

## **MASTRŠKI INTERVJU – SREČANJA IN IZKUŠNJE PRI DELU Z GLASOVI**

*To besedilo je prevod govora, ki ga je imel Joachim Schnackenberg 19. oktobra 2007 na konferenci »Regarding or Disregarding Voices« v Berlinu. Konferenco je pripravila organizacija »Netzwerk Stimmenhören«, mreža za slišanje glasov v Nemčiji.*

### **Uvod**

Naj se za začetek predstavim. Ime mi je Joachim Schnackenberg, rodil sem se na nemškem podeželju in odraščal kot pravi podeželski deček. Lahko bi bil kmet, vendar se je moje življenje zasukalo drugače. Trenutno delam kot socialni delavec v Londonu in hkrati kot vodja usposabljanja za podporno delu z glasovi v Hannoveru v Nemčiji.

»Vedno poskusi razumeti drugega, raje kot da skušaš biti sam razumljen«. To je moto brata Rogerja iz Taizéja, ki je temelj mojega življenjskega nazora, saj me je oblikoval v odraščanju in me spremlja še danes.

Pred desetimi leti sem začel delati na področju psihiatrije, ker sem menil, da bom tako lahko bolje spoznal življenje. Slednje se je izkazalo za resničnejše, kot sem si prvotno predstavljal. Za psihiatrijo sem se odločil, ker sem si želel naučiti, kako s preprostimi sredstvi pomagati ljudem prebroditi težke trenutke. Želel sem biti sposoben spremljati ljudi skozi njihove izkušnje. In tako sem se odločil postati medicinski tehnik na psihiatriji. Študiral sem psihiatrično zdravstveno nego v Bristolu in kasneje socialno delo v Hannoveru.

V tem govoru se bom osredotočil na štiri točke. Najprej bom govoril o svojem prvem srečanju s pristopom slišanja glasov in kaj je to zame pomenilo na praktični ravni. Zatem bom reflektiral svoj lastni razvoj, ki mi ga je omogočil ta pristop. Orisal bom tudi nekaj praktičnih primerov. Nato bom govoril o znanju, ki sem ga pridobil od ljudi, ki slišijo glasove. Zaključil bom z refleksijo tega, kar sem se naučil od glasov samih.

### **Srečanje s pristopom slišanja glasov**

Za ta način podpore sem slišal spomladi leta 2000 na predavanju Lucy Johnstone, avtorice knjige *Users and Abusers of Psychiatry: A Critical Look at Psychiatric Practice*. Seznanila nas je z delavnico »Delo z glasovi«, ki sta jo vodila Ron Coleman in Mike Smith.<sup>1</sup> Te enodneвне delavnice sem se naposled 8. junija 2000 tudi udeležil. Kar sem se tam naučil, me je »vrglo na rit«. Dva človeka z diagnozo shizofrenije sta govorila o svojih izkušnjah in dejansko je vse, kar sta govorila, imelo veliko smisla.

Dejstvo, da je imelo smisel, sploh ni bilo samoumevno. Skozi moje celotno šolanje psihiatrične zdravstvene nege je bilo temeljnega pomena, da se naučim razumeti, zakaj ljudje

---

<sup>1</sup> Ronov in Mikov delovni zvezek z istim naslovom je objavljen tudi v slovenščini na: <https://www.slisanjeglasov.si/Delovni%20zvezek%20-%20Delo%20z%20glasovi%20II.pdf>

postanejo depresivni, tesnobni, odvisni ipd. To ni bilo zelo zapleteno. Shizorenijska pa je bila labirint, v katerem se je človek ob poskusu razumevanja vzrokov vedno znova izgubil. Zdelo se je, da ni mogoče popolnoma razmeti, zakaj pride do shizofrenije. Veljala je za brezupen primer, za neozdravljivo bolezen. Vse, kar mi je kot strokovnjaku pri delu z ljudmi z diagnozo shizofrenije preostalo, je bilo poučevanje ljudi o tem, kako naj skrbijo zase, da se »bolezen« ne bi ponovno pojavila. Ljudi naj bi naučil, da naj od življenja ne pričakujejo preveč. Kolegi so me opozarjali, naj se ne ukvarjam pregloboko z izkušnjami pacientov (blodnjami in halucinacijami), saj naj bi to še poslabšalo stanje. Tekom šolanja so me naučili, da sta jemati psihiatrična zdravila in zamotiti se s čim drugim edina načina spoprijemanja s temi izkušnjami. Slednje se mi ni zdelo pretirano navdihujoče. Ker sem moral ljudem posredovati brezup, sem se ob misli, da je shizofrenija kronična, neozdravljiva in izčrpavajoča bolezen, tudi sam počutil vse bolj brezupno.

Vse to se je spremenilo 8. junija 2000. Kar sta govorila Ron in Mike, je imelo smisel. Začel sem razumeti, kaj bi lahko izkušnja slišanja glasov v resnici bila. Poslušanje zgodbe Rona Colemana o okrevanju od diagnosticiranih motenj shizofrenije in bipolarni motnje mi je dalo upanje in navdih. Jasno se spominjam, da sem uvidel, da sem se na tej enodnevni delavnici naučil več kot v treh letih šolanja iz zdravstvene nege.

Začel sem uporabljati pristop, predstavljen na delavnicah in rezultati so me presenetili. Zdelo se je kakor čarovnija. Vendar je bila v resnici zgolj uporaba zdrave pameti in pripravljenost razumeti osebo, razumeti njen svet in pogledati iz njene perspektive. Slednje je vse spremenilo. Lahko sem pomagal osebi pri spoprijemanju z glasovi in to celo neodvisno od učinka zdravil.

Moja prva služba kot psihiatrični medicinski tehnik je bila v bolnišnici v Gloucestru. V njej je imela stroka zdravstvene nege kar precej vpliva, tam pa je živel in delal tudi Ron Coleman. Knjiga Osmišljanje glasov (*Making Sense of Voices*) profesorja Mariusa Romma in dr. Sandre Escher, ki opisuje sistematičen pristop k delu z ljudmi, ki slišijo glasove, predlagala zelo strukturiran pristop v obliki uporabe mastriškega intervjuja.<sup>2</sup> Ron Coleman in glavni psiholog v bolnišnici sta mi ponudila supervizijo v tem pristopu in ponudbo sem sprejel, četudi mojemu vodji to ni bilo najbolj po godu in je bilo veliko sodelavcev skeptičnih. Edini problem je bil, da je pristop deloval. Meni in slišalcem glasov je vedno znova omogočil, da smo se skupaj soočali z njihovimi težavami.

### **Razvoj – rast – nekaj praktičnih primerov**

Ko sem prvič delal na ta način, sem si pomagal s prej omenjenim delovnim zvezkom »Delo z glasovi«, ki sta ga napisala Ron Coleman in Mike Smith. Zatem sem začel uporabljati format

---

<sup>2</sup> Mastriški intervju oz. v angleščini »the Maastricht interview«. Več o njem smo v slovenščini napisali v knjigi *Svet, ki se sliši*.

mastriškega intervjuja, ki omogoča poglobljeno razumevanje izkušenj z glasovi in njihov vpliv na posameznikovo vsakdanje življenje.

Tekom intervjuja prehajamo od povsem splošnega v vedno bolj specifično razumevanje posameznikovih izkušenj. Hkrati ponuja možnosti za iskanje povezav med glasovi in nerešenimi konflikti, dogodki, travmami, odnosi in čustvi. Intervju navadno dokončamo v treh srečanjih. Temu sledi poročilo o intervjuju, ki povzame informacije iz pogovora. To strnjeno poročilo daje možnost, da podporna oseba in slišalec glasov (intervjuvar in intervjuvanec) oblikujeta hipotezo oziroma konstrukt, ki naj bi odgovoril na slednji dve vprašanji:

- 1) Koga predstavljajo glasovi?
- 2) Katere probleme predstavljajo glasovi?

Četudi se sliši zapleteno, v resnici ni. Vsekakor je nujno potreben čas in praksa, da postaneš suveren. Poleg tega pa v resnici potrebuješ le kanček odnosa, ki ga je zagovarjal ameriški psiholog Carl Rogers – empatijo, toplino, brezpogojno sprejemanje in pristnost. Takšna naravnost se je pri opravljanju intervjuja izkazala za zelo dobrodošlo.

### **Prvi primer**

19-letnega fanta so imeli za psihotičnega, saj je po soseski tekal nag. Ob sprejemu v psihiatrično bolnišnico pa sploh ni deloval psihotično. Zanimal je, da sliši glasove. Trdil je, da se počuti v redu in skoraj bi ga odpustili. Vmes sem bil teden dni odsoten. Ob vrnitvi so mi povedali, da je fant popolnoma znorel, da so mu morali injicirati zdravila, da se je umiril, in da bi ga skoraj premestili na enoto za intenzivno terapijo.

Ko sem prišel k njemu, je bil v svoji sobi. Pozdravil sem ga. Zdel se je popolnoma spremenjen. Njegov pogled je bil drugačen – njegove oči so zrle v praznino, zdelo se je, kakor da je v svojem svetu, ne meneč se za realnost okrog sebe. Začela sva se pogovarjati. Povedal mi je, da je bil v kontaktu z vesoljci in s celotnim vesoljem. Običajno bi takšen pogovor zaključil s hipotezo, da je bolan in blodnjav. Tokrat pa sem želel preizkusiti svoje novo pridobljeno znanje, ki mi ga je posredoval Ron Coleman. Začel sem ga spraševati o njegovih povezavah z vesoljem in njegovih izkušnjah z NLP-ji prek sistematičnega pristopa mastriškega intervjuja. Pomagalo je vedeti, da ima morda glasove, vendar je bilo pomembno, da sem se z njim pogovarjal na način, ki je bil zanj takrat smiseln. Tako sva govorila o NLP-jih, vesoljcih in njihovem vplivu nanj. Skupaj sva postopoma sestavila sliko natančnega obsega njegovih izkušenj. Izkazalo se je, da ima dva do tri prevladujoče negativne glasove. Ker sem se usposobil za pogovor z glasovi, sem to tudi storil. Znašel sem se v pogovoru z enim od glasov, ki je bil zanj precej poguben. Ko sem govoril z glasom, se je fantov obraz popolnoma spremenil, spremenil pa se je tudi glas, s katerim sem se pogovarjal. Moram priznati, da sem bil sprva prestrašen, vendar sem vztrajal. Nadaljevala sva z delom, dokončala razgovor in oblikovala poročilo o intervjuju. Skristalizirali so se nekateri problemi v odnosu do njegovega

očeta in njegovega dedka. Toda med razgovorom so glasovi začeli izginjati – in to že pred običajnimi 4 do 6 tedni, ki so potrebni, ko posameznik jemlje antipsihotična zdravila.

Nato sva začela izmenjavati ideje o tem, kaj bi lahko glasovi predstavljali v okviru njegovega življenja. Na tej stopnji ni več slišal glasov, torej ni bil več psihotičen in v nasprotju s tem, kar je govoril in namigoval tekom psihoze, je sedaj čutil, da je bilo to stanje posledica konzumiranja prevelikih količin magičnih gob in duševnih težav. To razlago sem moral sprejeti, saj pristop povsem upravičeno nakazuje, da na koncu sledimo razlagi osebe z lastno izkušnjo. Ker: kdo pa sem jaz, da bi mislil, da bolje od človeka z lastno izkušnjo vem, kaj se dogaja z njim?

### **Drugi primer**

Bil sem ključni delavec neke ženske v zgodnjih 40. letih. Trdila je, da sliši glasove, vendar ji moji sodelavci niso verjeli, saj ni kazala tipičnih znakov psihoze. Spomnil sem se, da sem se naučil, da glasovi niso nujno prisotni le med psihozami, temveč tudi v drugih duševnih stanjih.

Tako sem začel delati z njo. Najhujši od njenih glasov je bil glas, ki jo je neprestano ustrahoval in govoril stvari kakor: »Prišel sem, da dokončam, kar sem začel pred dvanajstimi leti.« Gospa ni vedela, na kaj se glas nanaša. Le bežno se je spomnila, da se je glas včasih pojavil približno dvanajst let pred tem. Kaj se je zgodilo pred dvanajstimi leti? Pred dvanajstimi leti je bila posiljena in skoraj zadavljena. Nikoli ni z nikomer govorila o tem. Njena družina ji je po incidentu kupila pulover, ki ji je zakril vrat, da nihče ne bi videl sledov davljenja. Družina se je bala sramote, ki bi sledila razkritju in jo je prosila, da o dogodku molči. O tem ni govorila približno dvanajst let. Tekom intervjuja sva spoznala tudi en pozitiven glas. Ugotovila sva, da pripada babici, ki ji je tekom otroštva vedno pomagala. Začel sem jo podpirati, kako naj uporabi babičin glas proti negativnemu glasu. Ko sva po intervjuju oblikovala poročilo, je lažje raziskovala, od kod prihajajo glasovi in je bila pripravljena slišati, da je negativni glas pripadal njenemu posiljevalcu. Osmišljanje glasov jo je pomirilo. Ponudilo ji je zagotovilo, da ni nora – glasovi so ji le sporočali, da mora predelati izkušnjo posilstva.

Tudi partnerja smo uspeli pomiriti, saj je ugotovil, da njegova partnerka ni nora, temveč je doživela težke stvari, ki jih mora predelati. Normalizacija glasov mu je pomagala do priznanja, da je tudi sam še vedno slišal in videl svojo nedavno umrlo babico. Vse to je omogočilo, da sta si lahko izmenjala svoje izkušnje in gospa je bila odpuščena iz psihiatrične bolnišnice.

### **Tretji primer**

Delal sem z mladim fantom, starim približno 28 let. Zadnje leto in pol je bil konstantno v akutni psihozi in posledično nameščen na zaprtem oddelku psihiatrične bolnišnice. Nikakršno konvencionalno zdravljenje ni učinkovalo.

Ko sem ga spoznal in prvič govoril z njim, je komaj sestavil nekaj stavkov. Navadno je bil zmožen izdaviati zgolj nekaj kratkih besed, nebesed in neologizmov. Tudi njegovo vedenje je bil skrajno moteno. Njegovo mišljenje in govor sta bila nepovezana in težko ju je bilo osmisлити.

Na podlagi tega, kar sem se naučil od Rona Colemana in Mika Smitha, sem se spomnil, da moram delati »s tem, kar imam«. Sklepal sem, da je razlog za njegovo nepovezano pripovedovanje dejstvo, da morda sliši več glasov hkrati.

Moje začetno sodelovanje z njim je bilo osredotočeno na to, da skušam razumeti besede in mogoča sporočila, ki mi jih skuša posredovati; torej, da ga skušam razumeti. Vprašal sem ga, kaj pravijo glasovi. Skušal sem izveči njegove temeljne teme. Ena je bila Tina Turner, potem bendi in pevci, tudi seks je bil pomembna tema. Vseskozi sem uporabljal vprašanja mastriškega intervjuja na neformalen način. Vse to zato, da bi se lahko na strukturiran način ukvarjala z njegovimi izkušnjami.

Kmalu je bilo jasno, zakaj je bil tako psihotičen. Imel je približno 12 dominantnih glasov, ki so z njim govorili večino dneva (eden izmed njih je bil glas Tine Turner), veliko se jih je oglašalo ob istem času. Počasi sva preučila vsakega od njih. Naučil sem ga nekaj temeljnih načinov spoprijemanja z glasovi. Sčasoma je postajal mirnejši in mirnejši, dokler sploh ni bil več psihotičen. Glasovi so se stišali in boljše jih je bil sposoben kontrolirati.

Temu je sledilo oblikovanje konstrukta. Na tej točki sem, v svojem entuziazmu, naredil napako. Kakor omenjeno je bila ena izmed osrednjih tem njegove psihoze spolnost. Natančneje, omenil je, da je mogoče, da ga je njegov stric spolno zlorabljal. Strokovna ekipa bolnišnice se je strinjala, da bi bilo to mogoče. Še vedno je bil v rednem kontaktu s svojim stricem in k njemu naj bi se tudi preselil, ko bi bil odpuščen. Ko smo ga ponovno vprašali o možnosti spolne zlorabe, jo je zanikal. Malo premočno sem pritisnil nanj in rekel je, da preprosto noče govoriti o tem. Po tem sem odšel na dopust. Ko sem se po tednu dni vrnil, mi je sodelavec v pozdrav povedal, da je fant ponovno postal psihotičen še iste noči, ko sem odšel. Tokrat je bil zdrs v psihozo posledica njegove zavestne odločitve, kar je tudi odkrito priznal – povedal je, da je bila zanj resničnost pretežka.

Ta primer pokaže, da lahko glasovi služijo kot obrambni mehanizem pred neprijetno ali nezanosno resnico. Poleg tega pokaže, da lahko intervju opravimo tudi z akutno psihotičnimi uporabniki. Najbolj pomembno pa – pokaže, da je pomembno ljudem zagotoviti občutek varnosti, preden jih soočamo z neprijetnimi resnicami.

Za zaključek, ti primeri kažejo, da:

- 1) Je mogoče konstruktivno delo z ljudmi in njihovimi izkušnjami, tudi in predvsem, ko so diagnosticirani s shizofrenijo (kot v prvem in tretjem primeru) ali z osebnostno motnjo (kot v drugem primeru), četudi prevladuje strokovno mnenje, da v takšnih primerih to ni mogoče ali produktivno.
- 2) Vsi problemi ne morejo biti rešeni prek intervjuja, a nam intervju nudi možnost konstruktivnega pogleda na probleme v posameznikovem življenju. To je v nasprotju z običajno miselnostjo v psihiatriji. Konvencionalna psihiatrija navadno ne ponudi nikakršne rešitve in povzroča odvisnost od psihiatričnih storitev. To temelji na prepričanju, da rešitev ni mogoča, saj se soočamo s kronično, neozdravljivo boleznijo.
- 3) Morda najpomembnejše je, da intervju slišalcu glasov omogoča, da osmisli svoje izkušnje v kontekstu svojega življenja – da se vidi kot človeka in ne kot psihiatrično kategorijo.
- 4) Izkušnje prav tako kažejo, da osmišljanje glasov in pridobivanje kontrole pri obvladovanju življenja z njimi vpliva na druge simptome določene diagnoze. Z osmišljanjem »blodenj« in glasov marsikdaj postane jasno, da so te izkušnje smiselne v kontekstu posameznikovega življenja. Človek se navadno več ne vidi kot psihotičnega, ko enkrat pridobi več kontrole nad temi izkušnjami. Pri tem se popolnoma strinjam z Ronom Colemanom, ki trdi, da je posameznikova reakcija na glasove (in ne določena duševna motnja) tista, ki oblikuje »klinično sliko« določene psihiatrične diagnoze, pa naj bo to shizofrenija, bipolarna motnja, disociativne motnje, depresija ipd.

### **Kaj sem se naučil od ljudi, ki slišijo glasove**

Ključna stvar, ki sem se jo naučil od ljudi, ki slišijo glasove, je to, da si želijo biti slišani in ob tem sprejeti kot normalni. V tej želji so enaki večini ljudem. Ugotovil sem tudi, da je v procesu predvsem pomembna njihova realnost, ne moja. Četudi se lahko kaj naučijo od mojega pogleda na svet, jih lahko podpre predvsem njihova resničnost. Kakorkoli, za učinkovit pogovor je pomembno, da zavzamem enakovreden položaj, in ne položaja vsevednega strokovnjaka. Vsekakor lahko kot strokovnjak – kot se to pogosto dela na psihiatriji – prepričam ljudi, da trpijo za določeno boleznijo. Resničnost oseb z lastno izkušnjo je začetna točka v delu z ljudmi. Pomembno je predvsem, da spoznamo in skušamo razumeti njihovo realnost. To me pelje, na primer, v spoznavanje sveta duhov, kot ga izkuša neka oseba. Ob tem nima smisla, da se s to osebo pregovarjam, ali duhovi obstajajo ali ne, saj

- 1) Kako lahko vem, da ne obstajajo? Jaz nisem ta oseba in nimam njene izkušnje.
- 2) Ali je v resnici to sploh pomembno? Moja resničnost je moja resničnost – četudi obstaja objektivna resničnost, smo si med seboj tako različni in posledično na različne načine zaznavamo iste stvari, da nihče v resnici ne more trditi, da pozna absolutno resnico. Vedno lahko poznamo le del realnosti.

Namen podpornega dela, ki sem ga predstavil, je osmišljanje glasov, ne pa argumentiranje našega osebnega stališča o dotičnih izkušnjah. Ko se posameznik počuti sprejetega,

ljubljenega in cenjenega, kljub njegovim posebnostim, si upa opustiti stare poti, se osvoboditi in se posledično samodejno spremeni. Ni mu več potrebno uporabljati starih obrambnih mehanizmov, da bi se ubranil pred bolečino, saj jih ne potrebuje več. Na žalost mi verjetno ni potrebno dodatno utemeljevati, da velikokrat počnemo ravno obratno tako v psihiatriji kot v družinskem krogu in v družbi nasploh.

### **Kaj sem se naučil od glasov**

Najpomembnejša stvar, ki sem se je naučil, je, da glasovi vselej nosijo pomen. Potrebno je bilo le pozorneje poslušati, si podrobneje ogledati situacijo in sporočilo je bilo tam. Glasovi nosijo pomembno sporočilo za človeka, ki jih sliši. Kakorkoli neprijetno že, je bilo navadno ob podrobnejšem preučevanju jasno, kateri problemi so bili v ozadju glasov in so preko glasov človeku sporočali, da se mora soočiti z njim. Včasih je sporočilo izjemno preprosto – na primer da glasovi opogumljajo človeka, da bolje izrazi svoje občutke in deluje v skladu s samim seboj. Učenje načinov spoprijemanja z glasovi je eno slišalko glasov praktično prisililo, da se je slednjega naučila, saj drugače ne bi mogla živeti z glasovi. Sedaj svoje življenje živi popolnoma normalno.

Poleg tega so me glasovi naučili, da nisem tako aroganten, da bi vnaprej sklepal, da so znak duševnih težav. Samo če in ko sem jih vzel resno in jih skušal razumeti, so mi glasovi dovolili, da sem vzpostavil produktiven odnos z njimi – včasih so celo izginili sami od sebe. Navadno so glasovi postali vse manj intenzivni in omejujoči proti koncu intervjuja. Čemu? Mislilim, da je za to pripravna razlaga, ki drži tudi v svetu onkraj slišanja glasov. Če s kom govorimo o svojih problemih, se slednji zmanjšajo že zaradi tega, ker smo jih z nekom delili. Če nekoga jemljem resno, ga spoštujem, ga skušam spoznati, se ta do mene vede bolj pozitivno in dojemljivo. Če se neham boriti proti problemu, problem navadno izgine, oziroma se samodejno zmanjša – ali pa jasneje vidim, kaj lahko naredim glede nastale situacije in to dejansko naredim. Ko spoštujem, cenim in skušam razumeti sočloveka, hkrati pa mu nudim popolno svobodo biti to, kar je, posameznik dobi priložnost, da je, kakršen je in se sprejme, namesto da se še naprej bori proti sebi. Sprememba je navadno avtomatična posledica. Sprememba se lahko zgodi in se zgodi, ko nam je dovoljeno biti, kakršni smo – ko nas nihče ne skuša spremeniti, ampak nas sprejme. Ko smo zmožni sebe uzreti takšne, kot v resnici smo, jasneje vidimo, kje so potrebne spremembe.

To je precej običajen uvid. Vendar: ali ga upoštevamo v psihiatriji ali v družbi na splošno? Ne, navadno rečemo nekako takole: »tvoja izkušnja je drugačna od moje, ne razumem je, ogroža me tvoja drugačnost, zato moraš svoje izkušnje, nazore in prepričanja prilagoditi tako, da se skladajo z mojim svetovnim nazorom in splošnim družbenim pogledom na realnost .... Ne morem sprejeti najinih razlik, saj verjamem, da sem lahko ljubljen, sprejet in spoštovan le vkolikor me družba in drugi potrjujejo. Na določen način moram razmišljati in se vesti, saj se nisem nikoli naučil, da sem v redu, vsem mojim mislim, željam, težavam, oviram, nenavadnim in težavnim izkušnjam navkljub. Nisem se naučil v celoti sprejemati in ljubiti

samega. Zato ne zmorem sprejeti tudi tebe, ker si tako drugačen. In zato, ko te vprašam po tvojih posebnostih, tega ne naredim iz resničnega zanimanja. To delam zato, ker ne zmorem vztrajati v teh razlikah med nama, ki me ogrožajo.«

Ah, boste rekli, »jaz sem vendar strokovnjak na področju duševnega zdravja. Zato vem, da so glasovi znak duševne bolezni.« Vendar: ali res veste? Ali tako mislite zgolj zato, ker so se vsi strinjali, da so to znaki duševne bolezni? Predobro vemo, da je normalnost družbeno konstruiran koncept. Izkušnje slišanja glasov in odzivi nanje so zelo odvisni od družbe in kulture, v kateri živimo.

Ali ste že kdaj pomislili, da kot strokovnjaki duševnega zdravja zgolj izbiramo lažjo pot, ko verujemo, da vemo, kaj je duševna bolezen? Ali s tem ne govorimo istega, kakor govori obča družba – tvoja različnost je preveč zame, ogroža me, in ker me je strah soočenja z resničnim pomenom lastne ogroženosti, soočenja s tem, kar to govori o meni, bom raje rekel, da je to, kar naju loči, tvoja bolezen. Ali ste že pomislili, da s tem načinom dela podlegamo družbeno sprejemljivim predsodkom?

S tem, ko posamezniku dodelimo diagnozo, ga na nek način oropamo človeškosti, saj omejimo njegov potencial in možne življenjske scenarije s tem, da ga enačimo z njegovo diagnozo. S tem omejimo njegovo zmožnost za rast, ali za soočanje s svetom v popolni svobodi biti to, kar je. Nadaljnje, tako sebi kot njemu odvzamemo možnost čudovitega srečanja.

Zakaj mastriški intervju deluje? Deluje, ker nudi strukturiran okvir, s pomočjo katerega imam lastne predsodke pod kontrolo in posledično skušam aktivneje razumeti posameznika iz njegovega zornega kota, namesto da bi mu vsiljeval lastnega. Dejansko je to edini način, na katerega lahko pogovor deluje. In deluje. Spodbuja pozitivno napredovanje ravno zaradi tega, ker delamo v smeri potrjevanja in sprejemanja posameznikove drugačnosti. Istočasno omogoča človeku normalizacijo svojih doživetij, spodbuja samorazumevanje in samosprejemanje v svoji celostnosti. Temelji namreč na predpostavki, da glasovi niso znak norosti, temveč duševnega zdravja. Tu niso zato, ker bi radi človeku škodovali, temveč pomagali – mu nekaj sporočili. Od kod pridejo glasovi? Kdo ve. Slednje ostaja misterij. Vendar to ni ključno vprašanje – temeljno vprašanje je, ali sprejemam ta dar? Sem za to hvaležen in skušam iz svojih izkušenj izvleči najboljše? Ali pa se proti temu borim, ne sprejemam svojih izkušenj kot del učne poti, in končam depresiven, psihotičen, z uničenimi medosebnimi odnosi?

To je vprašanje, ki ga zastavljajo glasovi vsem, slišalcem glasov, njihovim bližnjim in strokovnjakom po poklicu. Ali rečemo življenju da, in hkrati vsemu, kar nam je namenjeno – in pri tem vedno gledamo na to, kaj je za nas podporno in kaj ne? Ali rečemo življenju ne in



izberemo tiste stvari in ideje, ki ustrezajo našemu razmišljanju o tem, kako bi življenje moralo ali ne bi smelo biti in se potemtakem omejimo pri raziskovanju bogate raznolikosti življenja?

### **Zaključek**

Psihoza ni le težava posameznika pri soočanju z »resničnostjo«. Je tudi težava drugih ljudi, da bi razumeli realnost človeka s temi izkušnjami. Če človeku pozorno prisluhnemo, ugotovimo, da ima tisto, kar govori, veliko smisla.

Najmočnejša in najpomembnejša izkušnja mojega življenja je, da sem bil brezpogojno ljuben, sprejet in razumljen. Slednje je zame osvobajajoče in inspirativno. Obsojanje povzroča utesnjenost, strah, nervozo, ozkoglednost.

Ko sem pred sedmimi leti prišel na delavnico, sem spoznal ljudi, ki so dajali upanje. Kako tako? Ker so premogli sprejemanje, notranjo svobodo, človeškost in razumevanje. Več ni potrebno.

Naslov izvirnika: *The Maastricht Interview – Encounters and Experiences from the Work with Voices*

Izvirnik dostopen na:

[https://www.efc-institut.de/fileadmin/media/download/Talk\\_in\\_Berlin\\_1.pdf](https://www.efc-institut.de/fileadmin/media/download/Talk_in_Berlin_1.pdf)

Prevedla: *Rene Vremec*