; jih lahko prepoznate ali pa vas spominja na koga ali na nekaj?
- Ali imate kak glas, ki je bolj dominanten ali bolj pomemben od drugih? Če je tako, ali veste za koga gre?



Lahko vam je v veliko pomoč, da naredite seznam glasov in da jih poimenujete. Da bi bolje razumeli, kdo so glasovi in kako vplivajo na vaše življenje, izpolnite tabelo spodaj.

## Vpliv glasov

Ponovno pomislite na svoje glasove, spomnite se prve izkušnje slišanja glasov in kako se je ta spreminjala; za nekatere slišalcev je to pomembno.

Sedaj za vsak glas, ki ste ga imeli, izpolnite spodnjo tabelo:

### Prvotni profil glasov (PPG)

Identiteta vsakega glasov ali njegovo ime:	
Kdaj ste ga prvič slišali (starost)?	
V kakšnih okoliščinah se je to zgodilo?	
Približna starost glasov?	
Kako ste se počutili ob njem?	
Kaj je govoril (rekel)?	
Kako je vplival na vaše življenje?	

Sedaj izpolnite podobno tabelo za glasove, kakršni so sedaj; zabeležite vse spremembe, ki so se zgodile, odkar ste prvič slišali glasove.

## Sedanji profil glasov (SPG)

Identiteta vsakega glasu ali njegovo ime:	
Kdaj ste ga prvič slišali (starost)?	
V kakšnih okoliščinah se je to zgodilo?	
Približna starost glasu?	
Kako ste se počutili ob njem?	
Kaj je govoril (rekel)?	
Kako je vplival na vaše življenje?	

Iz zgornje tabele povzemite, kateri so glavni vplivi, ki jih imajo vaši glasovi na vaše življenje, na primer, da se počutite posebne ali da se počutite sumničave:

Če je vaša zavest pred ali med slišanjem glasov spremenjena, ali se počutite brez nadzora, imate »mentalne fleše« ali izgubite občutek za čas. Pri tem si lahko pomagata z vprašalnikom, ki se imenuje Lestvica disociativnih izkušenj DES (ang. The dissociative experience scale DES Putnam & Bernstein), ki pokaže, ali vam sprememba zavesti predstavlja problem.

- Ali vas vaši glasovi zmedejo?
- Ali vas vaši glasovi nadvladujejo; vplivajo na vas?
- Ali vas silijo delati stvari, ki jih nočete delati?
- Če ste odgovorili pozitivno na prejšnje vprašanje – kako to delajo?
- Ali se lahko upirate svojim glasovom; če da, kako vam to uspeva?

Bodite pošteni do sebe in iskreni sami s seboj. Mnogi slišalci glasov se tega ne zavedajo, a se vendar v veliki meri upirajo ukazom svojih glasov ali njihovim predlogom. Pomembno je, da spoznate, kako vam to uspeva. Če niste prepričani, vam bodo lahko v pomoč vprašanja v naslednji tabeli.

## Upiranje ukazom / navodilom / zahtevam glasov

<b>A</b>	Kako pogosto me glasovi silijo, da počnem stvari?	
<b>B</b>	Kako pogosto v resnici storim, kar zahtevajo od mene ali me prosijo?	
	Zakaj je med A in B razlika? Kako se upiram, zavračam zahteve? Kaj povzroči, da je moj odpor lažji ali težji?	

- Ali se pogajate oziroma sklepate dogovore s svojimi glasovi? Zapišite, kako to delate:

# Sprožilci glasov

Mnogi ljudje so nama povedali, da njihove glasove sprožijo določeni čustveni dogodki ali kraji. V tabeli so nekateri primeri, ki so nama jih povedali ljudje. Pomembno je, da vi in drugi poznate te sprožilce, ker se potem lahko izognete tem svojim osebnim sprožilcem, jih vnaprej pričakujete ali razumete, če se jim ne morete izogniti, in ste s tem morda bolj spodobni nadzorovati dogodke.

Ali ste opazili, da so glasovi prisotni, kadar čutite določena čustva?

## Čustveni sprožilci

sreča	žalost	ljubosumje
vzburjenje	sumničenje	olajšanje
obup	jeza	krivda
dolgočasje	stres	sovraštvo
obžalovanje	negotovost	

- Napišite nekaj o čustvih, ki jih doživljate, ko so vaši glasovi najhujši.

- Napišite nekaj o čustvih, ki jih imate, kadar so vaši glasovi najbolj pozitivni.

Če je – tako kot pri večini ljudi – vaš čustveni odziv na vaše glasove jeza, potem poskrbite, da o tem poveste ljudem. To lahko pomaga, da ljudje nehajo gledati na vašo jezo kot simptom bolezni, Tako pokažete sebi in drugim, da je jeza odziv na nekaj.

Uporabite spodnji prostor, da opišete še druge načine, kako vaši glasovi vplivajo na vaša čustva.

# Sprožilni dogodki

V tabeli označite tiste sprožilce slišanja glasov, ki jih opazate pri sebi, in v prazne prostore dopišite še nove, če se jih spomnite.

sumničavost	biti v množici
obletnice	spolni odnosi
zvoki	ko vas drugi/-e spolno nagovorijo
vonjave	biti sam
biti zunaj ponoči	iti v posteljo
nasilnost drugih	grožnje in ustrahovanje od drugih
biti brez dela	spremembe zavesti (sanjarjenje)
imeti preveč opravkov	delo
smrt	svetovni dogodki
biti ranljiv	dvom v vas in vaše besede

Iz zgornje tabele lahko ugotovite, kaj so stvari, ki sprožajo vaše glasove ali jim dajejo moč. Ti dogodki so lahko za vas opozorilo, da se nanje bolje pripravite. Ko se tega zaveste, lahko v nekih okoliščinah vnaprej pričakujete določene glasove in se pripravite nanje, da boste močnejši ali manj ranljivi ... To si bomo pogledali v nadaljevanju in govorili o pričakovanju glasov ter upiranju njihovim zahtevam. Kateri so vaši opozorilni znaki?

**Moji sprožilci (opozorilni znaki) so:**

# Moj odnos do glasov

Sedaj bomo pogledali na odnos, ki ga imate do svojih glasov. Kot sva povedala že drugje, glasovi sami po sebi navadno niso problem, ampak je problem kvečjemu odnos, ki ga imamo do njih, njihov vpliv na vaše življenje in stopnja nadzora in moči, ki ga imajo tekom dogajanja glasovi in vi. Problem je torej velikokrat ta odnos. Če to velja tudi za vas, potem, prosiva, odgovorite na spodnja vprašanja s čim več možnimi podrobnostmi.

- Ali vas slišanje glasov (pre)straši? Če da, razložite, kako:
  
- Ali vas to naredi nemočne? Če da, razložite, kako?
  
- Ali poskušate zanikati, kar se dogaja? Če da, razložite, kako:
- 
  
- Ali vas to narediti šibke, nore ali besne? Če da, razložite, kako:



- Ali imate lahko dvosmerni dialog z glasovi (se pogovarjate z njimi)? Če da, razložite, kako:

- Ali lahko glasovom ukazujete? Če da, razložite, kako:

- Ali se lahko pogajate ali sklepate dogovore z njimi? Če da, razložite, kako:



# Podpora ali vplivi drugih ljudi

Vemo, da se je tistim ljudem, ki imajo prijatelje, zaupnike, zaveznike in družino, na katere se lahko obrnejo, po navadi lažje soočiti z glasovi, kot pa tistim, ki so osamljeni oziroma so sami s svojimi glasovi... Tako nam kot drugim ta ugotovitev lahko pomaga, da pogledamo v svoje življenje in vidimo, kdo nam stoji ob strani, na koga se lahko obrnemo po pomoč v zvezi z našimi glasovi in na kakšen način nam lahko pomagajo.

- Komu ste povedali za svoje glasove?
  
- Ali lahko s temi ljudmi govorite odprtega srca o svojih glasovih? Kaj si oni mislijo o vas in o vaših glasovih? Če niste prepričani, vam priporočamo, da jih vprašate.

Za mnoge ljudi je glavna naloga, da se naučijo razumeti, da niso tak problem glasovi, ki jih slišijo, ampak dejstvo, da so sami z glasovi, tako da nimajo drugega človeka, s katerim bi se lahko o tem pogovarjali brez strahu. Poskusite izpolniti spodnjo tabelo, da raziščete, koliko pomoči lahko dobite od drugih glede lastnih izkušenj z glasovi.

## Moja socialna mreža

Ime	Ali vedo za vaše glasove?	Ali lahko odkrito govorite z njimi o svojih glasovih? Koliko že vedo? Kakšen je bil njihov odziv? Kaj si želite, da bi storili za vas?

## **Pogovarjanje z glasovi v troje (s pomočjo prijateljev, skrbnikov ali podpornih oseb tistega, ki sliši glasove)**

Ali se lahko pogovarjate s svojimi glasovi? Mnogi ljudje tega še niso poskusili, nekaterih pa je preveč strah lastnih glasov, da bi poskusili. Vendar sva spoznala, da drugih ni tako strah ali pa niso pod takšnim vplivom glasov in zato lažje razvijejo nek sprejemljiv odnos s svojimi glasovi. Predlagamo, da ste previdni in da uporabite spodaj zapisana vprašanja kot izhodiščno točko. Ko se bo pogovor z glasovi začel, si boste morda upali postaviti še nova vprašanja, ki niso zapisana tukaj, a bodo sledila iz vašega pogovora z glasovi.

Seveda oseba, ki bo postavljala vprašanja, ne bo mogla slišati odziva v vaši glavi, zato bo slišalec glasov moral poročati, kaj je rekel njegov glas, in tako bo to pogovor v troje. Izkazalo pa se je, da spraševalec (vaš prijatelj ali podporna oseba) lahko pogosto postavlja vprašanja tudi neposredno glasovom, ali pa mora občasno slišalec prenesti vprašanje svojemu glasu, če je ta tak, da ne sliši neposredno postavljenih vprašanj. Da bi lahko izvajali ta pogovor v troje, se moramo zavedati, da so vsi trije v tem procesu enakovredni (oba avtorja sva že imela pogovore z več kot enim glasom naenkrat, zato to lahko postane zelo zmedeno, če se ne držimo preprostega pravila, da je treba vedno razjasniti, kdo govori, oziroma kdo je kaj rekel). Ne prepirajte se agresivno z glasovi, niti jim ne grozite ali kažite nespoštovanja – ugotovila sva, da to nikamor ne pripelje.

Namen dialoga je, da se zbere nadaljnje informacije, da bi se oseba bolje razumela, poleg tega pa tudi, da bi pomagali osebi. Ko ste izpolnili prvotni profil glasov (PPG) in sedanji profil glasov (SPG), bi že morali imeti določene informacije o mnogih svojih glasovih; če bi radi začeli z nekaterimi osnovnimi vprašanji, vam bodo morda naslednja v začetku v pomoč:

1. Ali bi govoril z menoj?
2. Kdo si? Kako ti je ime?
3. Ali si moški ali ženska?
4. Ali si oseba, duh ali drugačna entiteta?
5. Kako dolgo si že s to osebo?
6. Kdaj si prišel v življenje te osebe?
7. Zakaj si prišel v življenje te osebe?
8. Kakšno vlogo igraš v življenju te osebe? Ali ji pomagaš ali delaš probleme?
9. Zakaj govoriš s to osebo?
10. Kako bi opisal osebo, s katero govoriš?

Ko pogledate SPG, si boste morda zaželeli, da bi glasovom zastavili določena vprašanja. Za primer bova dala glas, ki povzroča ljudem izziv, v tem primeru glas samomora. Ni namreč redko, da ljudje slišijo glasove, ki jim govorijo, naj se ubijejo. Ugotovila sva, da če vprašava osebo, zakaj ima glas vpliv nanje in jih vznemirja, so lahko odgovori zakriti in nejasni; če pa vprašamo glas naravnost, nam lahko pomaga, da bolje razumemo osebo in glas.

Na primer:

*Vsak dan govoriš Janu, naj se ubije, zakaj bi moral on to storiti?  
Ali je to zato, ker ti sam (glas) želiš umreti?  
Kaj se bo zgodilo s teboj, če se bo on zares ubil?*

V tem primeru si želite, da bi Jan (oseba) pridobil več moči in da bi glas izgubil vpliv nad njim. Zato je pogovor z glasom namenjen temu, da glas izgubi nekaj moči ali nekaj zmožnosti, da bi vplival nanj. Pogovor mora biti voden v to smer in edini način, ki sva ga našla, da bi to dosegla, je, da ravnava z glasom, kot da je on/ona še ena oseba zraven nas v sobi in da razmišlja in postavlja vprašanja, kot da je to pogovor med nami tremi.

- Ali imate prepričanja, za katera drugi mislijo, da so nenavadna in da so povezana z glasovi, ki jih slišite? Na primer: nekateri ljudje verjamejo, da komunicirajo z duhovi, drugi spet mislijo, da imajo poseben namen v življenju, in drugi ljudje se s tem ne strinjajo.
  
- Ali počnete določene stvari kot posledico svojih prepričanj; ali se posvetujete s svojimi glasovi, se osamite, ne hodite več ven, ne govorite več z drugimi, in podobno?
  
- Ali zanikate ali ignorirate svoje glasove?
  
- Kako bi opisali svoj odnos z lastnimi glasovi sedaj? So glasovi pozitivni, negativni, oboje ali nevtralni?





# Kako se spoprijemate z glasovi

Ugotovila sva, da se mnogi lahko naučijo, kako se spoprijemati z glasovi in da lahko živijo s svojimi glasovi, če si to želijo. Tukaj bova predstavila samo majhen izbor strategij spoprijemanja z izkušnjami slišanja glasov. Če želite spoznati širši seznam strategij soočanja, si pogledjte knjigo *Psychiatric first aid* (P&P Press) (Psihiatrična prva pomoč, op. prev.), ki jo je uredil Mike Smith.

Katere načine soočanja ste poskusili in so vam bili v pomoč – tukaj spodaj je na kratko opisanih nekaj primerov:

- Načini, da se zamotiš, hobiji, srečevanje s prijatelji, telefoniranje, delo, telovadba, izčrpavanje (utapljanje) glasov, igranje glasbe ipd.
- Načini za spremembo svojega mišljenja, metode razmišljanja, spodbujanje pozitivnih glasov, strukturiranje časa in dajanje časa svojim glasovom, ugotavljanje, kaj je resnično ipd.
- Spreminjanje navad, izogibanje stresu, pisanje dnevnika, pogovarjanje s prijatelji, samonagrajevanje, ipd.
- Odgovarjanje nazaj, uporaba predpisanih in tudi nepredpisanih zdravil, uporaba slušalk, generatorji hrupa.

# Razumevanje lastne izkušnje

**Sedaj je priložnost, da razmislimo, kakšne izkušnje z glasovi smo imeli, kakšno mesto ima/jo glas/ovi v našem življenju, zakaj jih slišimo, kakšna so naša prepričanja o njih ... To pa zato, da bi lažje sprejeli odločitve kako iti naprej.**

## **Vaša življenjska zgodovina**

Kakšna je vaša življenjska zgodovina? Naštejte tiste stvari, ki so se vam zgodile, in za katere mislite, da so pomembno povezane s tem, da sedaj slišite glasove. Če ste negotovi, zapišite pomembne dogodke in čustva iz vašega življenja in kako je vse to vplivalo na to, da ste postali taka oseba, kot ste danes. To vam bo pomagalo razumeti svoje izkušnje.

**MOJA ŽIVLJENJSKA ZGODOVINA, PO MOJIH BESEDAH:**

## **MOJA ŽIVLJENJSKA ZGODOVINA (nadaljevanje):**

Poglejte nazaj, posebno na težke dogodke in trenutke, kako so ti dogodki povezani z dejstvom, da sedaj slišite glasove. Poglejte, ali so vplivali oziroma spremenili vaš odnos in ali so vplivali na to, da so se glasovi pojavili? So ti dogodki glasovom dali več moči in ali vas zaradi teh dogodkov zdaj zlorablajo in mučijo?

Opis težkih in kritičnih trenutkov vam pomaga razumeti pomembnost teh dogodkov v vašem življenju ter kako ti prispevajo k razvoju osebe, kakršna ste danes.

Mnogi ljudje (nekje med 25 in 95% vseh slišalcev glasov) povezujejo svoje glasove z doživetimi travmatskimi življenjskimi dogodki, ampak pomembno je razumeti, zakaj je to tako. Na primer, mnogi ljudje poročajo o spolnih zlorabah, ki so jih doživeli v otroštvu ali da so bili priča kaki travmi. Pomembno pa je, kako so take stvari vplivale na vas – na primer ali vas glasovi obtožujejo, ali se počutite krive ali osramočene, ali je to vplivalo na vašo sposobnost zaupanja drugim, itd. Temu pravimo ustvarjanje Ego dokumenta. Preprosto pogledajte dogodke svojega življenja, ki ste jih našli in se vprašajte: »Dobro, zakaj so ti dogodki pomembni?« Na primer, zakaj je smrt mojega očeta pomembna, ali je zato, ker se nisem uspel nikoli posloviti od njega, ali pa zato, ker sem želel, da bi on videl, kakšna oseba sem postal, ali pa preprosto zato, ker sem se čutil odgovornega za njegovo smrt ali njegova čustva, ko je umiral?

# Moje življenje

Dogodek v življenju	Zakaj je pomemben, kako vpliva na moje razmišljanje, čustva in vedenje

## **Ali ste začeli organizirati svoje izkušnje in ustvarili lastno razumevanje o njih?**

Ali veste, zakaj slišite glasove in ali imate sedaj razlago za njih? Ne skrbite, če se vaša razlaga spreminja čez čas; mnogim ljudem se to zgodi, ko spoznajo nove ljudi in dobijo več izkušenj. Takrat razvijejo boljše razumevanje samih sebe in spremenijo svoje mnenje.

Ali vam je vaša razlaga na splošno lahko v pomoč? Za nekatere ljudi je razlaga glasov podatek, zaradi katerega si razlagajo, da so bolni. Na primer, če drugi ne morejo sprejeti vašega doživljanja, bodo morda temu rekli, da ste blodnjavi ali psihotični. Vedno vam bo v pomoč, če boste imeli jasno razumevanje, ker bodo drugi ljudje zaradi tega manj pogosto mislili, da so vaše ideje čudaške ali bizarne in bodo lažje z vami govorili iskreno in odprto. To vam lahko pomaga pri prilagajanju vaših prepričanj.

### **Kakšna je vaša razlaga za vaše glasove?**

## **Kakšni so vaši resnični problemi?**

Kot sva razložila že prej, problem verjetno ni to, da slišite glasove, ampak vpliv, ki ga imajo vaši glasovi na vaše življenje, moč, ki jo imajo nad vami ali kaj vas silijo delati. Lahko pregledate, kar ste napisali pri poglavju »Pravkar sem slišal glasove« in drugod, da pridete do tega zaključka.

# Kako naprej / Akcijsko načrtovanje

Odpovedati se glasovom in norosti je lahko zelo težavna stvar, pri tem pa ne bi smeli zanikati lastne preteklosti, ampak bi jo morali sprejeti ter sprejeti odločitve, da greste v življenju naprej.

Načrtovanje je bistvenega pomena, zato uporabite naslednje strani, da naredite načrt za naslednje leto; najdite ljudi, ki bodo prispevali k vašemu načrtu in potem temu sledite!



**Spomnite se svojih sanj in napišite, kar si želite, da se vam zgodi v naslednjih dvanajstih mesecih?**

**Opišite svojo sedanjo situacijo**

**Koga boste vpletli, da bi dosegli stvari, za katere si želite, da se vam zgodijo v naslednjih dvanajstih mesecih?**

**Katere druge stvari potrebujete, da bi se vam to uresničilo?**

Na primer: denar ...

**Kaj se mora zgoditi v naslednjih šest mesecih?**

**Kaj se mora zgoditi v naslednjih treh mesecih?**

**Kaj morate storiti v naslednjem mesecu?**

# **Kaj morate storiti jutri?**





# Priloga 1: Dodatni listi vprašalnika

## »Pravkar sem slišal glasove«

Izpolnite naslednji dve strani vsakič, ko slišite glasove v obdobju naslednjih sedmih dni. Če rabite več prostora za zapisovanje, si ti dve strani skopirajte v potrebnem številu izvodov.

Dan \_\_\_\_\_ Čas, preživet z glasovi \_\_\_\_\_  
Ura \_\_\_\_\_ Čas, prostovoljno preživet z glasovi \_\_\_\_\_

Prosiva, bodite povsem iskreni, ker vam bo ta seznam pomagal identificirati glasove, kadar bodo ti komunicirali z vami in tudi druge stvari, ki vam jih bodo pomagale prepoznati. Pa tudi zato, da boste razvili načine napovedovanja in organiziranja svojega življenja ter se naučili živeti z njimi.

### Slišal sem naslednje glasove:

1.	4.
2.	5.
3.	6.

### Ko so glasovi govorili:

Sem občutil\_a:

Nahajal\_a sem se (kraj):

Bil\_a sem z (družba):

Kaj sem takrat delal\_a:

Kraj je bil (glasen, tih, ali so se ljudje pogovarjali, itd.):

Preden sem slišal glasove, sem razmišljal\_a o:

**Prosim odgovorite na naslednja vprašanja z da ali ne:**

Moje stanje zavesti je bilo spremenjeno	da / ne
Moja zavest je bila privzdignjena / spremenjena	da / ne
Počutil_a sem se paranoično	da / ne
Počutil_a sem se brez nadzora	da / ne
Počutil_a sem se močna_en	da / ne

Moja razlaga tega, zakaj sem ravnokar slišal\_a glasove, je:

# Vprašalnik »Pravkar sem slišal glasove«

Izpolnite naslednji dve strani vsakič, ko slišite glasove v obdobju naslednjih sedmih dni. Če rabite več prostora za zapisovanje, si ti dve strani skopirajte v potrebnem številu izvodov.

Dan \_\_\_\_\_ Čas, preživet z glasovi \_\_\_\_\_  
Ura \_\_\_\_\_ Čas, prostovoljno preživet z glasovi \_\_\_\_\_

Prosiva, bodite povsem iskreni, ker vam bo ta seznam pomagal identificirati glasove, kadar bodo ti komunicirali z vami in tudi druge stvari, ki vam jih bodo pomagale prepoznati. Pa tudi zato, da boste razvili načine napovedovanja in organiziranja svojega življenja ter se naučili živeti z njimi.

## Slišal sem naslednje glasove:

1.	4.
2.	5.
3.	6.

## Ko so glasovi govorili:

Sem občutil\_a:

Nahajal\_a sem se (kraj):

Bil\_a sem z (družba):

Kaj sem takrat delal\_a:

Kraj je bil (glasen, tih, ali so se ljudje pogovarjali, itd.):

Preden sem slišal glasove, sem razmišljal\_a o:

**Prosim odgovorite na naslednja vprašanja z da ali ne:**

Moje stanje zavesti je bilo spremenjeno	da / ne
Moja zavest je bila privzdignjena / spremenjena	da / ne
Počutil_a sem se paranoično	da / ne
Počutil_a sem se brez nadzora	da / ne
Počutil_a sem se močna_en	da / ne

Moja razlaga tega, zakaj sem ravnokar slišal\_a glasove, je:

# Vprašalnik »Pravkar sem slišal glasove«

Izpolnite naslednji dve strani vsakič, ko slišite glasove v obdobju naslednjih sedmih dni. Če rabite več prostora za zapisovanje, si ti dve strani skopirajte v potrebnem številu izvodov.

Dan \_\_\_\_\_ Čas, preživet z glasovi \_\_\_\_\_  
Ura \_\_\_\_\_ Čas, prostovoljno preživet z glasovi \_\_\_\_\_

Prosiva, bodite povsem iskreni, ker vam bo ta seznam pomagal identificirati glasove, kadar bodo ti komunicirali z vami in tudi druge stvari, ki vam jih bodo pomagale prepoznati. Pa tudi zato, da boste razvili načine napovedovanja in organiziranja svojega življenja ter se naučili živeti z njimi.

## Slišal sem naslednje glasove:

1.	4.
2.	5.
3.	6.

## Ko so glasovi govorili:

Sem občutil\_a:

Nahajal\_a sem se (kraj):

Bil\_a sem z (družba):

Kaj sem takrat delal\_a:

Kraj je bil (glasen, tih, ali so se ljudje pogovarjali, itd.):

Preden sem slišal glasove, sem razmišljal\_a o:

**Prosim odgovorite na naslednja vprašanja z da ali ne:**

Moje stanje zavesti je bilo spremenjeno	da / ne
Moja zavest je bila privzdignjena / spremenjena	da / ne
Počutil_a sem se paranoično	da / ne
Počutil_a sem se brez nadzora	da / ne
Počutil_a sem se močna_en	da / ne

Moja razlaga tega, zakaj sem ravnokar slišal\_a glasove, je:

# Vprašalnik »Pravkar sem slišal glasove«

Izpolnite naslednji dve strani vsakič, ko slišite glasove v obdobju naslednjih sedmih dni. Če rabite več prostora za zapisovanje, si ti dve strani skopirajte v potrebnem številu izvodov.

Dan \_\_\_\_\_ Čas, preživet z glasovi \_\_\_\_\_  
Ura \_\_\_\_\_ Čas, prostovoljno preživet z glasovi \_\_\_\_\_

Prosiva, bodite povsem iskreni, ker vam bo ta seznam pomagal identificirati glasove, kadar bodo ti komunicirali z vami in tudi druge stvari, ki vam jih bodo pomagale prepoznati. Pa tudi zato, da boste razvili načine napovedovanja in organiziranja svojega življenja ter se naučili živeti z njimi.

## Slišal sem naslednje glasove:

1.	4.
2.	5.
3.	6.

## Ko so glasovi govorili:

Sem občutil\_a:

Nahajal\_a sem se (kraj):



Bil\_a sem z (družba):

Kaj sem takrat delal\_a:

Kraj je bil (glasen, tih, ali so se ljudje pogovarjali, itd.):

Preden sem slišal glasove, sem razmišljal\_a o:

**Prosim odgovorite na naslednja vprašanja z da ali ne:**

Moje stanje zavesti je bilo spremenjeno	da / ne
Moja zavest je bila privzdignjena / spremenjena	da / ne
Počutil_a sem se paranoično	da / ne
Počutil_a sem se brez nadzora	da / ne
Počutil_a sem se močna_en	da / ne

Moja razlaga tega, zakaj sem ravnokar slišal\_a glasove, je:

# Vprašalnik »Pravkar sem slišal glasove«

Izpolnite naslednji dve strani vsakič, ko slišite glasove v obdobju naslednjih sedmih dni. Če rabite več prostora za zapisovanje, si ti dve strani skopirajte v potrebnem številu izvodov.

Dan \_\_\_\_\_ Čas, preživet z glasovi \_\_\_\_\_  
Ura \_\_\_\_\_ Čas, prostovoljno preživet z glasovi \_\_\_\_\_

Prosimo, bodite povsem iskreni, ker vam bo ta seznam pomagal identificirati glasove, kadar bodo ti komunicirali z vami in tudi druge stvari, ki vam jih bodo pomagale prepoznati. Pa tudi zato, da boste razvili načine napovedovanja in organiziranja svojega življenja ter se naučili živeti z njimi.

## Slišal sem naslednje glasove:

1.	4.
2.	5.
3.	6.

## Ko so glasovi govorili:

Sem občutil\_a:

Nahajal\_a sem se (kraj):

Bil\_a sem z (družba):

Kaj sem takrat delal\_a:

Kraj je bil (glasen, tih, ali so se ljudje pogovarjali, itd.):

Preden sem slišal glasove, sem razmišljal\_a o:

**Prosim odgovorite na naslednja vprašanja z da ali ne:**

Moje stanje zavesti je bilo spremenjeno	da / ne
Moja zavest je bila privzdignjena / spremenjena	da / ne
Počutil_a sem se paranoično	da / ne
Počutil_a sem se brez nadzora	da / ne
Počutil_a sem se močna_en	da / ne

Moja razlaga tega, zakaj sem ravnokar slišal\_a glasove, je:

# Vprašalnik »Pravkar sem slišal glasove«

Izpolnite naslednji dve strani vsakič, ko slišite glasove v obdobju naslednjih sedmih dneh. Če rabite več prostora za zapisovanje, si ti dve strani skopirajte v potrebnem številu izvodov.

Dan \_\_\_\_\_ Čas, preživet z glasovi \_\_\_\_\_  
Ura \_\_\_\_\_ Čas, prostovoljno preživet z glasovi \_\_\_\_\_

Prosimo, bodite povsem iskreni, ker vam bo ta seznam pomagal identificirati glasove, kadar bodo ti komunicirali z vami in tudi druge stvari, ki vam jih bodo pomagale prepoznati. Pa tudi zato, da boste razvili načine napovedovanja in organiziranja svojega življenja ter se naučili živeti z njimi.

## Slišal sem naslednje glasove:

1.	4.
2.	5.
3.	6.

## Ko so glasovi govorili:

Sem občutil\_a:

Nahajal\_a sem se (kraj):

Bil\_a sem z (družba):

Kaj sem takrat delal\_a:

Kraj je bil (glasen, tih, ali so se ljudje pogovarjali, itd.):

Preden sem slišal glasove, sem razmišljal\_a o:

**Prosim odgovorite na naslednja vprašanja z da ali ne:**

Moje stanje zavesti je bilo spremenjeno	da / ne
Moja zavest je bila privzdignjena / spremenjena	da / ne
Počutil_a sem se paranoično	da / ne
Počutil_a sem se brez nadzora	da / ne
Počutil_a sem se močna_en	da / ne

Moja razlaga tega, zakaj sem ravnokar slišal\_a glasove, je:

## Priloga 2: Časovnica življenja v večji velikosti

